



LE CAF'TEUR

N°79 - Novembre 2015

L'esprit Club Alpin



**Club Alpin
Touraine**

Fédération Française des Clubs Alpins et de Montagne

ÉDITO DU PRÉSIDENT

Amis Cafistes,

« L'automne vient d'arriver », chantait Jean Ferrat, et l'été s'en est allé comme les vols d'hirondelles. Il nous reste souvenirs et photos des sorties de montagne et de plein air, proposées par notre club en alpinisme, escalade, VTT, rando et canyon dans nos montagnes préférées.

Ceux qui n'ont pu bénéficier du grand air des montagnes ont pu, je l'espère, recharger les batteries pour reprendre le chemin de la rentrée. Le club a aussi fait sa rentrée avec les diverses portes ouvertes, les activités ont repris leur rythme habituel, et les nouveaux programmes dont les sports de neige pour le semestre à venir sont en page dans votre nouveau CAF'teur (un grand merci à François Poidevin pour celui-ci).

Nous préparons la prochaine Assemblée Générale, et là, comme à l'habitude, je vous invite à venir nombreux pour connaître l'organisation et la santé du club, mais aussi pour encourager ceux qui travaillent dans l'ombre bénévolement. Pour cette prochaine échéance, nous devons renouveler le tiers du Comité Directeur, alors si vous pouvez ou voulez participer à la vie de votre club, n'oubliez pas de vous présenter.

En ce qui me concerne, je rédige le douzième édit pour votre CAF'teur, donc deux mandats de trois années écoulés au service de notre club. Je pense qu'il est temps de laisser la place pour des idées nouvelles et surtout, une nouvelle tête pour le poste de Président. J'ai eu des passages douloureux, mais ces années me laisseront aussi beaucoup de bons souvenirs et de bons moments. Alors n'hésitez pas, la tâche n'est pas insurmontable, nous formons une bonne équipe.

Rendez-vous pour l'Assemblée Générale le samedi 28 novembre à la Maison des Sports de Parçay-Meslay.

Amitiés à tous.

Paul



Sortie de l'école d'escalade à Fontainebleau, juin 2015



LE RETOUR AUX SOURCES

Face au succès rencontré par le tee-shirt «retour aux sources», une nouvelle commande est prévue...

Rappel : c'est un maillot technique (bleu marine) respirant 140g/m², 100% polyester. Manches raglan, coupe ajustée près du corps. Etiquette imprimée. Modèle homme, femme et enfant. **Le prix unitaire est de 15€.**

Vous pouvez le commander avant la fin de l'année :

- sur le site Internet : <http://www.clubalpin-touraine.org/actualites/commande-tee-shirt>
- par mail : frfr37@hotmail.fr

Le maillot sera visible lors de l'AG le 28 novembre



Club Alpin Français Touraine					
Membres élus au Comité Directeur - AG du 29 novembre 2015					
	Nom	Adresse	Tel & Email	Fonction	
1	DUPIN Paul	27 rue Claies 37550 Saint Avertin	02 47 27 78 38 dupinpaul@orange.fr	Président Responsable randonnée	2015
2	BOLZON Henri	109 rue de Cormery 37550 Saint Avertin	02 47 27 43 28 henri.bolzon@orange.fr	Secrétaire Vice-Président Respo. Escalade DTR Jeunes	2017
3	TERENTJEW Alain	1 chemin Haut de la Pile 37130 Cinq Mars la Pile	02 47 96 35 13 aterentj@wanadoo.fr	Trésorier	2016
4	BÉRANGER Antonin	31 rue Nationale 37000 Tours	06 11 74 42 79 antoninberanger@free.fr	Alpinisme Expéditions	2017
5	BESOMBES Samuel	8 impasse Anatole France 37210 Vernou sur Brenne	06 32 08 80 58 samuelbesombes@yahoo.fr	Escalade / canyoning	2017
6	BOISSET Damien	30 rue René Cassin 37250 La Riche	06 33 50 01 25 boisset.damien@neuf.fr	Escalade / alpinisme Trails	2016
7	BOURNEIX Hélène	15 route des caves 37510 Savonnières	02 47 43 57 81 helenebourneix@gmail.com	Responsable alpinisme	2016
8	CHAUVEAU Cyril	223 rue Edouard Vaillant 37000 Tours	06 12 74 32 17 chauveau.cyril@gmail.com	Responsable site internet	2017
9	COLIN Laurent	4 impasse de la borde 37360 Neuillé Pt Pierre	02 47 24 35 19 laurent.colin@hotmail.fr	Canyoning	2015
10	DUGAIN Fabrice	113 rue Jules Guesde 37000 Tours	06 19 40 31 56 fabrice.dugain@gmail.com	Responsable Vélo de Montagne	2015
11	GAILLARD Natacha	34 B av. de la République, bat C2, 37170 Chambray	02 47 28 50 14 natacha.gaillard12@orange.fr	Trésorière de section	2016
12	JUNIUS Jean-Luc	109 rue d'Amboise 37000 Tours	02 47 38 97 30 jl.junius@wanadoo.fr	Secrétaire adjoint Gestion adhérents	2017
13	LIECHTI Franck	6 avenue de Sévigné 37200 Tours	06 60 95 09 53 fr.liechti@gmail.com	Responsable Sports de neige	2017
14	LIEGOIS Elsa	20 rue Lamartine 37000 Tours	06 83 59 65 17 zashkaf@gmail.com	Escalade / alpinisme	2016
15	MARDON Cyrille	1 bis rue du Sergent Bobillot 37000 Tours	06 66 49 72 98 cyrille.mardon1@gmail.com	Responsable canyoning	2016
16	MARTIN Denise	13 bis rue Joyeuse 37400 Amboise	06 34 13 25 82 denise.martin@neuf.fr	Trésorière de section	2017
17	PENO-MAZZARINO Raphaël	10 rue Jolivet 37000 Tours	02 47 05 86 08 rpenomazza@numericable.fr	Respo. gestion EPI et sorties escalade	2015
18	PLATEAU François	24 rue du Rivau 37300 Joué les Tours	02 47 53 06 46 plateau.francois@orange.fr	Président de la Cordée Jocondienne	2016
19	POIDEVIN François	72 av. 11 Novembre 1918 37240 Ligeuil	06 45 28 26 67 frfr37@hotmail.fr	Responsable Communication Rédac. Chef du CAF teur Co-responsable école jeunes	2015
20	ROBLIN Stephen	13 rue du Dr Bergonié 37000 Tours	06 78 16 07 36 stephen.roblin@hotmail.fr	Escalade / alpinisme / canyon	2017

Contrôleurs aux comptes, invités de droit et invités permanents					
	Nom	Adresse	Tel & Email	Fonction	
1	BONNIN Josiane	86 rue Marcel Tribut 37000 Tours	02 47 47 16 97 josiane_bonnin@yahoo.fr	Vérificateur aux comptes	2015
2	SCHOEMAKER Danielle	92 rue Marcel Tribut 37000 Tours	06 79 67 48 01 danielle.schoemaker@wanadoo.fr	Vérificateur aux comptes	2015
3	BONNIN Léo	12 allée de la Maubertièr 37550 Saint Avertin	06 42 76 34 92 lucalphant37@hotmail.fr	École escalade jeunes	2015
4	MARCHAND Pascal	37 rue de la Sainterie 37330 Joué lès Tours	06 24 94 16 71 marchand.pascal@live.fr	Escalade Projet handi-grimpe	2015
5	MEYER Michel	24 rue de la Chanterie 37210 Parçay-Meslay	02 47 29 15 45 lesmichels@wanadoo.fr	Escalade	2015
6	ROYER Michèle	18 rue de Chaumon 37300 Joué lès Tours	droyer3@club-internet.fr	Invitée Responsable médiathèque	2015
7	VERDIER Jean-Pierre	6 rue des Acacias 37510 Villandry	02 47 50 13 41 verdierj@wanadoo.fr	Responsable Commission Nationale Escalade FFCAM	2015

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE

Samedi 28 Novembre

Maison des Sports
de Parçay-Meslay

18h



Maison des Sports

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

www.clubalpin-touraine.org

[facebook.com/caftouraine](https://www.facebook.com/caftouraine)
[youtube.com/caftouraine](https://www.youtube.com/caftouraine)

Club affilié à la FFCAM, bénéficiaire de l'agrément tourisme, 24 avenue de Laumière, 75019 PARIS.
N° d'agrément: AG.075.95.0054

N° 79 - 11/2015 - Semestriel 35^{ème} année

Mise en page, rédacteurs et photographes : les membres du club - Impression : CG 37

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE le SAMEDI 28 NOVEMBRE 2015

17h : Maison des Sports de Parçay Meslay (vérification des licences et expo photos dans le hall)
17h45-18h : diaporama des activités par François
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

Petit rappel des statuts du CAF Touraine :

Article 5 : tous les membres du comité directeur doivent être majeurs, jouir de leurs droits civils et politiques, appartenir à l'Association depuis plus de 6 mois et être à jour de leur cotisation.

Article 8 : le vote par procuration est admis dans la limite de 2 votes par personne sur présentation des cartes d'adhésion des votants. Le vote par correspondance est également autorisé, mais les bulletins doivent être envoyés sous pli fermé, signés extérieurement avec indication très lisible du nom et du prénom de l'électeur. Les enveloppes ne sont ouvertes qu'au début du dépouillement du scrutin.

ÉLECTIONS AU COMITÉ DIRECTEUR

Sont sortants (et rééligibles) :

Fabrice DUGAIN
Paul DUPIN
François POIDEVIN

Ne se représentent pas / Démissionnaires :

Laurent COLIN
Elsa LIEGOIS
Raphaël PENO-MAZZARINO

CANDIDATURE AU COMITÉ DIRECTEUR

Tout adhérent de plus de 18 ans, membre du club depuis plus de 6 mois, peut se présenter. Les candidatures doivent être adressées dès que possible au président du club: Paul Dupin, 27 rue Claires, 37550 Saint Avertin.

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 Tou-
raine, le

Fait à

le

Signature

BÉNÉVOLE AU CLUB ALPIN TOURAIN

Au club depuis trois années, je profite de certaines activités proposées (canyon, escalade, alpinisme) avec différents encadrants du club.

Quel confort pour moi de participer à chaque sortie et de profiter du Tour(s) opérateur comme un simple Cafiste.

Cette fois-ci, nouvel engagement pour la sortie escalade de Sainte Victoire : je suis passé de l'autre côté de la force. L'organisation, pardon la préparation de A à Z de l'hébergement, du covoiturage et tout ce qui va avec. Heureusement, j'ai été soutenu par une de mes références en la matière : mon maître Jedi, Henri qui de par son expérience a géré tout l'aspect technique de la sortie.

Avant de m'investir pour cette sortie, on peut le dire, corps et âme, rien ne me semblait compliqué pour effectuer une sortie avec le club. Mais je me suis vite aperçu que les aléas de la vie et les obligations diverses et variées d'un groupe rendent cette organisation digne d'un équilibriste.

Malgré ceci, quel plaisir de connaître et de découvrir les personnes inscrites sur papier de visu. Au fur et à mesure du déroulement du séjour, de découvrir des personnalités et passer des moments de convivialité tous ensemble. Magnifique récompense pour un organisateur que de voir un groupe avec un tel dynamisme. Le fait de transmettre également à d'autres le plaisir de grimper sur un site d'exception qui a connu les débuts de l'escalade de grimpeurs de renom.

Je suis convaincu que cette première expérience, certes imparfaite, est un début et également un juste retour de ce qui m'a été donné à mon arrivée. Merci à tous les participants de ma première organisation pour leur bienveillance et je vous attends tous nombreux pour la prochaine sortie qui s'annonce des plus splendides, probablement dans les calanques de la cité phocéenne.

Par cette missive, je remercie tous les bénévoles du Club Alpin Touraine pour leur temps et la passion qu'ils transmettent chaque année pour le développement du Club Alpin.

J'invite chacun d'entre vous à s'apercevoir du travail effectué par tous ces bénévoles à tout niveau du Club Alpin Touraine et pourquoi pas simplement leur dire merci, car les gestes les plus simples sont souvent ceux qui font le plus chaud au cœur.

Samuel B.



Le rédac' chef s'associe à ce dernier paragraphe sans modération !



PROGRAMME SPORTS DE NEIGE

Responsable : Franck Liechti (06 19 40 31 56)

DATE	SORTIE / SÉJOUR	ORGANISATION
Samedi 5 décembre	Séance d'initiation et de formation des techniques de recherche de victime d'avalanches avec le matériel du club (DVA-ARVA, pelle et sonde). Pré-requis avant les sorties hivernales. 14h30 – 17h : Initiation et exercices pratiques avec Franck 17h – 19h : Perfectionnement avec exercices de nuit (frontale à prévoir) avec Hélène.	Franck LIECHTI 06 60 95 09 53
Samedi 16 au vendredi 22 janvier	Ski de randonnée dans le massif de Belledonne	Frédéric BREHIER 06 16 13 09 53
WE en janvier à déterminer	Ski de piste en fonction de l'enneigement et des conditions météo	Vincent CARO 06 77 85 98 45
WE en janvier à déterminer	Multi ski (de randonnée, de fond). Pour personnes autonomes et en fonction de l'enneigement et des conditions météo.	Franck LIECHTI 06 60 95 09 53
WE du 23-24 ou du 30-31 janvier	Dans le massif central au Mont Dore, We de découverte, d'initiation et/ou de perfectionnement au ski de randonnée. Ce We est fait pour découvrir les plaisirs du ski de randonnée. Nous partagerons ce We avec nos amis cafistes de Châteauroux.	Franck LIECHTI 06 60 95 09 53
Dimanche 7 au vendredi 12 ou samedi 13 février	Raid en ski de fond dans le massif du Jura	Jean-Pierre VERDIER 02 47 50 13 41
Dimanche 7 au dimanche 14 février	Ski perfectionnement hors piste ou de randonnée à Puy-Saint-Vincent	Hélène BOURNEIX 06 75 17 37 66
Dimanche 14 (soir) au samedi 20 février (matin)	Raquettes dans le massif central - massif de Mézenc et du Gerbier de Jonc	Didier SUSANJ (accompagnateur en montagne) 04 79 59 23 60 06 44 12 90 82
Samedi 26 au lundi 28 mars (We de Pâques)	Ski hors-piste et/ou randonnée dans les vallons de la Meije (La Grave) ou dans la vallée Blanche (Chamonix). Avec des cafistes de Châteauroux.	Franck LIECHTI 06 60 95 09 53
Jeudi 5 au dimanche 8 mai (Pont de l'Ascension)	Ski de randonnée dans les alpes valaisannes au Pigne d'Arolla (Suisse)	Franck LIECHTI 06 60 95 09 53

Cette année, un programme riche et varié a pu être établi. 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, et ce dès maintenant.



Pour être sûr d'avoir toutes les informations, veuillez envoyer un mail à Franck Liechti pour l'inscription sur la liste de diffusion SDN (mailing list) du CAF Touraine.

Et d'autres sorties sont bien sûr possibles en fonction des envies des adhérents, des conditions météo et d'enneigement, l'idée étant de se décider rapidement.

Responsable SDN : Franck Liechti (email: fr.liechti@gmail.com)



TOUR DE BELLE-ILE-EN MER (22 AU 29 JUIN 2015)

Nous avons rendez-vous à Quiberon ce 22 juin, 28 personnes au total dont 6 copains des Pyrénées-Orientales (club d'Arch sur Tech). Tout le monde est à l'heure, Danielle est soulagée, nous pouvons donc embarquer sur le ferry pour 45 mn de traversée, le port principal du Palais nous accueille et l'auberge de jeunesse où nous sommes hébergés pour la semaine est à proximité.

Quelle organisation !!! 2 groupes de randonneurs sont formés, chacun a son rythme, les arrêts pique-nique souvent sur une plage pour profiter d'un bain de mer, le portage des déjeuners chauds par l'auberge, les navettes matin et soir par minibus.

C'est dire que le tour de Belle-Ile à pied a été un réel plaisir d'autant plus qu'avec son climat très océanique, nous avons bénéficié d'un ensoleillement particulièrement important.

Belle-Île est la plus grande des îles bretonnes, un plateau de 85 km² fait de schiste qui s'effrite et forme des falaises alternant avec de nombreuses plages et des criques abritées.

Notre première étape est SAUZON, second port de l'île. Départ de l'auberge pour suivre le chemin côtier qui monte et descend à travers les fougères, les genêts fanés, les sous bois de sapins mêlés aux odeurs de chèvrefeuille et de foin. Avec toujours la mer à notre droite, ce parcours jusqu'à SAUZON est un enchantement. Ce village, avec les façades de ses maisons aux teintes pastel est, par la beauté des lieux un sujet très prisé par les peintres et les photographes.

2ème étape SAUZON – La Pointe des Poulains en compagnie de Mickaël, notre guide naturaliste, qui avec ses jumelles et longues vue va nous renseigner sur la flore, la faune et l'histoire de Belle-Ile. Depuis, les goélands n'ont plus de secrets pour nous, il suffit de regarder la couleur du bec et des pattes : bec jaune pour le goéland argenté noir et gris, pattes jaunes pour le goéland brun, pattes couleur chair pour le grand goéland marin. Plus facile, la pie huîtrière avec son long bec rouge et pattes rouges.

Après le passage à la plage de Deuborh devant la maison couleur taupe acquise par Jean Luc DELARUE, c'est l'arrivée à La pointe des Poulains et son phare, à l'extrême nord-ouest de l'île. Puis on découvre le **fort SARAH BERNHARD**, un ancien fort militaire que la tragédienne avait réaménagé pour y passer ses étés. C'est au Père Lachaise qu'elle est enterrée depuis 1923, mais sans nul doute son âme flotte à jamais sur Belle-Ile et la pointe des Poulains !!

La balade se poursuit jusqu'à la plage de DONNANT en longeant de belles plages et des rochers magnifiques dont l'aspect change selon l'heure du jour, le vent, la houle, le soleil ou les nuages.

Autre belle étape de DONNANT à Port KEREL en passant par les Aiguilles de PORT- COTON

Entre la pointe du Grand Guet et Port Goulphar, la côte sauvage de Belle-Ile est particulièrement découpée. On passe les îles Baguenères puis on découvre les Aiguilles de PORT COTON, de très beaux rochers dentelés recouverts d'écume de mer et immortalisés par Claude MONET à plusieurs reprises tant ces paysages de la côte, diaboliques mais superbes le fascinaient.

Un peu dans les terres, le **phare de GOULPHAR** appelé aussi le Grand Phare de 52 mètres au dessus du sol et 92 mètres au dessus du niveau de la mer, soit 247 marches pour les plus courageux, nous offre une vue superbe sur la côte et ses environs.

Un petit bain à la plage de Kérel, 18° mais une eau bleu émeraude transparenteet déjà le minibus nous attend.

De retour à la plage de KEREL le lendemain matin, nous poursuivons notre chemin par des petits vallons et des plages, les goélands nichent dans les rochers ou prennent la pose pour les photos, on cherche la couleur du bec, des pattes pour les reconnaître ...les rochers sont tapissés de "griffes du diable", de « garance voyageuse » ou de « pouce-pieds », le soleil est toujours chaud, on va au moulin de Bourhic.

De BOURHIC à la pointe de Kerdonis, le parcours est sportif mais très accessible, les arrêts plages sont d'autant plus appréciés !!

Un petit tour au village de LOCMARIA situé à l'est de l'île, son église blanche de style roman est le plus ancien édifice de l'île.

Dernière étape LE PALAIS. La ville est dominée par la citadelle VAUBAN qui surplombe le port. D'immenses travaux de restauration ont été faits et se poursuivent encore de nos jours depuis son rachat le 31 mars 2005 par le groupe Savry (Groupe des Hôtels Particuliers).

Les nouveaux propriétaires ont ouvert un hôtel dans le grand Quartier et un restaurant dans le logis du Gouverneur. Le musée d'art et d'histoire de Belle-Ile est conservé et des animations culturelles (expositions, théâtre, conférences, concerts, etc.) sont toujours organisées dans l'enceinte de la citadelle. La Citadelle Vauban est un ensemble magnifique et grandiose, témoin de l'histoire de Belle-Ile et de l'Histoire de France.

Et voilà, le tour de BELLE ILE est bouclé, **83 km au total et 2 000 m de dénivelé**. Un beau séjour agrémenté d'apéro festifs, d'une séance de cinéma très émouvante sur l'histoire de la colonie pénitentiaire maritime et agricole de Belle-Ile-en-Mer qui abritait des enfants mineurs considérés difficiles en vue de les rééduquer.

Cette semaine sur l'île a été riche de découvertes pour certains et a apporté de nouvelles émotions pour d'autres. Mais pour tous, ça été un bon bol d'air.

On comprend mieux pourquoi la tragédienne, Sarah Bernard aimait "venir chaque année dans cette île pittoresque, goûter tout le charme de sa beauté sauvage et grandiose".

Josiane Bonnin



L'ALPINISME, C'EST PAS QUE POUR LES GARÇONS (MASSIF DE ZINAL, SUISSE)

Pourtant les a priori ont la vie dure.

Alors à force d'entendre que « ce n'est pas un sport de minette », « qu'il faut de la testostérone » et autres petites ritournelles de ce type, beaucoup de filles préfèrent rester dans la vallée. Elles semblent avoir intégré l'idée que l'alpinisme... et bien ce n'est pas vraiment pour elles.

Résultat aujourd'hui, dans toutes les sorties alpi- même pour débutants-, nous sommes minoritaires voire inexistantes. Et c'est bien dommage. C'est ainsi que l'idée de faire une cordée féminine a germé au CAF de Tours et a fait son chemin jusqu'à Orléans. Cependant, quand Yann et Bertrand m'ont parlé de cette idée, de mon côté, j'avoue, j'étais un peu réservée. Peut-être même un peu vexée d'être parquée dans une case. Biberonnée à la mixité, cette initiative allait carrément à l'encontre de mes principes. C'était même faire le jeu de ceux qui veulent recréer une vraie séparation entre les filles et les garçons. Personnellement, je préfère les mélanges. Et puis si les filles ont envie de grimper, je ne vois pas pourquoi elles ne saisissent pas les différentes opportunités qui leur sont proposées. Puis, à force d'en parler, d'y penser, certains arguments ont peu à peu fissuré mes certitudes.

C'est vrai que :

- « les garçons aiment bien se tirer la bourre » !?

On les connaît, même s'ils ne sont pas tous comme ça, ils adorent lâcher les chevaux. Et c'est aussi pour ça qu'on les aime. Mais les filles se disent qu'elles ne pourront pas tenir la distance, qu'elles vont ralentir le rythme et créer des tensions. Alors elles privilégient d'autres sorties.

- « les garçons se sentent souvent légitimes » !?

Sur tout ce qui touche à la technique. En vérité, ils ne se posent pas de questions. Ils foncent et devant cette assurance - qui n'est parfois qu'une façade - les filles s'effacent, n'osent pas forcément s'imposer et se mettre en avant.

- « les garçons ont les épaules pour porter des sacs bien lourds » !?

Et ça, on ne va pas s'en plaindre surtout quand on part en cordée avec eux. Mais c'est vrai que cette charge peut faire peur aux plus courageuses et en refroidir plus d'une.

Résultat : l'alpinisme n'est pas la première discipline qui vient à l'esprit des filles. Pourtant elle fait appel à des qualités physiques communes aux deux sexes. Jusqu'à preuve du contraire l'endurance, la maîtrise technique et l'intelligence du terrain n'ont pas été mieux distribuées d'un côté ou de l'autre.

Et pourtant : Le matériel a beaucoup évolué. Terminé les grosses chaussettes de laine qui grattent, les souliers de cuir et le piolet de bois et d'acier qui pèse une tonne. Le Gore-Tex, l'aluminium et le kevlar permettent d'alléger les sacs. Les refuges permettent d'éviter les longues marches d'approche, et les prévisions météo minimisent la prise de risque. Et ça, homme ou femme on ne va pas sans plaindre.

Aussi je me suis dis « banco ». Après tout, une semaine entre filles pouvait être une bonne occasion d'apprendre et d'affûter les gestes techniques indispensables sans être dans la comparaison des genres.

C'est comme ça que l'aventure a commencé.

Et à ma grande surprise, il n'a pas été très compliqué de réunir 10 filles entre 25 et 53 ans, prêtes à se lancer à l'assaut des sommets suisses. Visiblement le « entre filles » a été un argument clé. Preuve que ce n'est pas la discipline qui rebute !

Dès la première réunion de préparation, le ton est donné. Les questions fusent, chacune exprime ses envies, ses doutes. Ici pas d'esprit de compétition, ni de retenue mais une très forte envie d'apprendre. Beaucoup de doutes aussi. À force de s'entendre dire que « vous allez en c.... », certaines s'interrogent sur leurs capacités physiques. Mais Hélène rassure et booste tout le monde.

Jour J, nous nous retrouvons en Suisse. Pour nous rendre à la cabane de Moiry, nous décidons de traverser le glacier, histoire de s'encorder et de se familiariser avec les crampons. Sur 3 cordées, 2 doivent faire face à des gros problèmes de crampons qui ne tiennent pas au pied. On perd du temps, on bricole pour qu'ils restent en place. Certains passages sont donc un peu difficiles à passer pour certaines d'entre nous. Mais tout se fait sans stress et après quelques heures nous arrivons au refuge. Dès notre arrivée, on sent que notre tribu n'est pas très habituelle. On attire les regards. Et il va falloir s'y habituer car jusqu'à notre départ, nous allons provoquer la curiosité, l'étonnement parfois l'incrédulité. Preuve encore que la présence de 11 filles sans un seul garçon n'est pas une chose très commune sous ces altitudes.

Et puis, au fil des jours les courses s'enchaînent : le Col de Pignes, les Bouquetins, la dent de Rosses, la pointe de Bricolaaa (comme le chante si bien Valérie)... Les jambes et le souffle sont mis à rude épreuve. Les muscles piquent, se durcissent, le sac est lourd, les genoux fatiguent parfois dans les descentes... Mais tous les matins à 4 h, nous sommes toutes sur le pont, avec le sourire, prêtes à en découdre avec les dénivelés, les pentes, les rochers, la neige, la glace. Les doutes de la 1ère réunion se sont envolés.

Chaque jour, nous mettons de moins en moins de temps à nous équiper, à nous encorder. Sous l'œil vigilant et perçant d'Hélène les cordées partent corde tendue. Chaque départ est l'occasion de réviser les nœuds, les gestes, les postures... Elle ne laisse rien passer. Entre nous la solidarité fonctionne à plein régime. Les plus expérimentées – Danielle, Nadine et Isabelle- font preuve d'une patience à toute épreuve. Jour après jour, elles répètent les consignes, montrent comment on réalise des anneaux de buste, un nœud de chaise... Elles en ont largement sous le pied mais prennent le temps de rassurer, de contrôler, d'expliquer. Merci les filles vous avez été super et superbes !

La compétition n'est pas de mise. On préfère s'attendre, se motiver, s'épauler, s'entraider. Quand celle qui fait la trace fatigue, elle n'hésite pas à passer le relais à une autre. Quand l'une taquine ses limites, les autres viennent l'entourer, l'encourager et après une pause, tout le monde repart pour l'emmener au sommet. Quand l'une a peur du vide, les autres trouvent les mots qui rassurent. Hélène dirige, freine, conseille, exige, reconforte, invective, se moque. Elle est sur tous les fronts, surveille toutes les cordées. Elle est incroyable. Elle a forcément un secret !

Résultat, certaines se découvrent des capacités insoupçonnées. Malgré le froid, la fatigue, les effets de l'altitude ou les désagrèments digestifs, aucune n'a jamais fait demi-tour ou flanché !

Les longues marches dans la neige permettent au cerveau de déconnecter mais aussi de se concentrer sur des problèmes cruciaux. Ainsi au cours d'une ascension particulièrement longue, Isabelle solutionne notre problème de douche. Franchement, ce n'est pas parce qu'on fait de l'alpinisme qu'il faut sentir la hyène faisandée toute la semaine. Ainsi le soir même nous mettons en pratique cette idée géniale. Nous remplissons nos poches d'eau, d'eau chaude et grâce à un habile jeu de remplissage à la chaîne, nous avons pu sentir la rose toute la semaine. Elle est pas belle la vie !

La nourriture devient notre sujet de conversation principal. Les barres et le sucre, c'est bien mais ça ne vaut pas un bon plat de pâtes. On ne pense qu'à ça. Et chaque soir à 18 h 30 aucune ne manque à l'appel. Les plats sont avalés à la vitesse de la lumière. On demande du rab, une fois, deux fois, trois fois. Ici pas question de faire un régime ou de culpabiliser parce qu'on a envie de manger. On dévore, on engloutit sans avoir vraiment l'impression d'être rassasiées. Notre tableée détonne. Un soir, un randonneur anglais est placé à nos côtés. On parle fort. On ne le calcule pas vraiment. Il semble inquiet. Il comprend qu'il est le seul homme de la tableée ! Il se lève et s'excuse. Explique que ce n'est pas son choix mais celui du maître de maison. Il a peur de nous déranger. Nous le retenons, le plaçons en bout de table. Il a l'air de passer une bonne soirée. Pour nous, ça sera notre seule soirée « mixte » du séjour.

Nos arrivées au refuge sont toujours des grands moments de rigolade. Chaque jour nous débarquons par grappes. Les randonneurs attablés voient arriver 2 filles casquées, cordes sur les sacs, bâtons en main. Puis 2 autres, puis 3 autres, puis 2 autres, puis 2 autres encore. Ni une ni deux, nous sortons les crampons, faisons sécher les cordes et prenons une table d'assaut. On envoi valser les chaussures, les chaussettes, on fait tomber les pulls... Et on dévore tout ce qu'on trouve. L'arrivée d'une bande de garçons ne provoque pas autant d'émoi. Bizarre et drôle à la fois.

Si après la course du matin, certaines choisissent de faire une sieste, d'autres prennent le chemin de l'école d'escalade. Manipes de réchappes, ateliers rochers avec poses de coinces, de relais... Les journées sont trop courtes et la beauté du cadre donne envie d'en faire toujours un peu plus ou de lézarder sous le soleil.

A ce rythme la semaine passe vite, très vite. Chaque jour, un nouveau panorama s'offre à nous. Le dépaysement est infini et sur chaque sommet, on s'abandonne à un émerveillement sans fin. Entre ciel et terre l'esprit s'apaise. La beauté du site est exaltante et on en oublie les efforts qu'il a fallu fournir. On suit des yeux les contours abrupts des sommets inondés de soleil et de lumière. Les points de vue sont sublimes et nous vivons ensemble des instants de pur bonheur, sur d'enivrantes hauteurs. Nous avons la tête dans les nuages et certains jours, nous avons même l'impression de défier la gravité.

Mais tout a une fin et le dernier soir arrive. Ça se fête ! D'autant qu'Isabelle et Marina ont eu un an de plus durant cette semaine. Bière, vin rouge, gâteau et bougies, la soirée est festive. Et cerise sur le gâteau demain c'est grasse mat ! On se lève à 6 h 30 ! La salle du refuge est pleine à craquer. Ça discute dans tous les coins. Pourtant, Valérie fait le pari de faire taire la salle. Elle lance un tonitruant CHHHHHUT et obtient immédiatement un silence de cathédrale. Comme quoi on peut faire 1 mètre 62 et se faire respecter avec un seul mot !

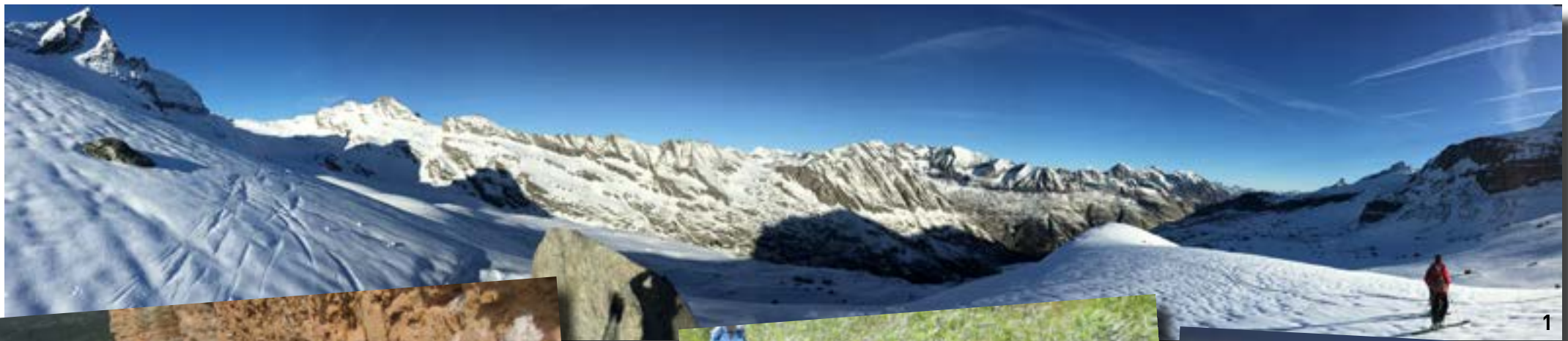
Comme quoi, si les femmes veulent faire quelque chose elles le font. Rien ne les arrête. Ni les doutes, ni les sacs lourds, ni les longues approches ni les voies dures. On se débrouille, on bidouille, on s'adapte. Il faut juste y croire, y aller et se boucher les oreilles pour ne pas entendre les petites voix des saboteurs qui disent que ce n'est pas un sport de gonzesses ! Certes, les garçons et les filles le pratiquent différemment. Surtout en ce qui concerne la pause pipi. Quand il vous prend une envie urgente dans cette immensité neigeuse, sans un sapin à des kilomètres à la ronde, le premier jour j'avoue, vous maudissez votre condition de femme. Ensuite, vous apprenez à manier le pantalon et le baudrier d'une main de maître et ça devient une simple formalité.

Alors à toutes celles qui en ont envie, arrêtez de douter, foncez, faites l'expérience... En cordée féminine ou en mixte !!!

Encore merci à Hélène qui nous a toutes réunies et qui a mené cette cordée féminine avec brio, panache et humour. Merci d'avoir partagé ta passion et de nous avoir communiqué ton amour des sommets. Les filles, on remet ça quand vous voulez ! Et promis, la prochaine fois on fera une place aux garçons... Car la mixité aussi ça a du bon !

**Martine Montagne (ce n'est pas une blague !!!)
Club Alpin d'Orléans**





1



2



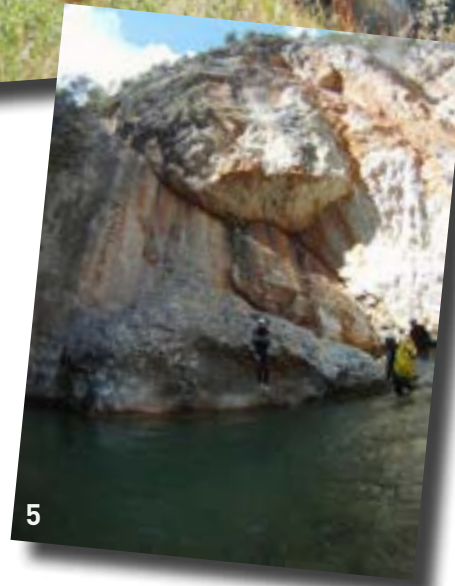
4



6



3



5



7

1 et 7: Grand Paradis | 2 et 5: Sierra de Guara | 3 Château de Valmer (Chançay) | 4 : Belle Ile en Mer | 6 : Sainte Victoire

FALAISE DE BUOX

Trois membres du Club Alpin non rassasiés après une semaine entière de grimpe à Sainte Victoire ont décidé ensemble de rendre visite à la falaise mythique de Patrick EDLINGER d'où a été tourné le film «La Vie au bout des doigts» que je recommande.

Cette petite falaise mythique nous a presque donné des ailes avec un retour des cotations auquel nous sommes habitués et des points tous les 2 mètres environ : un pur bonheur pour le mental après Sainte Victoire.

Les trois mousquetaires que nous sommes, Mélanie, Stephen et Samuel, n'avons pu nous empêcher de reproduire en cette instant magique cette magnifique photo de Edlinger.

Que dire des rencontres avec des locaux qui grimpent avec les cotations locales alors que pour nous les doigts piquent, les chaussons chauffent, mais le cadre, les rires et l'esprit du Club Alpin nous accompagnent dans ce moment de liberté.

Encore une belle expérience vécue ensemble.

Merci les copains.

Samuel



ALPINISME SUISSE (ZINAL)

Troisième stage alpi d'été pour moi et je ne peux me soustraire à la dure tâche qui est d'écrire cet article.

En arrivant au camping de Zinal, l'effectif est quasi au complet et on retrouve nos amis du CAF de Blois déjà présents sur le stage cascade au Puy Mary ainsi que nos habituels compagnons orléanais dont la présence nous ravit depuis toujours.

Le lendemain, la montée au refuge est longue et éprouvante avec ses 4 heures et 1200m de dénivelé.

Le stage se poursuit par les traditionnels ateliers permettant aux débutants d'appréhender les techniques de bases et aux plus aguerris de faire le bilan de leurs connaissances et de partager leurs expériences dans une ambiance toujours aussi studieuse.

Vient alors l'heure de la première course, tout le monde a des fourmis dans les jambes et personne ne sera déçu. La course est longue, certains ont encore la fatigue de la montée au refuge et le passage de la rimaye est sportive ! La pratique de la cascade de glace est grandement appréciée. Ce premier sommet comble l'ensemble du groupe malgré la dépense d'énergie.

La seconde course proposée par Éric, notre guide, s'annonce tout aussi longue voire plus.

Force est de constater que cette vallée si proche de celle de la cabane de Moiry, est vraiment différente. Les marches d'approche sont longues et éprouvantes, et au fur et à mesure des jours, les corps s'épuisent et les journées de repos se font nécessaires pour certains. Mais tout cela vaut vraiment le déplacement tant les courses sont variées, offrant à la fois de magnifiques escapades glaciaires, de longues arêtes rocheuses et de longs piliers faisant le bonheur de tous les alpinistes grimpeurs, mais également de belles arêtes neigeuses effilées et vertigineuses permettant à chacun de ressentir « l'Ambiance » tant appréciée dans notre pratique de la montagne.

Les journées s'enchaînent et le bilan est toujours le même : ce stage a encore permis à chacun de pouvoir approfondir ou de mettre à jour ses connaissances dans la pratique de la montagne, le tout dans une ambiance des plus conviviale; et c'est important quand on passe sept jours ensemble, dans si peu d'espace, que ce soit celui d'une cordée ou d'un dortoir de refuge.

Damien Boisset



PROGRAMME VÉLO DE MONTAGNE

Responsable : Fabrice Dugain (06 19 40 31 56)

VTT en bon état et casque obligatoire... Ne pas oublier de quoi boire et de quoi grignoter !

- Sorties nécessitant une réservation : contacter le responsable de la sortie
- ☉ Randonnée organisée par un autre club : contacter Fabrice

Le (la) responsable de sortie enverra informations et descriptifs via la liste de diffusion VdM : lieu de rdv, heure de départ, kilométrage, (dénivelé), etc... Un covoiturage est proposé si nécessaire. Dans le cas d'une sortie extérieure (c'est-à-dire non locale), une sortie locale pourra être proposée.

DATE	ORGANISATION	TÉLÉPHONE	SORTIE
Dimanche 6 décembre	Frédéric Brehier	06 16 13 09 53	locale
Dimanche 13 décembre	François Remodeau	06 86 90 78 20	locale
Dimanche 20 décembre	Fabrice Dugain	06 19 40 31 56	locale
Dimanche 3 janvier 2015	Pierre Longathe	06 33 93 72 78	locale
Dimanche 10 janvier	Olivier Renault	09 51 6 061 78	locale
Dimanche 17 janvier	François Remodeau	06 86 90 78 20	locale
Dimanche 24 janvier	Sandrine Gastineau	09 51 60 61 78	locale
Dimanche 31 janvier	Jean Luc Junius	02 47 38 97 30	locale
Dimanche 7 février	Fabrice Dugain	06 19 40 31 56	locale
Dimanche 14 février	Olivier Renault	09 51 60 61 78	locale
Dimanche 21 février	Stéphane Baudu	02 47 53 11 05	locale
Dimanche 28 février	Sandrine Gastineau	09 51 60 61 78	locale
Dimanche 6 mars	Laurent Boiteau	06 43 13 36 34	locale
Dimanche 13 mars	Pierre Longathe	06 33 93 72 78	locale
Dimanche 20 mars	François Remodeau	06 86 90 78 20	locale
Dimanche 27 mars	Frédéric Brehier	06 16 13 09 53	locale
Dimanche 3 avril	Fabrice Dugain	06 19 40 31 56	Blois
Pâques 2016 : samedi 09 au samedi 16 avril	Fabrice Dugain	06 19 40 31 56	Castelnou (Pyrénées Orientales) ●
Dimanche 24 avril	Laurent Boiteau	06 43 13 36 34	locale
Dimanche 1er mai	Françoise Cognard	06 64 89 42 18	locale
Ascension 5-8 mai	Fabrice Dugain	06 19 40 31 56	Cantal ? ●
Dimanche 15 mai	Fabrice Dugain	06 19 40 31 56	Bourgueil ☉
Dimanche 22 mai	Laurent Boiteau	06 43 13 36 34	Petit Pressigny
Dimanche 29 mai	Jean Luc Junius	02 47 38 97 30	Villaine les Rochers



VÉLO DE MONTAGNE - PÂQUES 2016 !

Du 09 au 16 avril = Pâques 2016 : retour en terrain connu... Castelnou et ses environs !

C'était en 2008. A cette époque :

- JLJ faisait ses premières armes avec la section VTT,
- 3 jeun's plein d'énergie allaient passer leur bac de français,
- une maudite brouette s'était jetée sous les roues de Framboise dès le premier jour,
- une sortie encadrée par un débutant avait provoqué un record de crevaisons (17, soyons précis !),
- le gîte était accessible par un chemin de quelques kms à peine carrossable.

En 2016 :

- JLJ est un vttiste aguerri,
- les jeun's ont vaqué à d'autres occupations,
- la brouette sera rangée,
- le débutant d'alors tentera de battre le record,
- le gîte isolé est toujours en location...

Des chemins aux panoramas sublimes - mer et montagne, des sentiers - forcément virevoltants - aux multiples niveaux de technicité, de bons dîners préparés chaque soir avec amour par une équipe différente (de l'apéritif au pousse café), de la bonne humeur à tous les étages, tout cela vous attend...

Que toutes celles et ceux intéressés par ce séjour d'une semaine se manifestent auprès du responsable.

Date limite d'inscription : l'AG du 28 novembre 2015





PROGRAMME RANDONNÉE PÉDESTRE

Responsable : Paul Dupin (02 47 27 78 38)

3 janvier 2016	Rando libre	cdrp37.fr
10 janvier	SAINT-BAULD 20 km 8h45 parking n° 7 – 9h30 Bord de route face Mairie/ Ecole (variante possible)	Alain MINOIS 02 47 80 98 58
17 janvier	Galette des rois 12h30 salle Jacques BREL à Joué les Tours – randonnée 10 km ESVRES sur INDRE rendez- vous et départ à 9h30 devant l'éolienne GPS : 47.272973 / 0.813648	Annic RAPICAULT 02 47 53 84 89 Danielle PERTUISOT 02 47 53 05 33
24 janvier	CHEILLE (vieux bourg) 18 km 8h45 parking n°5 – 9h30 parking école	Michel ENGELMANN 02 47 41 52 62
31 janvier	SAINT-AVERTIN(rando semi urbaine) 18 km (variante 16 km) départ parking n°7 à 9h30	Catherine AGRAPART 06 84 23 69 15
7 février	Rando tonique du matin ST OUEN LES VIGNES (20 km) 8h parking n°1 – 8h30 Place de l'église (ouverte)	Denise MARTIN 06 34 13 25 82 Michel DUFROST 06 18 94 52 26
14 février	ATHEE SUR CHER 20 km 8h30 parking n° 7 – 9h place de la Mairie	René GIANESE 02 47 38 29 23
21 février	LARCAY 16 km rendez-vous et départ place du 8 mai (église) 9h30	Jeanine ROBERT 06 65 20 27 90
28 février	Rando libre	cdrp37.fr
6 mars	Rando tonique du matin ST MARTIN LE BEAU (20 km) 8h parking n°7 – 8h30 Place de la gare (ouverte)	Paul DUPIN 02 47 27 78 38 Sébastien ROQUES 06 07 85 01 35
13 mars	LA CROIX EN TOURAINE 20 km 8h45 parking n°7 – 9h30 étang des 3 merlettes	Danielle PERTUISOT 02 47 53 05 33
V. 18 mars	Réunion programme 17 h 30 à la Maison des Sports à PARCAY MESLAY	
20 mars	Rando des 2 lacs organisée par le club de Château la Vallière – 8h 44km 7,50€ – 9h 25 km 5€ – 10h 15km 4€ – 14h15 9km 3€ – rendez-vous Gymnase ravitaillements sur le parcours – repas tiré du sac pour les 44 - 25 km et 15 km (prendre sa licence)	Renseignements: 06 26 82 80 27 06 81 79 60 36
27 mars	Rando libre	cdrp37.fr
3 avril	LE LOUROUX 21 km 8h45 parking n° 7 – 9h30 parking de l'étang	Danielle SCHOEMACKER 06 79 67 48 01
3 avril	Rando tonique du matin NOUZILLY (20 km) 8h parking n°2 – 8h30 place de la Marie (ouverte)	Denise MARTIN 06 34 13 25 82 Michel DUFROST 06 18 94 52 26
10 avril	SAUNAY 20 km 8h45 parking n° 2 – 9h30 place de l'église	Josiane BONNIN 06 62 01 01 78

17 avril	AVRILLE LES PONCEAUX 23 km 8h30 parking n°4 -9h30 Place de la Mairie	Nelly MOLISSON 06 25 66 66 07
23 et 24 avril	Rando organisée par le CAF Touraine avec la participation des CAF d'ANGERS et du MANS	Paul DUPIN 02 47 27 78 38
1er mai	SAINT-BRANCHS 21 km 8h45 parking n°7 – 9h30 parking salle des fêtes	Michèle ROYER 02 47 67 19 50
8 mai	LOCHE SUR INDROIS 21 km 8h15 parking n°7 -9h30 parking centre bourg	Martine CHAMBOLLE 06 04 02 76 26
15 mai	Rando libre	cdrp37.fr
22 mai	GIZEUX 18 km + visite du château 8h30 parking n° 3 – 9h30 Place de la Mairie	Sylvie GUERIN 06 83 23 79 45
29 mai	MARCON (Sarthe) 21 km 8h30 parking n° 3 – 9h30 place de la Marie	Claude et Mireille TEXIER 06 27 71 66 89
5 juin	Rando tonique du matin BOIS DES HATES (St- Avertin) 20 km – rendez-vous et départ à 8h30 au parking du Bois des Hâtes (ouverte)	Paul DUPIN 02 47 27 78 38 Josiane BONNIN 06 62 01 01 78
12 juin	Rando libre	cdrp37.fr
13 au 20 juin (à confirmer)	Le tour du Canigou organisé par nos amis du Club Pyrénéen d'Arles sur Tech	Sylvie GUERIN Danielle PERTUISOT
19 juin	Rando libre	cdrp37.fr
25 et 26 juin	Week end à ANGLÉS SUR L' ANGLIN (Vienne) (camping à Saint Pierre de Maillé)	Micheline LEZEMENT 02 47 41 52 62

Dates à retenir :

Sortie vélo du 27 juin au 4 juillet La Rochelle / Bordeaux 273 km avec Sylvie GUERIN
1 semaine en étoile dans les montagnes bourbonnaises en septembre 2016 avec Alain MINOIS.

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)
- n°5 : Super U de JOUÉ-LÈS-TOURS (Route de Chinon)
- n°6 : Piscine du Lac, TOURS (côté parking relais Fil Bleu)
- n°7 : Lidl, ST-AVERTIN

Ouverte : randonnée ouverte à tous (licenciés : 1€ / non licenciés : 2€)

MARCHE NORDIQUE

Samedi 7 novembre avec Paul : rendez-vous 10 heures au parking principal du Bois des Hâtes
02 47 27 78 38 ou 06 71 20 04 47 dupinpaul@orange.fr

Samedi 5 décembre avec Paul : (idem voir ci-dessus)

Samedi 19 décembre avec Martine : rendez-vous 10 heures (le lieu sera précisé ultérieurement)
02 47 42 63 82 / 06 04 02 76 26 martine.chambolle@gmail.com

Chaque mardi avec Danielle : rendez-vous 10 heures au parking Hélène Boucher Avenue Jean
Mermoz à BALLAN-MIRE (devant l'école primaire Hélène Boucher) 02 47 53 05 33 ou 06 82 34
02 20 (dpertuisot37@gmail.com)



CALENDRIER ALPINISME

Responsable : Hélène Bourneix (06 75 17 37 66 / helene.bourneix@gmail.com)

DATES	LIEU et OBJET <small>(réservation des places dans l'ordre de réception des inscriptions)</small>	ORGANISATION
11 au 20 septembre 2015	Rando-alpi en Bivouac Ultra Léger : Tour de l'Oisans	Hélène Bourneix 06 75 17 37 66
Mardi 6 octobre 19h30	Réunion alpinisme SAE Grandmont	Hélène Bourneix 06 75 17 37 66
Dim 22 Novembre 10h/17h	Formation régionale alpi : techniques de cordes et réchappes. SAE Beaugency	Hélène Bourneix 06 75 17 37 66
Sam 5 déc	Formation DVA pré requis pour participer aux sorties hivernales 14h30-17h Init/perf 17h/19h réservée autonome (Frontale)	Franck Liechti 06 60 95 09 53 Hélène
26 décembre 2015 au 2 janvier 2016	Séjour neige ski, cascades, raquettes. Contamines Montjoie. Caf Beaugency	Christian Mahu 06 87 63 89 83
WE 23/24 janvier	Stg régional Recyclage initiateur alpi et TM. Mont Dore.	Christian Mahu 06 87 63 89 83
WE court ou prolongé 30/31 janv	Alpi/Cascades Cantal. Gîte La Boudio. Nb de place : 8	Hélène Bourneix 06 75 17 37 66
7 au 14 février	Ski/alpi. Perfectionnement Hors piste	Hélène Bourneix 06 75 17 37 66
14 au 21 février	Stg Cascades de glace Val d'Aoste (Val de Cogne)	Hélène Bourneix 06 75 17 37 66
27/28 Février ou 5/6 mars	Arêtes du Puy Mary avec initiation au Bivouac hivernal...	François Remodeau 06 86 90 78 20
9 au 16 avril	Sortie TA en parallèle avec escalade Les Calanques	Samuel Besombes 06 32 08 80 58
1ère semaine juin	Stage régional « Grandes Courses »	Antonin Béranger 06 11 74 42 79
9 au 16 juillet	Stage Cordées Féminines Monts Roses Italie + stage Alpinisme Cool : Places pour des cobayes (hommes acceptés !)	Hélène Bourneix 06 75 17 37 66
16 au 23 juillet	Stage TM initiateur/ perfectionnement et initiation Monts Roses Italie	Hélène Bourneix 06 75 17 37 66
23 juillet /6 août	Rassemblement multi-activités Alpes du Nord (Chablais)	Bolzon Henri 06 37 60 87 37
Date à déterminer	Suite de la HRP juin ou août	François Remodeau 06 86 90 78 20
En septembre	8 à 10 jours Rando alpi bivouac ultra léger	Hélène Bourneix 06 75 17 37 66
24/25 septembre	Rassemblement Régional Multi-activités et formations UFCA, EPI...	

Si une sortie vous tente, contactez dès à présent l'organisateur... Cela lui permettra d'ajuster son projet à vos souhaits et vous vous engagerez ou pas lors de l'inscription. L'organisateur prévoit, entre autres, les lieux et programmes, les encadrants, le nombre de places, le niveau requis et... le budget.



ÉCHOS JOCONDIENS



Rentrée 2015

La saison a démarré le 5 septembre avec le traditionnel Salon des sports et des associations. Tandis que la SAE était prise d'assaut par les candidats au baptême d'escalade, François, Martine, Alain et Paul se relayaient au stand d'information pour renseigner le public et enregistrer les dernières inscriptions à l'école d'escalade. Merci aux 18 bénévoles qui ont encadré cette manifestation.

Vendredi 11 septembre

Opération contrôle de la SAE : 9 grimpeurs bénévoles ont joué de la balayette et de la clé pour nettoyer et resserrer les prises. Soirée terminée par un pot pour l'anniversaire de votre serviteur (les bougies commencent à revenir plus chères que le gâteau !!!). Merci à tous.

Lundi 14 septembre

Reprise d'escalade : une participation moyenne de 18 grimpeurs/séance, 5 nouvelles adhésions. Un stage d'initiation a démarré dans la foulée avec 3 débutants.

Samedi 26 et mercredi 30 septembre

Reprise des cours de l'école d'escalade jeune : 1 groupe 8/11 ans puis 12/15 ans le mercredi avec Joffrey et Dominique, 1 groupe 8/11 ans le samedi avec Sylvain.

Vendredi 2 octobre

Assemblée générale de la Cordée : 18 adhérents étaient présents. C'est mieux que l'an dernier mais encore insuffisant. Ambiance conviviale et dialogue constructif avec M. HUMBLLOT, Adjoint au Maire délégué au Sport et à la Vie Associative, présent à cette assemblée.

Dimanche 4 octobre

Porte Ouverte "Découverte de l'escalade". Destinée au public adulte, cette manifestation a réuni une trentaine de participants, cafistes et novices venus tester leur aptitude à la grimpe et découvrir les activités du club. Essai transformé pour 6 personnes décidées à souscrire leur adhésion sur le champ ou à court terme.

Venu en visiteur comme promis, M. HUMBLLOT a chaussé le baudrier et testé l'escalade sur paroi verticale et en dévers : *« Toutes les disciplines sportives m'intéressent et, pour moi, il est normal que je me rende sur le terrain. Je continuerai à le faire comme je l'ai toujours fait ».*

François





OYEZ, OYEZ, LA COMMISSION ESCALADE

VOUS HELE ET VOUS INTERPELLE !

SAISON en COURS

La saison 2015 s'annonce prometteuse à l'instar de la précédente où le club avait écoulé 145 cartes SAE et inscrit 32 jeunes à son école d'escalade. Cette année l'école d'escalade compte 46 inscrits répartis en 2 groupes de 8-11 ans, 1 groupe de 12-15 ans, et 1 groupe de 15-20 ans.

Un nouveau moniteur BPJEPS escalade est arrivé au club, il s'agit d'Eric Coq que vous croiserez à Grandmont le samedi et aussi certainement en d'autres occasions, tout comme les bénévoles du club qui œuvrent pour que vous puissiez grimper en toute sérénité et en toute convivialité.

Vous en connaissez plusieurs : Laetitia, Natacha, les François... Et il en est d'autres qui comme Jean-Luc ne sont pas même grimpeurs et œuvrent dans l'ombre - depuis plus de 20 ans pour Jean-Luc ! - pour saisir vos adhésions, vérifier les chèques, etc... Un grand merci à eux et aux autres qui ne sont pas cités ! Alors, si vous pouvez et souhaitez consacrer un peu de temps à l'association, venez en parler, on est toujours preneurs, on n'est jamais assez pour bien faire tourner le club et les bénévoles actuels apprécieront...



FORMATION : suite

2015 était l'année des initiateurs SNE (sites naturels d'escalade) (5 nouveaux + 1 instructeur), 2016 sera l'année des stages initiateurs SAE. Si vous avez le niveau 6a en salle, n'hésitez pas à vous y inscrire ! D'ores et déjà, 3 d'entre vous sont inscrits pour postuler à ce brevet bénévole qui permet d'encadrer tout public. Le test de niveau aura lieu le 25 janvier à Joué les Tours suivi du stage de formation les 2 WE des 13 et 20 mars, respectivement à Orléans et Beaugency. Et au passage, félicitations à Stephen, initiateur escalade du club, qui a obtenu en mai 2015 son diplôme professionnel d'accompagnateur en moyenne montagne ! Comme quoi, la multiactivités au club n'est pas qu'une image...

LISTE de DIFFUSION google escalade CAF Touraine

Elle vous permet de recevoir les infos en temps réel : si vous n'êtes pas encore inscrit (e), envoyez-moi un mail (henri.bolzon@orange.fr) avec votre nom et prénom. La liste est anonymisée (votre mail ne sera pas transmis aux autres membres du club) et vous pourrez vous désinscrire quand vous le souhaitez.

Il existe d'autres listes de diffusion en alpinisme, en randonnée et en VTT auxquelles vous pouvez également être rattaché(e).

PORTES OUVERTES

Les 13 et 14 juin, le CAF a été sollicité par l'Etablissement français du sang, hôpital Bretonneau (Don du sang) pour animer la structure d'escalade située place Anatole France à Tours. Cet événement a eu une bonne visibilité en terme de communication, puisque nous étions le seul club d'escalade du département présent pour encadrer le public.

Le 14 juin : les portes ouvertes de Chambray ont été assurées par le club avec un public nombreux.

Sport'ouvertes à Tours a été annulée cette année pour cause d'intempéries.



SORTIES EXTÉRIEURES

Une sortie réussie sur le massif de la Sainte Victoire au printemps dernier avec 20 grimpeurs/grimpeuses inscrits sur ce massif majeur ! De belles escalades cet été, à la Duchère aux Contamines et au col de la Colombière dans le cadre du rassemblement et un super week-end avec les CAF de la région Centre fin septembre sur les falaises de l'Allier.

Le renouveau des sorties d'escalade du club se confirme donc. En prévision, les Calanques au printemps prochain du 9 au 16 avril 2016.

ÉCOLE ESCALADE JEUNES

Mercredi	17h00 - 18h30	Groupe 1 (8-11 ans)	Gymnase Rabière Joué-lès-Tours
Mercredi	18h30 - 20h00	Groupe 2 (12-15 ans)	Gymnase Rabière Joué-lès-Tours
Samedi	10h00 - 12h00	Groupe 3 (8-11 ans)	Gymnase Rabière Joué-lès-Tours
Samedi	18h00 - 20h00	Groupe 4 (15-20 ans)	Gymnase Universitaire Grandmont

LIVRET ESCALADE

Toujours diffusé gratuitement dans les salles : le livret escalade FFCAM, pour une pratique autonome et responsable : si vous n'en disposez pas encore, demandez-le aux responsables des salles. C'est un très bon outil ! Il est aussi utilisé par l'école d'escalade.



ESCALADE ADULTES

Lundi	18h00 - 20h30	Gymnase Rabière Joué-lès-Tours
Mardi	20h30 - 22h30	Gymnase Universitaire Grandmont
Mercredi	19h00 - 21h30	Gymnase Les Minimes à Tours (sauf pendant les vacances scolaires)
Jeudi	20h00 - 22h00	Gymnase Universitaire Grandmont
Vendredi	18h00 - 20h30	Gymnase Rabière Joué-lès-Tours
Samedi	18h00 - 20h00	Gymnase Universitaire Grandmont (sauf pendant les vacances scolaires)
Dimanche (ponctuellement)	14h00 - 18h00	Gymnase Rabière Joué-lès-Tours

Escalade extérieure possible en pratique autonome sur la « tête de l'île de Pâques » de Chambray-lès-Tours, parc René Messon : se munir de sa licence FFCAM et être au niveau 3 du livret d'escalade



RASSEMBLEMENT ESTIVAL 2015

LES CONTAMINES-MONTJOIE



Situé en Haute-Savoie à proximité de St. Gervais, le village des Contamines-Montjoie (1164m) est dominé par de nombreux sommets. A l'Est, c'est le domaine de la haute montagne avec les Dômes de Miage et l'Aiguille de Bionnassay, en glace toute l'année. A l'Ouest, les flancs verdoyants du Mont Joly offrent un panorama sur le massif du Mont Blanc. Au Sud, une voie dite romaine mène au col du Bonhomme par le Val Montjoie. A la sortie du village, au bord du Bon Nant, le camping du Pontet jouxte la base de loisirs : un lieu idéal pour s'adonner aux sports de montagne et à la détente.

Samedi 18 juillet. Les premiers arrivants s'installent, qui sous la toile, qui en gîte ou en chalet. En soirée, nous sacrifions au rituel quotidien : l'incontournable apéro. Les activités du lendemain s'organisent... Une petite pluie ponctuée de quelques coups de tonnerre vient interrompre ce moment convivial.

Durant tout le séjour, les activités se dérouleront sous une météo clémente, bien que la pluie vienne en soirée rafraîchir les chaudes journées et quelque peu refroidir les nuits. Programme copieux pour les cafistes tourangeaux : rando, escalade, alpi, canyoning... et tourisme oblige :

- Plusieurs randonnées, dont une belle réussite avec la traversée des Fiz sur 2 jours. Un programme concocté par Michel qui, s'étant blessé au pied, n'a malheureusement pu se joindre au groupe !

- Du canyoning avec Cyrille, Pascal et Samuel, organisateurs d'une sortie découverte fort appréciée des 14 participants.

- Une course aux Dômes de Miage, avec quelques péripéties heureusement sans conséquences pour la cordée Henri, Rémi et Thierry.

- De l'escalade à la Duchère, falaise école située à quelques minutes du camping. Sur 20 000 m², les itinéraires proposent de beaux enchaînements de longueurs, dont l'incontournable « Nain jaune » une grande voie d'une hauteur de 170m. Mais aussi dans le calcaire des Aravis, au col de la Colombière, où 2 cordées constituées de Cyrille, Michèle, Henri, Pascal et moi ont escaladé « Courte paille » sous la conduite de François, mon guide attitré. Une via ferrata à Passy aura également la visite des grimpeurs tourangeaux.

Séjour réussi avec la présence de 38 cafistes et 9 invités, soit 47 participants au total. Deux semaines de découvertes de nouveaux horizons pour la plupart, où chacun a pu pratiquer les activités de son choix, à son rythme et à son niveau. Espérons que chacun des participants garde un bon souvenir de ce rassemblement, cuvée 2015. Pour notre part, nous avons été heureux d'accueillir le CAF Touraine en ces lieux que nous connaissons de longue date et de partager ces bons moments d'amitié.

François & Roselyne



Les Contamines Montjoie, juillet 2015

