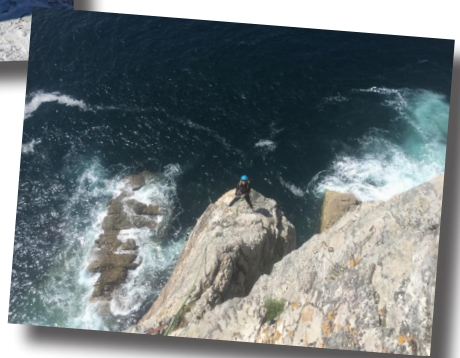


LE CAF'TEUR

N°93 - Novembre 2023

L'esprit Club Alpin







ÉDITO DU PRÉSIDENT

Les programmes de chacune de nos sections sont bien remplis et nous incitent à participer à de nombreuses sorties. Et nous nous en félicitons. Mais nous sommes en Touraine et les montagnes sont loin...

Par les temps qui courent, voici la première réflexion qui vient à l'esprit avant de partir pratiquer nos activités...

L'envie de découvrir de nouveaux horizons nous incite à aller voir toujours plus loin, et c'est légitime. Et pourtant paradoxalement il serait raisonnable de plutôt profiter des possibilités que nous offrent les sites les plus proches.

Quelques idées à méditer pour ne pas partir loin :

- Se lancer le défi de ne pas sortir du département
- Où trouver le point culminant le plus proche ?
- Ou peut-être pointer sur la carte un endroit par hasard
- Ou bien encore s'imposer un mode de transport sans moteur ou qui restera le moyen le moins polluant.

Pour cela également un petit florilège non exhaustif des sites nous aidant à utiliser des modes de transport doux.

- **Montagne Wilderness** : pour parvenir au point de départ d'une sortie sans recourir à la voiture
- **CamptoCamp** et sa page spécifique à la mobilité douce
- Le site **HelloWays** pour aller au départ d'une randonnée en transport en commun
- Les **offices de tourisme** et les **parcs nationaux** donnent également des solutions pour rejoindre les communes convoitées en utilisant les transports en commun...

Et si vous voulez connaître l'impact de vos déplacements exprimé en gramme d'équivalent CO2 il y a le site de l'ADEME : **monimpacttransport.fr**

Vous l'avez compris, c'est juste une réflexion, à chacun sa démarche et son engagement, mais il faudrait au moins songer à débattre de ce sujet au sein du club.

Nous pourrions de toute façon débattre de tout ça lors de notre assemblée générale le 1er décembre.

Néanmoins, à très vite sur les sentiers, le caillou, la neige et la glace ...

Fred

N° 93 - 11/2023- Semestriel 43^{ème} année

Mise en page : TIC'Clic Informatique et Communication by François Poidevin (www.tic-clic.fr)

Rédacteurs et photographies : les membres du club - Impression : imprimerie CD 37

Club Alpin Français Touraine Membres élus au Bureau et Comité Directeur				
Nom		Tel & Email	Fonction	
1	BREHIER Frédéric	06 16 13 09 53 fbrehier@hotmail.fr	Président , Moniteur GV, Initiateur ski de rando, responsable VTT	2023
2	BOLZON Henri	02 47 27 43 28 henri.bolzon@orange.fr	Secrétaire , Respo. Escalade DTT Jeunes	2023
3	DUPIN Paul	02 47 27 78 38 dupinpaul@orange.fr	Vice-Président Responsable randonnée nordique	2024
4	GIRARDIN Marie-Françoise	06 71 68 10 83 mf.girardin@orange.fr	Vice-Présidente, Trésorière Randonnée	2025
5	JUNIUS Jean-Luc	02 47 38 97 30 jl.junius@wanadoo.fr	Secrétaire adjoint , gestion adhérents et responsable VTT	2023
6	DELALANDE Arnaud	06 98 44 24 00 a_delalande@hotmail.com	Secrétaire-adjoint Alpinisme Ecole d'escalade	2023
7	BOURNEIX Hélène	06 75 17 37 66 helenebourneix@gmail.com	Responsable alpinisme et cascade de glace (instructrice alpi)	2025
8	CUINIER Léna	06 86 01 38 53 lena.cuinier@gmail.com	Initiatrice escalade SAE-SNE Monitrice GV, responsable Ecole d'escalade et site internet	2023
9	DIJOUF Frédéric	06 88 58 04 92 tioche92@yahoo.fr	Responsable suivi des formations Escalade, Initiateur alpinisme	2024
10	GAILLARD Natacha	07 86 25 21 89 natacha.gaillard12@orange.fr	Trésorière adjointe Initiatrice escalade SAE / SNE	2025
11	GAUDIN Patrice	06 02 27 48 15 patrice.gaudin@laposte.net	Aide-Trésorier Randonnée nordique	2024
12	LE BRUN Cécile	06 61 34 52 46 cecilelebrun@yahoo.com	Escalade, alpinisme	2024
13	LIECHTI Franck	06 60 95 09 53 fr.liechti@gmail.com	Responsable Sports de neige (ski de rando, ski-alpinisme, raquettes, ski de fond...)	2023
14	MARCHAND Pascal	06 24 94 16 71 marchand.pascal@live.fr	Initiateur escalade SAE / SNE Responsable Handi-grimpe	2024
15	MARCHANDOT Laurent	07 81 56 81 23 zeflau@free.fr	Escalade, initiateur alpinisme Responsable canyoning	2024
16	MARDON Cyrille	06 66 49 72 98 cyrille.mardon2@gmail.com	Escalade Référent technique canyoning	2025
17	PILLOT Julien	06 12 80 77 95 ju.pillot@gmail.com	Responsable Trail	2023
18	REMODEAU François	06 86 90 78 20 f.remodeau@wanadoo.fr	Responsable Bivouac	2023



**Club Alpin
Touraine**

Fédération Française des Clubs Alpins et de Montagne

Maison des Sports

rue de l'Aviation, 37210 Parçay-Meslay
02 47 29 18 49

www.caftouraine.ffcam.fr

 facebook.com/caftouraine

 youtube.com/caftouraine

Contrôleurs aux comptes, invités de droit et invités permanents				
Nom		Tel & Email	Fonction	
1	PLATEAU François	02 47 53 06 46 plateau.francois@orange.fr	Président d'honneur	
2	BONNIN Josiane	02 47 47 16 97 jobo8637@gmail.com	Vérificateur aux comptes	2023
3	TERENTJEW Alain	06 82 13 93 11 adterentjew37@orange.fr	Vérificateur aux comptes	2023
4	VIDY Paul	06 79 96 71 50 paulvidy@gmail.com	Président Cordée Jocondienne Initiateur SAE	2023
5	BARANGER Laëtitia	06 07 05 17 00 leabaranger@hotmail.com	Initiateur escalade SAE SNE Resp.salle Grandmont	2023
6	BRISSON Dominique	06 83 98 69 98 dom.brisson@orange.fr	Initiateur escalade SAE / Ecole escalade / Cordée Joc.	2023
7	CIEPELEWSKI Jérémy	06 45 91 27 35 jerem.ciep@gmail.com	Alpinisme, trail, escalade	2023
8	DARRASSE Grégoire	06 58 30 05 70 gregoiredarrasse@gmail.com	Escalade, Trésorier cordée Jocondienne	2023
9	GIBOWSKI Cédric	06 22 31 77 99 cedric.gibowski@wanadoo.fr	Initiateur escalade SAE SNE Alpinisme	2023
10	LEGROUX Marc	06 71 59 88 87 marc.legroux@gmail.com	Initiateur rando, bivouacs	2023
11	PAPILLON Claire	06 31 01 37 78 reuclai@hotmail.fr	Escalade, secrétaire Cordée Jocondienne	2023
12	PERTUISOT Danielle	06 82 34 02 20 dpertuisot37@gmail.com	Responsable Randonnée	2023
13	POIDEVIN François	06 45 28 26 67 frfr37@hotmail.fr	Maquettiste CAF'teur	2023
14	ROYER Michèle	06 89 35 79 01 droyer3@club-internet.fr https://caftouraine.ffcam.fr/bibliotheque.html	Responsable Randonnée et Bibliothèque	2023

La Cordée Jocondienne - section du CAF Touraine - Membres élus au Comité Directeur				
1	VIDY Paul	06 79 96 71 50 paulvidy@gmail.com	Président Initiateur escalade SAE	2026
2	DARRASSE Grégoire	06 58 30 05 70 gregoiredarrasse@gmail.com	Trésorier Escalade	2026
3	PAPILLON Claire	06 31 01 37 78 reuclai@hotmail.fr	Secrétaire Escalade	2026
4	LEMAITRE Guillaume	06 24 17 37 49 gl.technique.electro@gmail.com	Initiateur SAE Responsable des EPI	2026
5	MARCHAND Pascal	06 24 94 16 71 marchand.pascal@live.fr	Initiateur SAE & SNE	2026
6	PAUTRAT Corinne	06 09 87 41 22 corinne.pautrat@gmail.com	Initiatrice SAE	2026
7	DIDIER Sonia	07 82 35 45 12 sonia.arnaud-didier@laposte.net	Escalade	2026
8	MICHAUD Damien	06 70 06 75 87 d.michaud@tours-metropole.fr	Trésorier Escalade	2026
9	BRISSON Dominique	06 83 98 69 98 dom.brisson@orange.fr	Initiateur SAE SNE, CQP Technique Ecole d'escalade	2026
10	CUINIER Léna	06 86 01 38 53 lena.cuinier@gmail.com	Initiatrice escalade SAE, SNE & GV Responsable de l'école escalade	2026
11	MARDON Cyrille	06 66 49 72 98 cyrille.mardon2@gmail.com	Initiateur escalade SNE Réfèrent technique - Canyoning	2026

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE le VENDREDI 1er DÉCEMBRE 2023

17h : Maison des Sports de Parçay Meslay (vérification des licences dans le hall)

17h45-18h : diaporama des activités

18h00 : démarrage effectif de l'AG, merci d'être ponctuel

Le moment de l'année où le club fait le point sur ses activités, l'occasion d'en connaître les membres, de s'informer, de proposer, de participer à la vie associative. Intéressante et chaleureuse (expo photos, projection de film ou diapos), l'assemblée générale permet d'avoir une vision plus large sur ce qui se fait au CAF Touraine et de passer une soirée sympa (aussi bien les adultes que les enfants).

Au menu de la soirée :

- le mot du Président
- le budget
- les rapports d'activités des commissions
- l'élection des délégués à l'AG nationale
- l'élection des nouveaux membres ou renouvellement des anciens au Comité Directeur
- le rapport moral
- le résultat des élections
- l'apéro offert par le club
- le repas tiré du sac

ÉLECTIONS AU COMITÉ DIRECTEUR (mandat de 3 ans)

Sont sortants et se représentent :

Frédéric Brehier, Henri Bolzon, Jean-Luc Junius, Arnaud Delalande, Léna Cuinier, Franck Liechti, Julien Pillot, François Remodeau

Démission : Geneviève Marmol

Se présentent : Marc Legroux, Paul Vidy

CANDIDATURE AU COMITÉ DIRECTEUR

Tout adhérent de plus de 18 ans, membre du club depuis plus de 6 mois, à jour de sa licence, peut se présenter. Les candidatures doivent être adressées dès que possible au président du club:
Frédéric BREHIER, 5 rue de Tartifume, 37250 VEIGNÉ ou fbrehier@hotmail.fr

Nom :

Prénom :

Date de naissance :

est candidat aux élections du Comité Directeur.

Signature

POUVOIR

Je soussigné(e) _____ donne pouvoir à _____
pour voter en mon nom lors de cette Assemblée Générale du Club Alpin Français Touraine,

Fait à _____

le _____

Signature



SÉJOUR EN ARIEGE DU 28 AOÛT AU 3 SEPTEMBRE 2023

C'est toujours avec le même enthousiasme que des randonneurs du CAF touraine ont rejoint des adhérents du Club d'Arles sur Tech. En effet, il y a déjà 20 ans qu'on se retrouve ensemble pour randonner dans diverses régions de France. Cette fois-ci, ce fut Suc et Sentenac, deux hameaux formant un village perdu dans les montagnes pyrénéennes.

Tous logés au centre de montagne J & J Nayrou à 1000 m d'altitude, nous étions 42. Très bonne organisation du centre tant au niveau des repas que des randos avec un tableau donnant l'heure de départ, les distances, les dénivellés, chacun devant s'inscrire selon son niveau.

Bien souvent nous avons pris les 2 cars du centre conduits par nos guides très attentifs pour se rendre au point de départ.

En allant à l'étang de Roumazet à 500 m de dénivellé puis à celui de Soucarrane à 700 m, beaucoup de torrents, de cascades, partout l'eau suinte à travers les rochers pour verdifier les prairies dans la vallée où l'on trouve chevaux noirs et vaches en liberté.

Puis, il y a eu la rando conduisant à la centrale électrique de Bassies avec un panorama grandiose sur les sommets environnants puis la journée des 3 lacs (15 km en partant de 925 m à 1644m).

Mais le clou de la semaine a été la montée au Pic des Trois Seigneurs à 2199 m (altitude de départ à 1517m) en passant par l'étang d'Arbu, une classique de la vallée du Vicdessos avec des couloirs très étroits dans les rochers où il est nécessaire de poser les mains et des glissades sur les rochers à contrôler pour la descente. En haut du sommet, des croix métalliques et un point de vue exceptionnel sur tous les sommets et pics alentour.



Le dernier jour, départ commun du groupe sur un beau sentier forestier et grimpette au Pic de Risoul.

Il faut déjà ranger les bâtons et les sac à dos et dire au revoir à nos amis Pyrénéens, on se reverra en 2024 en Touraine.

Merci à l'équipe du centre pour ce séjour sur mesure ainsi qu'à Cathy, la présidente du club d'Arles sur Tech.

Josiane



PROGRAMME ALPINISME

Responsable : Hélène Bourneix (06 75 17 37 66 / helene.bourneix@gmail.com)
puis Frédéric Dijoud (05 88 58 04 92 / tioche92@yahoo.fr) à partir du 1er décembre 2023

DATES	LIEU et OBJET (réservation des places dans l'ordre de réception des inscriptions)	ORGANISATION
11 au 17 septembre 2023	Avec GHM, Stage alpi Refuge du Glacier Blanc : initiation, validations niveaux Initié, Perfectionné, Initiateur stagiaire et certification Brevet initiateur. 18 places	Hélène Bourneix 06 75 17 37 66
17 au 24 sept	Alpi- Bivouac UL Tour du Beaufortain semaine cool en autonomie	Hélène Bourneix 06 75 17 37 66
7 octobre	Comité Régional Rassemblement Cadres Beaugency ; UFCA ; Fresque du Climat ; Projet régional Fédér'Elles	Pour le CRCVL Clarisse Martinez
18 novembre	AG régionale à Beaugency	Clarisse Martinez
19 novembre	Journée technique alpi. Gymnase de la Rabière Joué	Laurent Marchandot 07 81 56 81 23
Vendredi 1er décembre	AG CAF Touraine	Fred Brehier 06 16 13 09 53
WE 2/3 décembre	Formation DVA / NA1 massif du Sancy. Prérequis pour les activités alpi en terrain mixte (neige et rochers)	Julien Pillot 06 12 80 77 95
WE en janvier ou février 2024	Formation NA1 et NA2 Massif du Sancy	Claude Senée 06 883937 59 Julien Pillot 06 12 80 77 95
2 au 5 février	WE alpi court ou long Cantal (14 places cadres compris) Gîte Alta-Terra	Arnaud Delalande 06 98 44 24 00
11 au 17 février	CG Cogné (à confirmer) en autonomie Comité réduit	Hélène Bourneix 06 75 17 37 66
6 au 11 avril	Stage GV/TA Caroux ou Sainte Victoire 12 places cadres compris.	Nadine Ansideï 06 80 50 22 70
8 au 10 mai inclus	Stage réservé aux cadres du groupe alpi en activité. Ecrins	Hélène Bourneix 06 75 17 37 66
9 au 15 juin inclus	Une semaine Rando diff/ Alpi cool Ref du Col de la Vanoise	Hélène Bourneix 06 75 17 37 66
9 au 13 juin	Stage Alpi Grandes Courses avec GHM Ecrins. 5 places	Cécile Le Brun 06 61 34 52 46
15 au 22 juin	Stage Alpi initiation et perfectionnement avec GHM (15 participants cadres compris) Refuge du Col de la Vanoise	Julien Pillot 06 12 80 77 95 Jérémy Ciepielwski 06 45 91 27 35
15 au 23 juin	Stage Initiation/ Perfectionnement Valgaudemar	Cédric Gibowski 06 22 31 77 99 Claude Senée 06 88 39 37 59
27 juillet au 3 août 24	Séjour TA ou semi-TA au Corno-Stella Massif Argentera (Italie) 12 participants cadres compris	Nadine Ansideï 06 80 50 22 70 Fred Dijoud 05 88 58 04 92
WE TA	Rives. Date à déterminer	Fred Dijoud

Si une sortie vous tente, pré-inscrivez-vous dès à présent ... en contactant le responsable de la sortie (adresses mail accessibles sur le site du club : sorties alpi). Cela permet d'ajuster le projet à vos souhaits et vous vous engagerez ou pas lors de l'inscription. Un courriel est ensuite envoyé au groupe alpi avant de clore les inscriptions.

Les responsables prévoient, entre autres, les lieux et programmes, les encadrants, le nombre de places, le niveau requis, le budget et envoient les comptes-rendus (activités et financier) dès le retour du stage ou de la sortie.



ECHOS DE LA BÉRARDE DU 4 AU 9 JUIN 2023

A l'initiative d'Hélène notre instructrice et d'Eliane notre guide, une aventure se prépare pour Marie, Geneviève, Corinne, Annie et Denis. Les Ecrins nous attendent... Six filles et un garçon... Sept d'un coup, l'histoire du Petit Tailleur version montagne. Une bonne nouvelle : un beau temps sans pluie qui contredit une météo annoncée sombre ! Des fleurs, des chamois, des marmottes qui sifflent mieux que nous... Au-delà d'une certaine altitude, il n'y a que de bonnes pensées, peut-être même une illumination des hauteurs... Le groupe se sent bien, entre le plaisir de préparer son sac, apprécier les rigolades du soir autour d'un bon repas... La Bérarde, après une route finale très particulière, un des fiefs de l'alpinisme, hameau chargé d'Histoire au cœur du Massif des Ecrins, 1727m, vallée du Vénéon, est unique en son genre.

Dimanche m'enchante : Parmi les premiers de la saison à s'installer au séillant Centre Alpin, on retrouve Hélène, déjà arrivée dans sa superbe « batmobile » aménagée 4 étoiles, Annie et Denis, randonneurs de grands chemins. Marie a eu la gentillesse de nous conduire dans son engin intergalactique automatique inépuisable.

Lundi tonique : randonnée à la journée en passant au creux du Vallon des Etançons. Montée au refuge du Chatelleret, un beau dénivelé en contournant par le bas du grand névé. Des passages avec câbles (y'a du gaz). Bonjour pierriers adorés ! Mais l'impulsion du groupe est excellente. Vue incomparable sur la Meije !

Mardi hardi : rando à la journée direction le vallon des Etages depuis la Bérarde. Des paysages grandioses et sauvages à tomber par terre ! Un ensemble de dix chamois tout près de nous, et petite merveille au loin, la Dibona. A la descente, les fourmilières sont en activité. Impossible de rester dans le sillage des différentes tribus : fourmis charpentières, les forestières qui piquent, les brunes des bois !

Mercredi ziggy stardust : montée en zigzag au refuge de Temple Ecrins. Grosse journée et un paradis pour le club des sept. Après le refuge du Carrelet, un dénivelé à faire pâlir 36 bouquetins nous conduit au Temple Ecrins (2410m). La gardienne prépare de bons repas, dont l'omelette concoctée par les locataires, les poules. Ici de nombreux départs pour cols et pics : Avalanches, Temple et Coolidge. Au retour, un sentier « alpiniste » nous offre de merveilleux paysages au-dessus de la vallée, via la Bérarde. On est bien !

Jeudi j'peux pas, j'ai école de glisse : Montée vers le Chatelleret et matinée d'école de neige : marcher sur un névé sans crampon, monter et descendre face à la pente, glissades, utiliser les bâtons et le piolet, sécurisation rapide d'une traversée. Retour en deux groupes vers la Bérarde. On pique la pointe du pied en montant, on pique le talon en descendant. Hourra, on se rapproche un brin du canard. La traversée de corde c'est pas mal non plus !

Vendredi un village bien joli : Et puisque la randonnée, l'alpi, l'escalade sont liés à l'histoire des femmes et des hommes... en voiture pour St Christophe-en-Oisans, étape culturelle ! Etape « euphorique » au bar/resto/hôtel mythique de « La Cordée ». On y dénêche de tout : des peintures, des photos, des chats, des chaussures d'alpi, du sirop à la violette, des mousses et des glaces. Et aussi de très beaux livres ! Pendant que l'on rêve à une prochaine aventure, en quittant l'altitude en douceur, les petits globules rouges projettent déjà de fonder une colonie de vacances... « *La longue marche n'est pas seulement un sport, c'est une hygiène du cœur, un chemin de transformation. Elle éclaire le regard, débarrasse des scories, débroussaille notre fouillis intime, fait venir à la vérité... Et puis ce qu'on ressent là-haut se passe de mots : c'est la joie toute simple d'être au monde, bien vivant, l'étonnement d'exister !* » Charles Wright - Le chemin des Estives



RÉCIT D'UNE SEMAINE D'ALPINISME DANS LES MONTS ROSES

(8 JUILLET AU 16 JUILLET 2023)

Il est 5h30, lendemain de la fin du stage d'alpinisme dans les Monts Roses. Je me lève pour aller randonner jusqu'au col de la Tournette qui surplombe le lac d'Annecy à une altitude de 2350m. Autant dire qu'il s'agit d'une petite montagne en comparaison des sommets que nous avons gravis ces derniers jours. Je ne sais pas pourquoi je m'inflige encore une marche après tous ces kilomètres de dénivelé dans les jambes, je crois que c'est l'euphorie de la semaine et l'énergie qu'elle m'a insufflée.

Et quelle semaine ! Un séjour plein de surprises qui m'a transporté à tous les niveaux. Physiquement d'abord, en raison du défi sportif qu'il représentait : tout ce que l'on peut attendre d'une semaine passée dans une vallée renommée pour ses sommets élevés, et encore plus pour un baptême d'alpinisme. Mes premiers crampons, ma première ascension, mon premier sommet à plus de 4000m (et même un deuxième, troisième, quatrième, voire cinquième sommet !) : du « farouche Pollux » à « l'élégant Castor », en passant par la pointe Gnifetti où se trouve le plus haut refuge d'Europe, atteindre ces sommets n'a pas été sans effort. J'y ai mis toute ma détermination et laissé quelques gouttes de sueur.

Mentalement aussi, l'épreuve fut intense : les réveils matinaux répétés, les montées sans fin, la vie en refuge et l'absence de douches (à l'exception d'une douche froide en 8 jours), les nuits courtes avec les concertos de ronflements et les départs successifs, sans oublier le fameux Mal Aigu des Montagnes et les siestes impératives qui s'en suivaient... C'était pourtant minime par rapport au reste.

Émotionnellement surtout, car j'ai découvert des paysages magiques et un univers qui m'était inconnu, parfois hostile. Je me suis sentie toute petite face à l'immensité de la montagne, brusquée par la dureté des rochers et du froid qui pénétrait ma veste en Gore-Tex. J'ai été impressionnée par les séracs menaçants et la glace qui faisait douter chacun de mes pas. J'ai adoré le silence et les craquements du glacier sous nos pieds, les premiers kilomètres à la lueur de nos lampes frontales, la lumière rosée du matin, l'ombre des nuages glissant sur la neige immaculée, les scintillements du soleil, malgré les lunettes, et l'air frais véritable. Le son de ma respiration qui résonnait et de mon cœur qui semblait à l'effort.

Toutes ces images et sensations sont gravées dans ma mémoire et ressurgissent à l'évocation de ce périple. Comme le dit Paolo Cognetti, «c'est dans le souvenir que se trouve le plus beau refuge». Alors, un grand merci aux super-organisateurs d'avoir conçu cette aventure avec autant de cœur. Merci pour leur constante bienveillance et patience, pour les rires, les chansons et la bonne humeur même aux premières lueurs du jour, pour les lectures et les jeux. Merci pour l'encadrement sans faille et surtout pour m'avoir poussée à repousser mes limites.

Écrit par Cléo Welgryn, lors de son premier stage en alpinisme.



OÙ EN EST L'ESCALADE AU CAF TOURAINE ?

Elle se porte bien, mais a toujours besoin de bénévoles encadrants, particulièrement d'initiateurs falaise et grandes voies pour proposer de belles sorties aux beaux jours et même si cette année a été prolifique avec les Dentelles de Montmirail, PenHir, Argenton-Château, la Guigno, Saulges, La Rancune, Ailefroide, Beauvoir, Bleau, Vallorcine, il suffit de peu pour qu'une sortie soit annulée et qu'il n'y ait pas de remplaçants... Nous sommes une association et chacun devrait pouvoir devenir autonome pour se former et proposer à son tour...

Idem pour les salles, les encadrements de créneaux, il est important de pouvoir se relayer en tant qu'initiateur et assurer cette offre tout au long de l'année...

Plusieurs d'entre vous se posent la question pour 2024, il faut un minimum de niveau technique pour y prétendre (6a en salle et 6b en falaise) et de disponibilité mais ce n'est pas insurmontable. Le coût des formations est pris en charge intégralement par le club et le comité régional FFCAM. Alors combien de nouveaux initiateurs en 2024 ?

Que dire de la rentrée ?

Une bonne participation des bénévoles du club aux portes ouvertes et au rééquipement annuel de Grandmont, à l'encadrement des stages débutants (16 stagiaires à Grandmont et 8 à la Rabière), un investissement humain et financier du club pour que soient installés prochainement 100 nouveaux inserts sur la tête de Chambray, une très bonne fréquentation dans les 3 salles (Rabière, Grandmont, Minimes) et une école d'escalade qui a fait le plein grâce à Léna...

Un changement de têtes à la Cordée jocondienne avec maintenant Paul Vidy comme président, Claire Papillon secrétaire et Grégoire Darrasse trésorier... Un grand merci aux anciens dont le mandat s'est achevé (Pascal, Sonia, Corinne, Damien...).

En conclusion, le club reste dynamique et naturellement toujours ouvert à la multi-activités des sports de montagne, ce qui donne tout son sens à l'activité escalade proprement dite...

Henri, responsable/coordonateur de la commission escalade

LES IMPRESSIONS DE DEUX JEUNES DU CLUB LORS DE LA SORTIE JEUNES ET ADULTES DE PENHIR À L'ASCENSION

Melinne, c'était la 1ère fois que tu grimpais en site naturel ? Quelles différences ?

Je préfère limite être en falaise qu'en salle car je trouve qu'il y a plus de prises partout et tu peux mieux choisir ce que tu veux faire, t'es pas obligé de suivre exactement la voie donnée. J'ai grimpé jusqu'à 30 m de haut.

J'avais déjà fait 2 petites sorties d'une journée avec le club dans la région de Tours, mais ici c'est plus long, plus haut et plus loin... Plus ou moins impressionnant... Mais quand on est en moulinette, on ne s'inquiète pas...

Et toi Zéphyr ?

Ça m'a bien plu, j'en avais déjà fait avec mon père (Laurent Cailly), j'ai pu faire une grande voie en plusieurs longueurs. Au départ, il y avait un grand rappel. Avant on s'était entraînés à apprendre le rappel, sur la Dalle des débutants avec Léna.

Dans une salle on est enfermé, on ne voit pas d' paysage, ici, on peut admirer la belle vue d'en haut, faire de l'escalade en étant au-dessus de l'eau ! Les premiers jours, j'ai eu du mal, après je me suis habitué à grimper haut.



TERRAIN D'AVENTURE AU CAROUX

Avec Hélène on ne rigole pas avec la sécurité. Les 10 grimpeurs embarqués pour une semaine TA au Caroux ont pu s'en assurer lors de leur première journée : au cours des ateliers, les parades se font avec sérieux et concentration !

La suite de la semaine se poursuit au gré d'une météo incertaine : arête de la Galéjade sous la bruine pour battre le chrono d'Hélène, arête Viallat avec guide local ou Minaret en sé-cul-rité (oui oui ici aussi c'est le contact au popotin qui permet la parade), tête de Braque en dalle mouillée ou cheval de Marre à gué... et on inverse le lendemain ! Grand plaisir de grimper sur des versants opposés, et de jeter un œil à la progression des autres cordées.

Les handicapées du séjour ne parviennent pas à ralentir le rythme effréné (aux dépens de leurs genoux ou pieds... mais ça vaut le coup au Caroux) !

On se fait même emmener un soir dans la voie des contes par Nelly, conteuse pleine de vie et de facétie.

Pas de répit donc pour Juliette, Cécile, Sarah, Sappho, Fanny, Guillaume, Martin, Jérôme, Nadine et Hélène pour qui pose de coinçant ne rime certainement pas avec minceur (merci à la délicieuse cuisine de Fleur).

Il paraît même que certaines ont pris du rab en repartant grimper le samedi...

Fanny Risbourg



AILEFROIDE EN AOÛT

Imaginez-vous en train de poser votre main sur la paroi encore froide de la nuit, et chercher en l'effleurant la prise indistincte à laquelle s'agripper. Tenir, ne pas lâcher, puis passer la difficulté de la voie. Enfin, l'immensité d'un paysage silencieux comme récompense au sommet. Loin de l'aspect ludique et didactique de la salle d'entraînement, la paroi rocheuse apparaît impassible et majestueuse. Hors du temps.

Ailefroide au cœur des Ecrins, une inconnue pour certains, une évidence pour d'autres.

Coupés du monde, des réseaux et du confort pendant une semaine, on découvre une manière différente de pratiquer l'escalade. On vit à cet instant, la déconnexion du quotidien pour une reconnexion avec la nature. C'est là, que la persévérance aux entraînements prend tout son sens.

Benjamin nous a permis de nous mesurer à la montagne d'une manière progressive et sécuritaire. Grâce à sa connaissance du lieu, il a su adapter la montagne à nos besoins. Sous sa tutelle, nous avons également eu la chance de pouvoir découvrir l'expérience insolite d'une nuit dans un refuge à 2550 m d'altitude. 130 alpinistes et randonneurs de tous horizons, 7 nationalités différentes.

Il a construit son stage pour nous faire connaître les sensations de vrais grimpeurs, mais à notre niveau. Finir ce séjour sur une grande voie était une expérience incroyable, un aboutissement des entraînements en falaise école et des nombreux exercices réalisés au sol. Faire la manip de haut de voie, construire un relais, faire monter le second, poser un rappel, etc.



Ce fut un séjour ressourçant, dépayçant et dynamisant. Merci Benjamin Garnier, merci le CAF.

Samuel BOLLEN



RÉCIT D'UNE SEMAINE D'ALPINISME DANS LES MONTS ROSES

(8 JUILLET AU 16 JUILLET 2023)

Nous voilà partis pour une semaine en itinérant dans les Monts Roses après une longue route depuis Tours pour la plupart d'entre nous.



Nous sommes un groupe de 11, avec des niveaux et des expériences en alpinisme différentes. Eric, notre guide de haute montagne, nous rejoint le jour suivant.

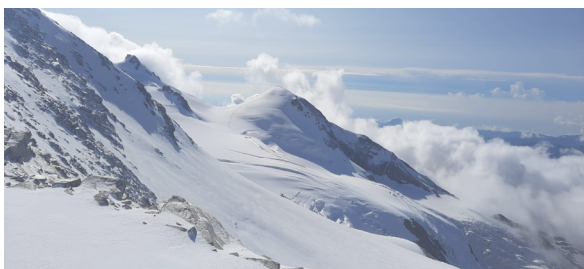
Pour permettre à tout le monde de progresser, des ateliers sur neige et glace sont proposés par Fred D. et Henri dès le premier jour pour réviser ou pour apprendre. Un atelier animé par Eric sur différents points

techniques est organisé lors de la journée du mercredi plus maussade dans une annexe du refuge Q. Sella et des manipulations sur corde s'en suivent.

Notre périple commence à Saint Jacques avec des nuitées dans 4 refuges (Ferrero, Mezzalama, Q Sella et Gnifetti) avec des prestations très différentes quant au confort des dortoirs, des sanitaires ainsi que des repas (de mieux en mieux au fur et à mesure de la semaine en tous points de vue !)

Les envies et les montées à des sommets à plus de 4000m d'altitude par différentes arêtes sont nombreuses : Breithorn, Roccia Nera, Castor, Pollux, passage obligé par le Naso du Lyskam pour l'ensemble du groupe, le Lyskamm. Six autres sommets à plus de 4000 sont réalisés sur un même jour par quelques cordées : pointe Zumstein, pointe Gnifetti avec son refuge gardé le plus haut d'Europe, pointe Parrot avec son arête de neige, le Ludwigshöhe, le Corno Nero avec son arête rocheuse finale encombrée par les cordées et la pyramide Vincent très prisée. Pour la dernière journée, tout le groupe monte à la pointe Giordani avant une descente du glacier et la prise du téléphérique pour un retour en vallée.

Les debriefings de cordées en fin de courses au refuge et le debrief général à 17h orchestré par Fred D, avec les envies et la prévision des courses du lendemain, rythment les fins d'après-midi. Chacun fait part de son avis à partir des prévisions météorologiques, des différents topos plus ou moins fiables, de la connaissance du terrain et de l'avis d'Eric sur la faisabilité des courses.



Durant la semaine, quelques galères inhérentes à l'alpinisme et des réconforts bienvenus agrémentent le périple : des réveils matinaux à la frontale, la fatigue accumulée, le mal de l'altitude des premiers jours pour certains, le froid, le vent parfois... et les bons petits plats, pâtisseries ou verres pris l'après-midi au refuge au retour des courses.

Merci à tous pour cette semaine d'alpinisme dans les Monts Roses avec une belle cohésion de groupe, de partage et d'écoute qui a permis, je l'espère, à chacun d'y trouver son compte et de s'y sentir bien.

Nathalie. A , la débutante du groupe



STAGE ALPINISME À AILEFROIDE AVEC LE GROUPE JEUNES ALPINISME RÉGION CENTRE FFCAM

Ça y est, l'année scolaire est terminée et avec elle, les épreuves du bac de français. A nous la montagne ! En effet, nous attendions avec impatience notre semaine de stage à Ailefroide avec nos amis du Groupe Alpi Région Centre. Christian nous avait préparé une intense semaine, avec au programme : couenne, grandes voies, alpinisme. Les refuges étaient réservés de longue date et nous croisions les doigts pour la météo. Tout le monde est arrivé au gîte en fin d'après-midi le samedi, nous, accompagnés de nos parents et notre frère qui avaient un autre projet pour la semaine : le Val d'Aoste et le Grand Paradis. Chacun son « stage » ! En tout, nous étions 12 : 5 du groupe Promo (Camille, Cyprien, Hugo, Axèle, Alix), 3 du groupe Espoir (Aurore, Lauriane et Jules) accompagnés de 3 encadrants (Christian, Stéphanie et Sébastien) et Jérémy notre guide pour la semaine qui nous a rejoint le dimanche matin.

Dimanche 2 juillet : Nous avons commencé par des révisions de manip sur les voies écoles de la Draye, puis en fin de journée, une première grande voie en 4 longueurs : « Une chance au grattage » pour nous avec Jérémy et Christian, tandis que Hugo, Camille et Cyprien grimpaient « Quartier haute sécurité » juste à côté.

Lundi 3 juillet : Nous attaquons les choses sérieuses dans le secteur Palavar : « Sœurs de boucs », une voie de 350 m en 9 longueurs cotées D+ (5c+) grimpe en deux cordées de trois. De retour au gîte, nous préparons nos affaires pour trois jours en haute montagne.

Mardi 4 juillet : Direction le Pré de Madame Carle pour rejoindre ensuite le refuge du Glacier Blanc avec au passage une école de Glace pour réviser quelques manip. Soirée sympa au refuge que nous connaissons car nous y avons déjà dormi il y a cinq ans avec les parents avant de monter au col des Ecrins. Nous sommes dans un dortoir de 24 et la nuit est courte malgré un coucher à 20h30 : chaleur, ronflements... bref, tous les aléas de la vie en refuge.

Mercredi 5 juillet : Départ vers 6h, direction le Pic du Glacier Blanc par la voie normale pour nous, tandis que Jules et Aurore passent par l'arête sud. La neige n'étant pas présente partout, nous chaussons, déchaussons les crampons régulièrement. Bon, finalement on se trompe d'itinéraire et ratons le col du Glacier Blanc. Du coup, on se retrouve à remonter une cheminée remplie de neige dure et de blocs avant d'atteindre les rochers, puis des éboulis, pente de neige, petite arête rocheuse et sommet où nous retrouvons Jules et Aurore. Il est 11h40. Petit pique-nique et nous redescendons vers le glacier avant de remonter au refuge des Ecrins que nous atteignons vers 15h un peu éreintés. L'objectif du lendemain est la Roche Faurio !

Jeudi 6 juillet : lever à 3h après une nuit un peu meilleure qu'au refuge du Glacier Blanc. Départ à la frontale sur le glacier avant de commencer à remonter la pente qui mène à la Roche Faurio. Une première partie d'arête rocheuse se passe plutôt bien. La dernière portion est assez aérienne... je ne le sens pas avec mes genoux encore fragiles. Je reste donc dans un endroit safe emmitoufflé dans la doudoune de Jérémy à attendre le reste du groupe. J'en profite pour faire des photos... Le groupe atteint le sommet et me rejoint pour la longue descente qui nous attend jusqu'au Pré de Madame Carle. On atteint le bas du Glacier Blanc vers 11h, suivi de la moraine qui casse bien les jambes jusqu'au refuge. Petite pause pour grignoter et se changer un peu, la photo de groupe et nous voilà repartis. C'est long, il fait chaud, je râle (mal aux genoux), puis on arrive enfin au parking. On se prend un verre et nous discutons de notre périple avant de reprendre les voitures. Nous sommes épuisés, mais contents.

Vendredi 7 juillet : Aujourd'hui c'est journée escalade. Axèle, Camille et moi partons dans Palavar-les-Flots avec Bruno (12 longueurs, D-, 5b+), tandis que Cyprien, Hugo et Jérémy partent dans la Fissure d'Ailefroide. Nous n'avons commencé à grimper que vers 11h30 suite à une erreur d'itinéraire en voulant rejoindre le pied de la voie. Dès la première longueur, les genoux me font mal, aussi nous décidons, Camille et moi, de redescendre en rappel dès le premier relais. Le reste de la journée, ce sera repos. Axèle quant à elle, continue avec Bruno en réversible. Trois cordées dans cette grande voie d'où une arrivée tardive au gîte car il a fallu attendre pour les rappels. Nos parents et notre frère, quant à eux, sont revenus du Val d'Aoste et nous ont rejoint en fin d'après-midi avec à la clé, un premier 4000 pour le fréro... nous sommes un peu jalouses...

Samedi 8 juillet : Fin de stage pour le groupe. Certains d'entre nous repartent le soir en train de nuit, d'autres restent dans la vallée pour poursuivre avec le séjour club à Ailefroide ou à Vallouise pour nous en famille. Mais, nous ne voulons pas nous quitter sans une ultime session de grimpe. Aussi, on opte à l'unanimité pour une journée de blocs.

Bilan de ce séjour : Avec mes genoux en vrac, je n'aurais jamais imaginé réaliser autant d'ascensions/voies en une semaine. Comme quoi, lorsqu'on fait partie d'un groupe de potes motivés et bienveillants, on peut accomplir de belles choses !

Alix



LA QUÊTE DE LA NEIGE À PRAPOUTEL...

Prapoutel les Sept Laux, niché à 1350m dans le massif de Belledonne, cette petite station construite dans les années 70 se trouve au pied des pistes. Le domaine skiable comprend 57 pistes et 120 km, étendue sur 3 secteurs les Sept Laux, le Pleynet et Pipay.

Nous sommes arrivés 7 personnes soucieuses du manque de neige, mais joyeux de se retrouver, un samedi de ce début janvier accueillis par Fred et Véronique.

La montagne était verte et minérale. Seules quelques langues blanches façonnées par les canons à neige la dessinaient.

Nous avons malgré tout préparé skis de randonnée, skis de piste ou même skis de fond... bien décidés à en découdre.

Dimanche soir et toute la nuit, ô belle surprise, la neige est tombée ! La montagne recouverte de son manteau blanc nous attendait. Et par chance, nous avons eu le plaisir d'avoir une météo clémente avec de magnifiques passages de soleil du lundi jusqu'au vendredi.

En début de semaine, nous avons pu glisser sur une poudreuse à tous les étages, et bords de pistes sur pistes fermées. La recherche de cette poudreuse toute fraîche sous nos skis était un plaisir. De jolis virages, des essais, des apprentissages, des conseils, le tout en petits groupes, c'est ça le club alpin !

Les jours qui ont suivi, le ski de randonnée était à l'honneur, 500m, 800m, 720m, pendant que d'autres arpentaient pistes et remontées mécaniques.

Pour la petite histoire, les montres de chacun donnent des ascensions différentes, altimètres capricieux ?... On ne sait pas bien, le pourquoi du comment n'est toujours pas élucidé. Est-ce vraiment important ?

Chacun a pu faire des progrès, se faire plaisir, en randonnée, sur piste, en poudreuse et en hors-piste, avec beaucoup de précautions. La sécurité lorsque l'on part en montagne est toujours très importante, encore plus en hiver où les risques d'avalanches doivent être pris en compte. Le BRA, bulletin des risques d'avalanches, noté en 5 niveaux de risque - 5 étant le niveau de risque maximal - doit être pris le matin du départ en hors-piste.



Et puis, au niveau de l'organisation culinaire de la semaine, chacun de nous avait pour mission de faire un repas du soir. Une vraie gourmandise renouvelée et beaucoup d'application de chacun. Nous avons pu déguster fondue savoyarde, crozets, raclette, choucroute, lentilles aux saucisses...

Enfin, l'ambiance comme à chaque fois, dans ces regroupements, fut pleine de bienveillance, entraides, fous-rires, discussions techniques, projets et bien sûr d'apéros...

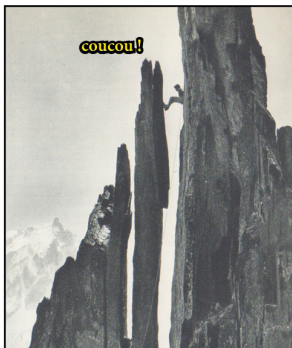
Pascale Brehier

Ma première sortie en falaise



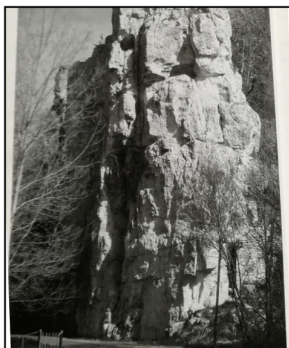
et hop là!

L'escalade en Touraine c'est super ! Mais c'est bien aussi de pouvoir aller en falaise.



coucou!

Là par exemple.



Ou là, à la Dube.



J'ai vu
deux pigeons!

En plus il y a plein d'oiseaux !



**falaise en vrai calcaire
dolomitique**

un peu de végétation

casque

dégaines

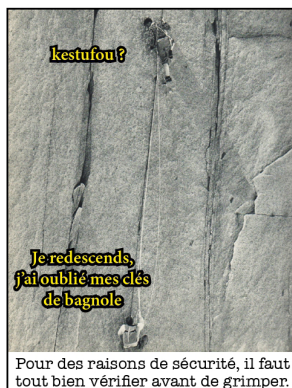
des gens qui regardent

Pour bien escalader, il faut un peu plus de matos qu'en salle.



sec!

En falaise, on peut soigner son style vestimentaire.



kestufou?

**Je redescends,
j'ai oublié mes clés
de bagnole**

Pour des raisons de sécurité, il faut tout bien vérifier avant de grimper.



**Je dis à Henri: « On pourra se
mettre à 3 derrière ? »
Et alors il me répond:
« Bah non Claire on peut pas
faire une cordée de 5 ! »**

**Alors que je parlais de la
bagnole !!**

Il ne faut pas trop parler sinon on finit par ne plus se comprendre.



Enfin, il ne faut pas oublier le pique-nique, sain et pratique.

Dimanche 15 octobre, Henri, Claire et Delphine ont bien voulu nous emmener, Marceau et moi, à la Dube, pour notre première sortie en falaise.

Alors un immense merci à eux pour leur gentillesse, et à Claire qui a tout bien installé les moulis, et nous a tout bien encouragés, comme elle sait faire !

Quand on est retournés à Grandmont le mardi suivant, on s'est sentis vraiment plus à l'aise.

Merci aussi à Laëticia et Greg pour nous avoir tout bien préparé à ça, et à nos co-stagiaires du CAF Touraine. Maud



WEEK-END DÉCOUVERTE SKI DE RANDO

Départ du binôme tourangeau à 6h pour rejoindre les larrons berrichons au point de covoiturage à l'heure prévue, 7h30. Transvasement des sacs efficace, départ pour l'or blanc fissa.

Arrivée à la Bourboule, le groupe est au complet, on peut aller profiter ! Direction le plateau de ski de fond à la Stèle, histoire de découvrir le matériel, les conditions de neige, et la condition physique de chacun.

Faux départ des tourangeaux, à court de pile pour les DVA, pas faute d'avoir été informés : l'une avec des piles de la mauvaise taille, l'autre avec des piles mortes. On se fait remarquer et pas pour briller. On part quasiment à plat, alternance sur pistes de ski de fond et hors piste. Ça semble dur pour certains, pause pique-nique et organisation du plan B, séparation du groupe. Une partie grimpe un peu pour descendre, l'autre partie reste au soleil à faire les lézards. Le spot de pique-nique parfait, abrité du vent, orienté sud. A la redescente, le coucher de soleil n'est pas loin, il reste du chemin pour retourner aux voitures, le groupe se réduit encore. Retour exprès, en poussant fort sur les jambes et les bâtons, et arrivée juste avant la nuit. Mais les couleurs du coucher de soleil valent le coup, lumière orangée, rasante, les ombres qui s'étirent, le froid qui mord... Super sensations. Aller-retour en voiture à Chastreix pour reformer le groupe et direction le chalet CAF du Sancy.



Juste le temps de s'installer et direction la truffade et les bières bien méritées. Session foot pour certains, poêle pour se réchauffer, programme du lendemain, et dodo.

Dimanche, départ ski aux pieds direction le Puy Ferrand. Plus de dénivelé et de descente au programme. Remontée le long des pistes, piste bleue puis en hors piste, neige croutée mais sans que ça s'enfonce, pas mal. Vue de ouf au sommet, très dégagée, les monts du Cantal, le Forez, probablement les monts d'Ardèche ou les Alpes, les Millevache. Grosse pause, on profite des bonnes conditions de neige pour faire des exercices : recherche DVA sous la neige, sondage (combien de couches de neige ?), organisation d'un secours (RIO-PASO). Descente super, hors piste meilleur que prévu, neige assez transformée pour que ça porte, sur piste rouge pour finir, neige très dure, digne du Mont-Dore.

Retour au chalet, debrief rapide autour d'une bière avant de reprendre la route.

Super weekend découverte, ça donne tout juste l'envie d'y revenir.

> Impressions globales pêle-mêle :

- La montagne c'est un truc pour pas dormir, été comme hiver
- La montagne c'est addictif.
- Toujours avoir un plan B (voire plus) sous le coude
- Le beau temps, ça change le ressenti de la course
- L'esprit CAF, entraide et progression tous ensemble c'est agréable
- Le ski de rando c'est physique et technique
- Merci à Claude de nous avoir accueillis
- Emplacement du chalet CAF parfait, accueil de même
- Savoir profiter des conditions (météo, timing) pour faire de la pédagogie



RÊVE D'EVEREST

Delphine Chaigneau, membre du CAF Touraine, a pour projet d'aller au sommet de l'Everest en 2024. « Mon ascension est faite pour promouvoir le sport au féminin et participe à une démarche écologique et citoyenne que nous défendons au travers de l'association A chacun son toit du monde, créée en janvier dernier ». Elle animera une conférence : « Expédition Everest » samedi 16 décembre à 17h, salle Mitterrand à Larçay. Voici de larges extraits d'un article paru dans la Nouvelle République du 29/08/2023.

Delphine Chaigneau, vise au printemps 2024 l'escalade du Toit du monde, son rêve ultime. En guise de préparation, elle a gravi en août 2023 le Pic Lénine, au Kirghizistan (7 134 m).

Gravir l'Everest et être la quinzième femme française à atteindre le sommet du Toit du monde. C'est l'objectif ambitieux et réfléchi qu'elle s'est fixé pour 2024. Elle exerce le métier de professeur d'EPS au collège Jules-Ferry de Tours. Mordue de sport depuis toute petite, elle a été une excellente athlète. Au point d'intégrer le pôle France d'athlétisme dans sa spécialité, le 400 mètres haies. Aujourd'hui, c'est l'alpinisme qui la passionne - un euphémisme.



« On allait beaucoup en montagne avec mes parents. Adulte, j'ai commencé à voyager et à faire des grandes randonnées, comme la traversée de l'Île de la Réunion. En 2008, ça été le Mont Blanc, ma première grande expérience avec crampons, piolet. Ça m'a beaucoup plu. Après, j'ai cherché toujours plus grand, plus haut, plus long, plus difficile. » Elle cite le tour des Annapurnas au Népal, la Vallée de la Marka en Inde en 2017 ou encore le Ladakh, dans le nord de l'Inde, en 2018, « un 6 000 en autonomie ».

Cet été 2023, Delphine Chaigneau a mis la barre plus haut encore : elle a gravi avec succès, en août, le Pic Lénine, au Kirghizistan, son premier « 7 000 ». 23 jours d'aventure avec cinq autres alpinistes français, dont 14 jours d'expédition, pour atteindre le sommet de ce géant des montagnes du Pamir, à 7.134 m d'altitude.

« Il a fallu aller le chercher, raconte-t-elle six jours après son retour en France. Il y a 30 % de réussite au sommet. Au total, j'ai parcouru 11.000 mètres de dénivelé positif, 72 heures d'effort, 95 bornes, des traversées de crevasses, des échelles, des pentes hyper raides, - 30 °C au sommet... Rien à voir avec ce que j'avais fait avant. La dernière pente, on l'a montée en plus de neuf heures à 0,7 km/h de moyenne. »

Elle en tire une « belle expérience ». « Je n'ai pas eu le mal des montagnes. » Et une « bonne préparation » en vue de son objectif 2024 : l'Everest, donc. Encore un cran au-dessus. Où l'improvisation n'est pas permise. Où la moindre erreur se paye cash. Où le corps doit lutter contre le manque d'oxygène. À une hygiène de vie irréprochable elle joint une activité physique intensive : « Beaucoup de vélo (dont 40 km aller-retour pour aller au travail tous les jours), du renforcement, du cardio, de la VO2... »

Delphine doit partir deux mois au Népal, « de début avril à début juin 2024 ». Avec une ascension « autour de la mi-mai, la bonne fenêtre météo ». Montant du projet : « 45 000 €, en sachant que je suis déjà pratiquement tout équipée ». À lui seul, le permis d'ascension coûte « 10 000 à 12 000 dollars ». 475 sont délivrés chaque année. Elle a encore huit mois pour se préparer. Elle peut compter sur le soutien de sa famille, en premier lieu son mari et sa fille de 7 ans « à fond à (ses) côtés » dans cet objectif ultime.

Pour suivre le projet : Facebook (@A chacun-e son toit du monde : Everest 2024 by Delphine) et Instagram (@Delphine Chaigneau). Pour adhérer ou faire un don à l'association : « A chacun(e) son toit du monde » sur la plateforme Yapla.



SOUVENIRS DU SÉJOUR SUR LA CÔTE D'Émeraude (11 AU 17 JUIN)

Le couple infernal !!

L'organisatrice CAF Touraine de ce séjour dans les bras de l'animateur du programme rando de la semaine !! Inutile de dire qu'elle n'a pas moufté sur le programme proposé...

Question de poids peut être ?!

NB : Très beau programme de randos et bonne ambiance.

Merci Danielle et Benjamin !

Slow langoureux... mais aussi rock'n'roll endiable.

Elvis était parmi nous ! On a frôlé le claquage des zygomatiques !!



Vous voulez une belle photo des chemins côtiers ensoleillés avec des marcheurs harassés ? Non, respectons l'esprit CAF-Rando : faut savoir se relaxer avant de reprendre le chemin...

NB Une habitante du coin passant devant nous : « Excusez-moi mais je trouve que ça vaudrait une photo ». La voilà.

Beau temps toute la semaine ! Superbes randos sur les chemins de la Côte d'Émeraude et de Penthievre et sur l'île de Bréhat.

Dernier jour : balade dans la brume vers l'îlot Saint Michel.
Dernier topo de Benjamin.
Fini la belle côte et le beau soleil ;
ça nous aide à faire la valise !!





PROGRAMME RANDONNÉE PÉDESTRE

Responsables : Michèle Royer (06 89 35 79 01) Danielle Pertuisot (06 82 34 02 20)

7 janvier 2024	SAINT-AVERTIN 15 km rendez-vous et départ parking n° 7 à 9h30	Catherine Agrapart-Benoit 06 84 23 69 15
14 janvier	Galette des Rois 13h salle Jacques BREL à Joué les Tours. Rando de 12 km à Ballan. Rendez-vous et départ à 9h Parking Clément Ader à côté du Cimetière Avenue Jean Mermoz.	Annic RAPICAULT 02 47 53 84 89 D. PERTUISOT 06 82 34 02 20
21 janvier	Rando libre voir site internet du CDRP 37 : indre-et-loire.ffrandonnee.fr	CDRP37
28 janvier	Rando libre	CDRP37
Jeudi 1er février	Sentier Rurbain Tours Ste-Radegonde 10 km Rendez-vous et départ 14 h parking près du pont suspendu dit pont de fil sur la rive droite de la Loire	Danielles Schoemacker et Pertuisot 06 79 67 48 01
4 février	RIVARENNES 20 km 8h45 parking n°5 – 9h30 Maison de la poire tapée, centre bourg, près de l'école.	Michel Engelmann 02 47 41 52 62
11 février	LARCAY 16 km (bois des hâtes et forêt Larçay) 9h15 parking n°7 – 9h30 Salle François Mitterrand Allée des Ecoles à Larçay. Crêpes après la rando	Marie-Marcelle ROY 06 61 94 48 28
18 février	Rando libre	Voir site CDRP37
25 février	Rando libre	Voir site CDRP37
Du 26 février au 1er mars	Séjour raquettes avec Didier (accompagnateur montagne) lieu à confirmer	Geneviève Marmol 06 19 94 05 09
3 mars	SORIGNY 15km 9h parking n°7 – 9h30 Place Marcel Gaumont (face à la Mairie)	Jeanine POTIER 02 47 39 01 01
10 mars	Rando libre	Voir site CDRP37
Vendredi 15 mars	Réunion des programmes à la Maison des Sports à PARCAY MESLAY à 17 heures 30	Salle à confirmer
17 mars	BEAUMONT-LOUESTAULT 17 km 9h parking n°2 – 9h30 parking du stade de Beaumont-la-Ronce	Martine Chambolle 06 04 02 76 26
24 mars	SONZAY 17 km 9h parking n°3 – 9h30 Place de l'Église et autour.	Eric Vaslin 06 79 01 19 74
31 mars	SAINT ANTOINE DU ROCHER 17 KM 9h parking n° 3 – 9h30 plan d'eau de la Grenouillère Changement d'heure, heure d'été + 1 heure	D. Schoemacker 06 79 67 48 01
7 avril	Circuit de CHERRE (72) site archéologique d'Aubigné Racan 17 km - 8h30 parking n°3 – 9h30 parking piscine (entrée du camping du Lude (Sarthe)	Sylvie Guérin 06 83 23 79 45
14 avril	CHOUZY SUR CISSE (Loir et Cher) 22 km 8h30 parking n°1 – 9h30 Parking rue de la gare (centre bourg près de la Mairie)	Michel Engelmann 02 47 41 52 62
Du 15 au 23 avril	Randonnée itinérante Le Pic Saint Loup (Hérault) groupe 12 personnes complet (liste d'attente)	Josiane Bonnin 06 62 01 01 78
21 avril	NEUVILLE SUR BRENNE 15 km (variante 10,5km) 8h45 parking n°2 – 9h30 place de la Mairie	D. Pertuisot 06 82 34 02 20
28 avril	FONDETTES 13 km Rendez-vous et départ à 10h Place de l'Aubrière	Annick Moreau 06 32 71 95 99
5 mai	AZAY LE RIDEAU « au détour de la vallée du Lys » 15 km – 9h parking n°5 – 9h30 parking de L'Ile	Michèle ROYER 06 89 35 79 01

12 mai	VALLERES 16 km Rendez-vous et départ 9h30 Parking du cimetière	Josette Ragot 06 33 54 25 92
19 mai	Rando libre (indre-et-loire.ffrandonnee.fr)	Voir site CDRP37
26 mai	Rando libre	Voir site CDRP37
2 juin	BOURNAND (Vienne) 15 km 8h20 parking n°5 – 9h30 place de la Mairie + visite libre du château de la Motte Chandenniers (7 euros / 6 euros + de 60 ans)	Josiane BONNIN 06 62 01 01 78
9 juin	ROCHECORBON 15km - Rendez-vous et départ parking n°1 à 9h30. Possibilité visite des jardins du manoir des Basses Rivières à Rochecorbon (5 euros)	Josette Ragot 06 33 54 25 92
16 juin	Rando libre	Voir site CDRP37
23 juin	Rando libre	Voir site CDRP37
30 juin	Rando libre	Voir site CDRP37
Du 23 juin au 2 juillet	Randonnée vélo* 7 étapes 370 km environ de Dijon à Valence (Bourgogne Voie Bleue et ViaRhôna) * Cette activité n'est pas garantie par l'assurance du Club Alpin	Sylvie GUERIN 06 83 23 79 45 G. MARMOL 0619 94 05 09

Parkings :

- n°1 : Parc de STE RADEGONDE (place E.Péron)
- n°2 : Auchan Petite Arche TOURS NORD (station service)
- n°3 : Auchan ST CYR (station service)
- n°4 : IUFM FONDETTES (bord de Loire) D 952 « La Guignière »
- n°5 : Super U de JOUE LES TOURS (route de Chinon)
- n°6 : Piscine du Lac, TOURS (côté parking relais fil bleu)
- n°7 : Lidl, ST AVERTIN
- n°8 : Carrefour ST-Pierre-des-Corps (station service)

Dates à retenir :

- **Séjour randonnées petite et moyenne montagne**, circuits en étoile, une nuit en refuge, visites patrimoine, du **1er au 8 septembre 2024**. 8 à 10 personnes max, bons marcheurs. Hébergement sur 2 appartements à La Chapelle d'Abondance (Haute-Savoie). Séjour organisé par Marie-France TRAN VAN (06 58 37 94 92)

- **Séjour organisé à Tours** par le CAF Touraine pour nos amis Pyrénéens du 22 au 29 septembre 2024. Geneviève Marmol 06 19 94 05 09 et Sylvie GUERIN 06 83 23 79 45

- Au printemps 2025 : projet d'une **randonnée itinérante Suisse Normande** organisée par Sylvie GUERIN (06 83 23 79 45)



MARCHE NORDIQUE

Si vous souhaitez pratiquer une activité sportive et ludique, essayez la marche nordique. Excellente à tout âge, nous la pratiquons à une cadence moyenne, de manière à ce que toutes les personnes puissent en tirer un bénéfice sur leur santé.

Actuellement chaque mardi matin avec Paul (07 69 00 76 22) et Martine (06 04 02 76 26), rendez-vous à 10 heures au parking du Parc de la Métairie à LA VILLE AUX DAMES.

Pour les initiations, contacter Danielle (06 82 34 02 20).



PROGRAMME SPORTS DE NEIGE

Responsable : Franck Liehti (06 60 95 09 53 / fr.liehti@gmail.com)

DATE	SORTIE / SÉJOUR	ORGANISATION
WE du 02 au 03 décembre	Formation Neige et Avalanche niveau 1 (NA 1) dans le massif du Sancy	Julien PILLOT 06 12 80 77 95
Samedi 16 décembre de 14h à 17h	Séance d'initiation et de formation des techniques de recherche de victime d'avalanches avec le matériel du club (DVA, pelle et sonde). Prérequis avant les sorties hivernales.	Franck LIECHTI 06 60 95 09 53
WE en janvier et février à déterminer	Ski de rando ou piste dans le massif central pour WE court (2j) ou dans d'autres massifs pour WE long (3j). Pour personnes autonomes et en fonction de l'enneigement et des conditions météo	Franck LIECHTI 06 60 95 09 53 ou une autre personne
WE en janvier et février à déterminer	Bivouac rando- raquettes (lieu à déterminer)	François REMODEAU 06 86 90 78 20
Semaine du 13 au 20 janvier	Semaine multi skis à Prapoutel (Station des 7 Laux), ski de randonnée, ski de piste, etc.	Frédéric BREHIER 06 16 13 09 53
WE du 27 au 28 janvier	Dans le massif central au Mont Dore, WE de découverte, d'initiation et/ou de perfectionnement au ski de randonnée.	Franck LIECHTI 06 60 95 09 53 Frédéric BREHIER 06 16 13 09 53
Semaine du 27 janvier au 03 février	Semaine multi sport de neige à Foncine Le Haut dans le Jura: raquettes, ski de fond, ski de randonnée, etc.	Manick AUDIGER 07 83 62 12 85 François REMODEAU 06 86 90 78 20
9-10 jours du 26 février au 02 mars	Raid en ski de randonnée en itinérance (9 jours) au Kirghizistan (ou Kyrgyzstan) avec Guide de Haute montagne	Franck LIECHTI 06 60 95 09 53
Semaine du 26 février au 02 mars	Séjour Raquettes avec accompagnateur en montagne. Lieu à déterminer	Geneviève MARMOL 06 19 94 05 09
WE de 3 jours du 02 au 04 mars	Formation Neige et Avalanche niveau 2 (NA 2) avec module « Réussir sa sortie » dans le massif du Sancy	Julien PILLOT 06 12 80 77 95
Semaine du 16 au 23 mars	Ski de randonnée en étoile à partir du refuge de Terre Rouge dans le site classé du Mont Thabor	Frédéric BREHIER 06 16 13 09 53

Un beau programme des activités SDN s'annonce pour cette nouvelle année. Pour tous ces projets vous recevrez un mail de l'organisateur qui vous apportera tous les renseignements complémentaires : inscription, programme détaillé, budget, encadrant, nombre de places, niveau requis, covoiturage, etc. Si vous le souhaitez, vous pouvez également prendre contact directement avec l'organisateur de la sortie.

Vous pouvez également recevoir des informations via la liste de diffusion SDN (mailing liste) du Caf Touraine. Si vous n'êtes pas inscrit sur cette liste, veuillez m'envoyer un mail.





Ce matin, nous avons quitté le camping de Vallorcine et nos amis du CAF Touraine, venus profiter des sentiers et parois de montagne lors de notre rassemblement estival. Nous avons suivi un chemin discret qui mène à un lac où nous avons pique-niqué. Puis nous nous sommes élevés par une pente raide jusqu'à ce col où nous dormons ce soir. Demain, nous suivrons la crête qui surplombe le lac du Vieux Emosson. Nous grimperons par nos pieds et nos mains jusqu'à « Cheval Blanc », puis rejoindrons le sommet du Mont Buet par un passage alpin, à plus de 3000 mètres. C'est un belvédère magnifique qui permet d'admirer les sommets du massif du Mont-Blanc. Nous redescendrons par la voie normale du Buet, où nous croiserons moult traileurs et randonneurs. Enfin, le refuge de « la Pierre à Bérard ». Un joli chemin longe le torrent entouré de prairies et arbres aux essences variées. Les premiers chalets, le retour au camping. De nouveaux souvenirs à garder précieusement...

François, Henri, Marc.

[illegible]

Le cœur vous en dit ? Besoin d'escapade ?

Proposez-nous une date, un WE, et un lieu qui vous semble possible : que nous soyons deux, trois ou dix, nous profiterons ensemble des espaces naturels...

Contactez François : 06 86 90 78 20

[illegible]



T'INQUIÈTE, C'EST TOUT DROIT !

(INTERVIEW DE FRANÇOIS REMODEAU, RESPONSABLE DU GROUPE BIVOUCS)

Peux-tu nous présenter en quelques mots ton long parcours de randonnée de 2022 ?

J'ai effectué à pied la partie européenne du méridien de Greenwich : Angleterre/ France/Espagne... La partie africaine de ce méridien, beaucoup trop aléatoire ou dangereuse, sera faite par quelqu'un d'autre ou dans une autre vie... J'avais envie de faire un trek qui n'ait jamais été parcouru... A force de randonner avec le CAF, notamment en Bolivie en 2009, je me suis emparé du concept de trouver une ligne géographique et de la transformer en rando. Et du coup, je me suis dit, pourquoi pas une ligne droite ?

Et en quelques chiffres ? Distance totale : 1 680km à vol d'oiseau, 2 200 sous les pieds Nombre de jours marchés : 92 (79 nuits sous tente, 13 en gîtes et auberges) Dénivelé total : 25000 m

En quoi ce parcours était-il original ?

Il n'avait jamais été parcouru intégralement à pied. La partie anglaise avait déjà été faite, mais ce qui m'intéressait, c'était l'idée de compléter et créer une nouvelle ligne. La partie française de Villers-sur-Mer aux Pyrénées ainsi que la partie espagnole étaient totalement inédites. J'ai aussi trouvé un équipage français qui m'a permis de traverser la Manche en voilier au plus près possible du méridien, dans l'esprit de ce que je m'étais fixé.

Quels ont été les moments techniquement difficiles ?

Le passage des Pyrénées dans le secteur d'Hautacam, puis à Gavarnie avec l'Epaule du Marboré (3073 m). La brèche de Roland (2800 m) nécessitait crampons et piolet car elle était encore enneigée en juin et donc une certaine logistique et une assistance humaine du club. Et les 2 dernières journées en Espagne, à cause de barres rocheuses infranchissables à pied, ma ligne droite a subi quelques zigzags.

Quelques souvenirs parmi les plus marquants ?

Le plus inattendu a été en Aragon, où après avoir traversé des massifs très boisés, et abordé une zone désertique, je suis passé par des villages en ruines à l'abandon depuis des dizaines d'années, et alors que je ne m'y attendais pas du tout, j'ai rencontré une petite communauté d'une douzaine de jeunes adultes qui a réinvesti l'un d'entre eux, Puyuelo. Ce village, comme plusieurs autres environnants, avait été vidé de force par Franco, pour un projet de barrage complètement abandonné par la suite. Être au contact de ces gens qui reconstruisent vies et maisons au bout de nulle part m'a beaucoup ému. Parmi les souvenirs de petites frayeurs, celle d'avoir remonté un mur de plusieurs mètres de haut, sac au dos, pour passer d'une terrasse agricole à une autre, alors que j'étais complètement isolé... Et aussi, au détour d'un chemin, la rencontre nez à nez avec un sanglier qui a eu aussi peur que moi.

Réfléchis-tu à un futur projet ?

Peut-être, de façon plus classique, suivre le méridien de Paris (« la méridienne verte », mais ce n'est pas une première) ou sur une nouvelle ligne, en 2024 ou 2025, à pied ou en vélo, en suivant par exemple un cours d'eau...

François a édité un récit de voyage, « Le méridien de Greenwich, sac à dos. » que vous pouvez vous procurer auprès de lui. Il a publié aussi un très bel article dans la revue « Bouts du monde » numéro 55





VÉLO DE MONTAGNE

Responsables

Frédéric Brehier : 06 16 13 09 53 // Jean-Luc Junius : 06 88 46 59 70

VTT en bon état et casque obligatoire... Ne pas oublier de quoi boire, grignoter et réparer ! La section propose toujours des sorties en semaine à VTT ou VTC, des sorties « club » les dimanches et la participation à des sorties organisées par d'autres clubs.

Le (la) responsable de sortie envoie informations et descriptifs via le groupe WhatsApp « CafTouraineVTT » : lieu de rdv, heure de départ, kilométrage, (dénivelé), etc... Pour rejoindre ce groupe faire la demande auprès de Frédéric Brehier qui en est l'administrateur.

La semaine de VTT dans le Sud : reste un rendez-vous incontournable de la section, cette année elle aura lieu la dernière semaine d'avril, le lieu n'étant pas encore finalisé (pistes en Ardèche...).

La section VTT ne fonctionne qu'avec nos/vos propositions de sorties (VTT, VTC, randos vélo en itinérant, grandes traversées, vélo bivouac...) alors n'hésitez pas à venir partager et réaliser vos envies !



QUAND LE CAF QUITTE TOURS POUR VIVRE LA MONTAGNE... EN VALLÉE DE « CHAM »

Le rassemblement, c'est l'occasion de rencontrer de nouveaux cafistes, de retrouver les anciens et de découvrir des activités.

Chamonix, Argentière, Vallorcine... Enfin arrivés au camping des Montets ! Des années plus tôt, les cafistes ont séjourné en ce lieu à plusieurs reprises. Les camions s'installent à l'ombre, les tentes se dressent dans un bel espace sauvage, fréquenté la nuit par un renard qui se délecte de nos provisions !

Des randonnées, parfois très fréquentées. Une vue imprenable sur le Mont Blanc et les glaciers. Une larme versée parce qu'ils ont partiellement fondu. Des framboises et des myrtilles pour se donner du courage. Des fous rires en descente parce que l'on ne peut pas s'empêcher de courir ! Les restes du Malabar Princess, l'avion qui s'est écrasé en 1950 sur le glacier des Bossons. Les randonnées concert du Cosmo'jazz, animées par André Manoukian. Des moments hors du temps dans un cadre majestueux. Une mention particulière pour les valeureux randonneurs qui ont atteint le sommet du Buet, le 3 000 local !

Une via ferrata au-dessus du torrent. Un spot d'escalade juste à côté du camping pour faire un peu de couenne. Et des grandes voies. Félicitations à ceux qui ont vaincu la 6b+ !!

A l'issue de chaque journée, séance de cryothérapie dans le ruisseau, le même qui sert à rafraîchir les bouteilles. Des apéros, en plein air ou au bar, selon la météo, mais toujours conviviaux. Des apéros animés par Alain et son accordéon ! L'occasion de partager les bons moments et les émotions de la journée, de programmer les activités à venir. Ulysse et Elliott, deux bons copains, nos plus jeunes cafistes, animent le camping de leurs jeux et de leurs rires !

Une soirée au restaurant, en terrasse pour clore le séjour. Les doudounes sont de rigueur et la gastronomie au rendez-vous !

On réfléchit à un camping avec tentes trappeur et bungalows pour 2024.

A l'été prochain !



RASSEMBLEMENT ESTIVAL : LA PLUIE N'ARRÊTE PAS LES CAFISTES !

Retour à Vallorcine au cœur du massif du Mont Blanc, lieu de fréquents rassemblements dans les années 1990, le camping toujours bien situé est agréable. Cet été, près de 40 cafistes et amis de cafistes, « melting-pot » d'anciens et de jeunes vigoureux et vigoureuses, s'y sont retrouvés, pas effarouchés par les conditions pluvieuses et fraîches pour la période.

Les grimpeurs venus en nombre ont fait chauffer la gomme des chaussons sur les voies d'escalade en plusieurs longueurs à Barberine, au rocher du Saix et aux Cheserys. Encore et toujours, « Prince Henri » a conduit cinq de ces athlètes à parité femmes et hommes, sur l'arête W de la Dent de Fenestral, une belle performance ! Après l'effort, le réconfort : la compagnie des cafistes les attendait pour un délicieux repas au restaurant de Vallorcine.

Bien sûr, d'innombrables chemins de randonnée permettent d'admirer les cimes enneigées du massif, sentiers -balcon : du lac d'Emosson au lac Blanc, de la Flégère au Brévent, du Brévent au lac Cornu ou aux Houches. Les novices du lieu n'ont pas manqué d'aller au chalet des Pyramides (1895m) pour admirer les séracs du glacier des Bossons. Sous l'effet du réchauffement climatique, chaque année, le glacier se rétracte et a donné naissance à un lac glaciaire menaçant qu'il a fallu vidanger cet été. Lors de la montée au Bec de Lachat (2 447m), hors des sentiers habituels, les randonneurs-ses ont constaté le recul désolant des glaciers du Tour et d'Argentière. Malgré ces faits attristants, les beautés du massif ont enchanté chacune des escapades ; trois bivouaqueurs avec leur frère matériel, n'ont pas manqué d'aller se fondre dans la nature avant leur ascension du Mont Buet (3 096m) que d'autres ont faite en un aller-retour en journée. Bravo à eux tous !

Le rassemblement à Vallorcine s'efforce toujours d'un volet culturel artistique en allant visiter la fondation Gianada à Martigny, où la météo est généralement meilleure qu'à Vallorcine, les jours de pluie. Cet été dernier, l'exposition temporaire était dédiée aux peintres « fauves ». Le grand moment culturel fut celui de « Cosmo jazz » festival initié et parrainé par André Manoukian, sympathique, chaleureux qui s'est prêté aux selfies de cafistes tourangeaux et... tourangelles. Nous avons assisté à de magnifiques concerts en pleine montagne, situés dans des amphithéâtres naturels. Citons la chanteuse Daphné Kritharas au refuge de la Loriaz, la battle entre les deux pianistes André Manoukian et Jean François Zygel à Planpraz, avec le massif du Mont Blanc en fond de scène.

Ce rassemblement a tenu ses promesses pour sa convivialité, sa bonne humeur et son entrain : apéro un jour, apéro toujours ! Merci à tous pour les propositions d'activités, les breuvages divers et variés, la bonne humeur ; une mention spéciale pour Guillaume et Marie qui ont prêté leur barnum, et, Alain qui nous a fait pousser la chansonnette au son de son accordéon. Esprit Club Alpin à la manière tourangelles !

Pour l'année prochaine 2024, proposition faite d'aller un peu plus au sud : les Ecrins depuis Freissinières. Hébergement au camping des Allouviers ; il propose des hébergements de type chalets, bengalis et yourtes : <http://camping-freissinieres.fr/le-camping>.

Eliane







PIERRE & BERTRAND COULY



www.tic-clac.fr
06 45 28 26 67