



L'ECHO DES MONTAGNES

Retentit dans la plaine...

Numéro 24 : juin 2015



EDITORIAL : Notre devoir de vacances....

La fédération ayant rénové ses outils de communication dont une nouvelle charte graphique, le comité directeur réfléchit à la refonte de notre site internet.

Au fil des années, le lieu d'habitation d'une famille évolue : décoration, rénovation, transformation, mobilier, etc. Pour une association, il en va de même pour son site internet, portail d'information à usage interne et externe (adhérents et public).

Ainsi, après plusieurs années de bons services, notre site internet demande à être renouvelé (<http://clubalpin.bourges.free.fr/>). Aussi, le Comité Directeur du club étudie actuellement l'opportunité d'adopter un nouveau site qui serait une déclinaison du site fédéral (FFCAM), tout en offrant la souplesse d'adaptation nécessaire aux besoins du club. D'autres clubs ont déjà franchi le pas avec satisfaction.

Votre club vous souhaite un bel été en toute sécurité



7 et 8 mars 2015 – C'était encore l'hiver.....

C'est dans le Beaufortain, à Grand Naves, que nous nous sommes retrouvés pour une sortie raquettes les 7 et 8 mars. Soleil, neige et bonne humeur, tous les ingrédients étaient réunis pour un agréable week-end.

Accueillis par Lucien et Mireille, propriétaires du gîte Desevlaz, notre groupe de 12 caftistes, seul occupant du gîte, s'est installé à son aise. En fin de soirée, Lucien qui est aussi accompagnateur en montagne, est venu nous faire la causette avec une bouteille d'un breuvage maison élaboré à partir de 13 plantes macérées dans de l'alcool, dans beaucoup d'alcool ! Les palais étant vite anesthésiés,... seule Micheline est parvenue à deviner une dizaine des 13 plantes : sapin, pin sylvestre, mélèze, serpolet, thym, réglisse des bois...(liste complète à demander à Micheline !), sous le regard médusé de Lulu - hé oui ! Après deux verres à plus de 50°, Lucien était devenu Lulu ! Intarissable sur sa région, Lulu nous l'a passionnément et longuement expliquée. Après ses cours d'histoire, de géographie, de botanique, de sociologie, de gastronomie,... une nuit de repos était bienvenue.



Samedi matin, peu avant 9 heures, sous un soleil prometteur, nous partons de Grand Naves pour prendre une navette qui nous emmène 3 kilomètres plus haut, au point de départ des pistes de ski de fond et de notre randonnée. Dès la descente du minibus, nous chaussons les raquettes et nous voilà partis pour l'ascension du Quermoz, à 2290 m d'altitude, sous un soleil qui se voile légèrement mais qui nous laisse quand même admirer un magnifique panorama sur 360°. Après un repas sous le sommet, nous longeons la crête sur 2 kilomètres avant de redescendre et de rejoindre notre navette après 7 heures de montagne. Encouragés par le chauffeur, nous nous livrons à des contorsions pour monter à 25 dans la navette de 20 places avec sacs à dos et raquettes, par la cabine avant,... la serrure des portes d'accès aux places passagers ayant rendu l'âme !

De retour au gîte, Patrick nous a préparé un vin chaud à partir du Sauvignon qu'il produit à Parassy. "Lulu les 13 plantes" était bien évidemment de la partie et après quelques nouvelles discussions sur des thèmes régionaux, nous sommes partis au restaurant chez Fred qui organisait une soirée à thème. Au menu, des spécialités dont le farçon et la tarte aux fruits nappée de coulis de fleurs de pissenlits. Après avoir poussé la chansonnette en interprétant « la Montagne » de Jean Ferrat, accompagné par le guitariste chargé d'animer la soirée, nous avons posé le micro pour quitter le restaurant, non sans goûter au passage une rasade de grolle.

Dimanche matin, notre deuxième sortie nous a conduits sur l'autre versant de la vallée, tout d'abord à travers la forêt enneigée puis sous le soleil pour terminer l'ascension du promontoire de la roche du Midi, à 1998m. Arrivés au sommet, quelques boules de neige ayant volé de ci et de là, le repas fut pris sous un soleil brûlant. Dur de se remettre en route ! D'autant plus que la descente commençait dès les premiers mètres par un passage technique qui en a laissé plus d'un (et plus d'une) sur le derrière.

Au bilan, 1500 mètres de dénivelé positif sur les deux journées, des coups de soleil, des tranches de rigolade... enfin le bonheur quoi !

Merci à tous pour la bonne humeur !

Gilles



Et vint le printemps.....



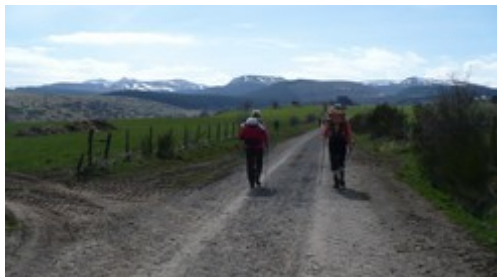
11 et 12 avril : entre chaînes des Puy et du Sancy

Départ de Laschamp au pied du Puy de Dôme, retour au même endroit, le lendemain, 45 km plus tard.....900m de dénivelé et 10 randonneurs au Top.....

A partir des célèbres Puys de la Vache et Lassolas, sans oublier celui de Charmont, Mercoeur and cie, les contreforts du Sancy ont été atteints le soir même. Une nuit à Pessade dans un gîte de randonneurs, confortable, et une truffade gargantuesque ont remis tout le monde « d'attaque » pour le retour par le lac de Servières et l'église d'Orcival, joyau de l'art roman français.

Un bel exercice dans des paysages magnifiques !!!

Dominique



Rando du 1^{er} mai au 5 mai : Objectif « Rocamadour »



"A Corrèze Bourg, point de départ de notre randonnée sur la voie de Rocamadour, on nous avait bien dit "ouh la Corrèze, ça se mérite !!!"

Il est vrai qu'au petit matin du 1er mai, 11 Cafistes randonneurs engoncés dans les capes de pluie déjà toutes ruisselantes commençaient à méditer sur cette formule.

Et pourtant, la petite troupe s'est mise en route et n'a pas faiblit tout au long des 5 journées marquées par la bonne humeur de chacun.

La première étape a livré de beaux chemins dans de nombreux sous-bois jouant les montées et descentes. La pluie et la lumière révélaient une gamme de verts lumineux.

A la Terrasse d'Hypérie à Naves, nous avons été accueillis comme des rois à la table de nos hôtes du soir.

Puis ce fut l'étape physique avec ses 24 km : de belles montées, la traversée de Tulle (hum les petits gâteaux à l'anis achetés par Dominique au marché) et encore du saut mouton avec les collines.

Le 3ème jour a été un enchantement : D'abord le ciel s'est dégagé et après une petite montée parmi de gros blocs de pierres au sommet du Puy de Pauliac, nous avons pu découvrir un large panorama sur la région avant de s'engager sur un sentier passant par un ermitage, plus loin un dolmen et enfin Aubazine avec son abbaye cistercienne.

Les vallonnements se sont ensuite succédés jusqu'à Collonges la Rouge. C'est une cité absolument remarquable avec ses édifices de grès rouges où l'on ne peut pas compter le nombre de tours et de châteaux réunis. Le soir fut aussi une belle surprise : la gentillesse des propriétaires du Gîte de la Mérelle et le confort des lieux.

L'étape suivante nous a conduit à Martel. C'est une transition nette dans les paysages avec plus de cultures autour de grands corps de ferme, beaucoup de noyers. Les bâtisses carrées sont bien campées, les proportions esthétiques. Les jardins aperçus entre ces beaux murs de pierres blanches font rêver ... Martel a conservé de beaux immeubles autour de la grande halle, signes anciens d'un commerce prospère.



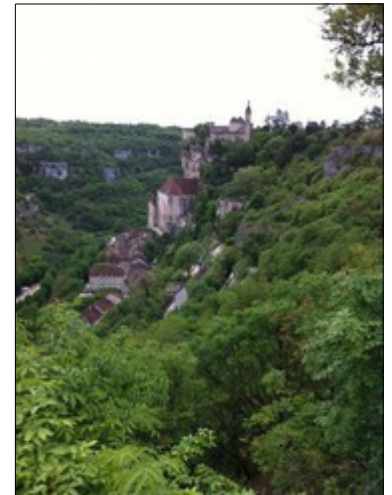
Le dernier jour a bénéficié d'un grand beau temps. Nous avons gagné un promontoire au-dessus de la Vallée de la Dordogne que nous avons traversée. Descente puis quelques kilomètres plus loin remontée sur les Causses du Quercy. De nouveau c'est

un changement de décor : murs de pierres sèches, bois de petits chênes, pâtures à moutons.

A l'Hospitalet, notre but s'est découvert : nous étions face à Rocamadour et ses édifices insensés, accrochés dans la falaise.

Il nous restait à descendre jusqu'au centre de Rocamadour pour goûter le plaisir d'être arrivés et d'une boisson fraîche ... bien méritée !

Odile



Week-end des 8-9-10 Mai à CHICHILIANNE, sortie terrain « montagne »

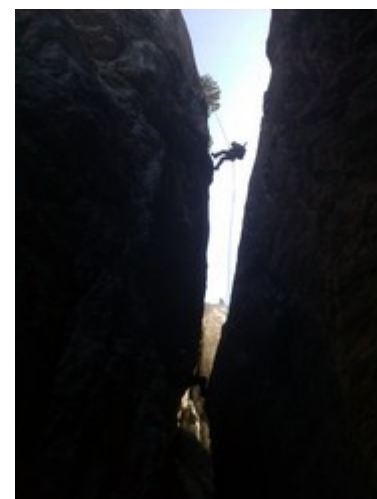
La météo ayant modifié notre programme, nous voyageons la journée du 8 Mai sous la pluie. Heureusement, à l'arrivée des éclaircies nous dévoilent le Mont Aiguille au pied de notre camping à la ferme.

Le lendemain nous partons sur "les chemins du vertige" à la vire d'Archienne : encordement court, un rappel et quelques pas avec les mains pour un parcours au milieu des autochtones (bouquetins, marmottes et vautours). Pas de doute, nous sommes en montagne.

Dimanche réveil à 4H, ouf, nous sommes les premiers au pied du Mont Aiguille, et il n'y a plus de névés.... mais quelques chutes de pierres ont confirmé l'utilité des casques que nous portons tous.

Pique-nique et sieste allongés dans la "prairie" sommitale sous le soleil, avec vue sur les Ecrins, nous font oublier le réveil du matin. Il faut maintenant penser à la descente, désescalade et rappels, pour retrouver la voiture vers 19H. Belle journée bien remplie.

François





Escalade aux Dentelles de Montmirail - 14 – 17 mai 2015



Les dentelles, quand elles ne sont pas sur la lingerie fine ou bien roulées en crêpes, peuvent également se grimper !
Celles de Montmirail nous ont appelés, du 14 au 17 mai 2015.

Arrivée tardive au camping des Favards à Violès, non loin d'Orange, et tout près de Gigondas, Vacqueyras... des noms qui tintent joliment à l'oreille avant de satisfaire les papilles !
Pendant que certains montent leur tente, d'autres s'installent tranquillement en mobilhome.
Retrouvailles avec les Vierzonnais du club Adhérance, venus en nombre ! Et c'est la fête sur certains emplacements !



Dès le jeudi matin c'est parti pour la découverte des falaises, il y a de quoi faire, nous commençons par le secteur Gigondas je crois, du 4b au 7c (qui a tenté le 7 ?). Un peu de grandes voies en 3-4 longueurs, avec passage dans un trou de dentelles et fin de grimpe sur l'autre face. Puis un peu de moulinette ! Renaud assure les filles en flèche, Charles et Cédric, y a plus qu'à grimper en tête ! Joli travail ! François P rejoint le groupe pour Vierzon et Bourges à la fois !
Un peu plus loin je vais jeter un œil pendant la pause pique-nique : On passe sur du 8-9, il y a nettement moins de monde ;-) ! mais c'est beau !



Vendredi J2, un fort mistral nous impose le choix du secteur, grimper face sud. On modifie un peu les équipes, on fait connaissance avec Vierzon. Jolies voies, la pluie menace, on a froid ! Journée bien rentabilisée tout de même.

Samedi J3 on change de secteur, Rocher du Grand Travers, beau soleil mais le vent souffle toujours, on trouve des falaises écoles cotées de 3 jusqu'à 6c, il y en a pour tout le monde, et on gagne en autonomie ! Plus moyen de nous arrêter !

Petit détour pour une dégustation en cave, il fallait bien ça, et quelques bouteilles seront à ajouter au tétris du coffre, oups !

Dimanche départ tranquille pour la route du retour.

Un très bon séjour et de belles images en tête avec quelques noms de voies qui nous resteront... « la Vaisonnaise, le Zig sans Zag, Vu et Corrigé, la Caf, Ginnie, Champagne, la Fissure, Danone, la Gauche de la Droite... »

Stéphanie



Un lundi de Pentecôte aux jardins extraordinaires de Chaumont sur Loire

Bruno et Odile ont proposé une alternative originale aux « fans » de randonnée, en ce week-end de Pentecôte.
Marcher parmi les fleursen bord de Loire.

Finalement la visite du Festival des jardins, « jardins extraordinaires, jardins de collections », le parc du Gouloup consacré aux grandes civilisations du jardin, le parc historique du château, les expositions pérennes et saisonnières ont occupés les 7 randonneurs toute la journée.

Une très bonne idée, à renouveler.

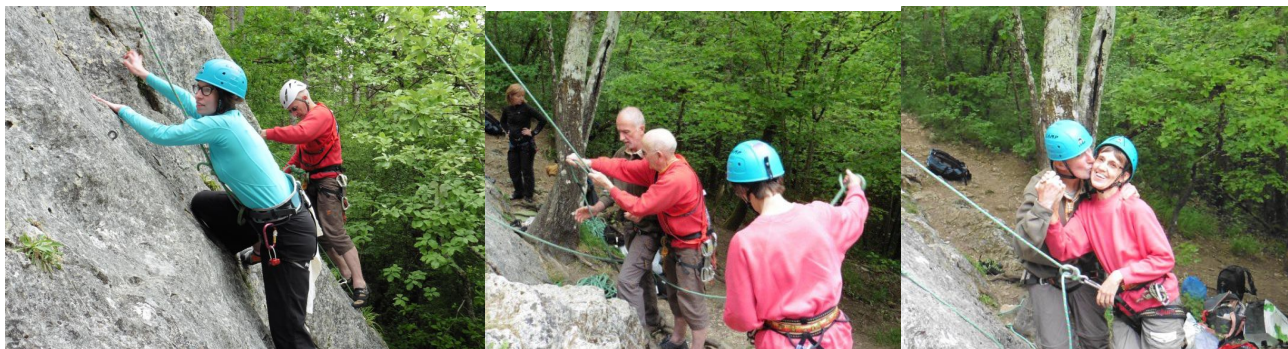
Dominique





30 et 31 mai 2015 : week-end « Marche et grimpe »

Ce 3^{ème} rendez-vous organisé par Yves S. a réuni cette année une quinzaine de participants à Surgy dont la plus jeune n'avait que 8 ans !



Le but étant de faire découvrir l'escalade en plein air aux randonneurs ou grimpeurs en salle, certaines personnes n'étaient pas rassurées en découvrant les rochers. Mais les « pros » nous ouvrant des voies faciles sur la Muraillette, la confiance s'est vite installée. Francelyne a réussi son baptême tandis qu'Anne-Lise ou Bernard retrouvaient des sensations d'autrefois... J'ai même eu droit à la bise pour l'avoir bien assuré !



Très bon dîner, nuit et petit-déjeuner (avec les exquis confitures de F.) au Domaine de Surgy (58). Randonnée le lendemain autour de Vézelay (89) pour nous défouler et apprécier le très beau paysage : pique-nique au bord de la Cure et de la Roche Percée, rosiers magnifiques aux abords de la basilique... Ambiance toujours aussi sympathique, alors n'hésitez pas à venir nous rejoindre !
Mireille.



ESCALADE : GRANDES VOIES EN AUVERGNE



Les 6 et 7 juin, Yves a organisé un week-end Grandes Voies en Auvergne (4 participants).

Après la Crête de Coq l'an passé, l'objectif était cette fois de réussir la voie normale de la Dent de la Rancune (~100m), en vallée de Chaudefour, près de Chambon sur Lac (63).

Le samedi 6 juin, nous avons d'abord grimpé au Rivalet au bord de la route conduisant à Saint Nectaire. Ce fut une chaude journée d'entraînement et de révision des manœuvres de corde propres à la progression en grande voie : organisation des relais, assurage du second, descente en rappel, etc.



En soirée, nous avons vivement apprécié le gîte de Courbanges (Volcaflöre), remarquable par son accueil sympathique et le dîner reconstituant : bonne soupe, excellent chou farci et abondance de myrtilles sur fromage blanc.

Le dimanche 7 juin, une marche d'approche d'une heure nous a conduit à la base de cette fière formation volcanique emblématique de la Vallée de Chaudefour : la Dent de la Rancune !

Et en jouant efficacement des pieds et des mains sur la facette ouest, les 2 cordées (celle des anciens Jo - Yves et celle des jeunes Fabien - Antoine) se sont élevées jusqu'à la confortable plate-forme sommitale : un moment mémorable évidemment. Après descente en rappel et retour à la voiture, l'atteinte de l'objectif fut dignement arrosée au traditionnel buron de Chaudefour !

Puis, les 20 et 21 juin, toujours avec le même plaisir, Jo et Yves ont récidivé en compagnie d'une nouvelle cordée : les jeunes Christopher et Arnaud !



Il est toujours exaltant de retrouver l'ambiance particulière de la grimpe en grande voie : l'esprit de cordée, la prise de hauteur, la sérénité nécessaire dans l'engagement, le plaisir des yeux, la pleine nature...

YS



ATELIERS SECURITE :

Yves SALMON répond aux questions de l'Écho des Montagnes.

Après celui du 27/12/2014, un second « Atelier Sécurité » s'est ouvert le 18/04/2015 au Complexe Sportif Pierre de Coubertin. Ces 2 séances d'une durée de 3h environ, ont été proposées et animées par Yves Salmon, moniteur escalade de notre Club.

Pourquoi un Atelier Sécurité ?

Hormis l'apport culturel pour toute personne (grimpeur ou non), l'objectif majeur de l'Atelier de Sécurité est de montrer les techniques qui peuvent être mises en œuvre si nécessaire lors d'une sortie.

Par exemple :

- sécuriser un passage délicat par la mise en place d'une main courante,
- porter assistance à une personne en difficulté (chute en paroi ou en crevasse, fatigue, blessure, etc.).

Mais que fait-on dans un Atelier Sécurité ?

Le programme type est le suivant :

- revue de plusieurs nœuds utiles, connus et moins connus (nœuds d'attache, de freinage, autobloquants),
- démonstration de diverses techniques dont les mouflages,
- répétition des manipulations par les participants.

Quels sont les moyens mis en œuvre ?

Le matériel utilisé est le matériel basique du grimpeur ou de l'alpiniste : corde, sangles, mousquetons de sécurité, dégaines, cordelettes, assureur type Reverso, Toucan ou autre.

Et à l'avenir, d'autres Ateliers Sécurité seront-ils proposés ?

Oui, très certainement, à la fois pour initier d'autres cafistes intéressés mais aussi à titre d'entraînement pour les personnes déjà initiées.

Enfin, que pensent les personnes déjà initiées de telles séances ?

Les mots de Mireille et Antoine sont une réponse....

***Mireille :** Nœuds en huit, en double-huit, de longe, de cabestan, de prussik, de chaise, nœud papillon ou mouflage : autant de manipulations qui peuvent servir au quotidien, en escalade ou en camping...*

Réviser ou apprendre ces techniques plus ou moins compliquées m'a semblé bien utile et peut donner envie de les mettre en pratique sur le terrain... à condition de ne pas oublier de faire un nœud à son mouchoir !

***Antoine :** Pour un débutant comme moi on ne peut que s'en réjouir, ça permet tout d'abord de mesurer l'importance des techniques de corde/assurance à égalité avec les techniques de grimpe (placements, équilibre, etc...) : c'est un tout.*

Ensuite, on mesure également l'intelligence nécessaire pour imaginer ce que sont la grimpe en tête et l'autonomie : apprendre à grimper c'est aussi (d'abord?) apprendre à en revenir. Aborder toutes ces manipulations de corde permet aussi d'anticiper des problèmes que l'on ne peut pas imaginer sans un minimum d'expérience...

C'est aussi comprendre les principes mécaniques des accessoires utilisés couramment (type Reverso) : du coup, en cas de problème on envisage à peu près ce qu'il faut mettre en place pour compenser une défaillance.

Voilà bien des mots qui invitent à de nouveaux « Ateliers Sécurité » !



13 et 14 juin en LIVRADOIS – FOREZ : 11 participants sous l'orage

Samedi 13 : Boucle à partir du col du Béal ; 6H à admirer l'environnement verdoyant des Monts du Forez avant l'arrivée au gîte du col avant l'orage et avec un blessé ! Pas le temps de tester le « brancard sacs à dos »... Francis était déjà debout clopin-clopant avec son entorse !

Un repas gastronomique et un accueil chaleureux nous attendait au gîte... nous y avons fait honneur !.



Dimanche 14 : Temps menaçant dès le départ à Olmet, donc rando mais plus courteet heureusement !. Boucle dans la grande forêt au dessus d'Olmet , pas le temps de pique-niquer, la pluie nous cueille 1H avant l'arrivée et l'orage peu après ! Des torrents d'eau dévalaient dans le chemin...et aussi dans nos chaussures.

Deux jours très agréables malgré tout. Les onze participants ont bien pris l'air et l'eau, dans cette région qui ne souffre pas de la sécheresse.

Maryline



Juillet, août, septembre 2015 : Randonnée, Escalade, Alpinisme, Camp d'été.....

Retrouvez toutes les sorties sur le [SITE DU CAF BOURGES](#)

**Pour toute autre information, n'hésitez pas à passer au club le jeudi soir !
ou à consulter le [SITE DU CAF BOURGES](#)**

Merci à tous les rédacteurs et photographes.

Prochain numéro, à la rentrée..... 😊

Le comité de rédaction.