



L'ECHO DES MONTAGNES

Retentit dans la plaine...

Numéro 13 : novembre 2010



EDITORIAL

L'année 2010 se termine. Elle aura été riche en randonnées, escalades et alpinisme. La participation à ces activités sportives a été à la hauteur des nombreuses initiatives prises pour satisfaire vos envies de bouger sur le terrain de jeu de votre choix. Les grimpeurs en salle verront leur plaisir renouvelé car les voies d'escalade du Prado ont été refaites grâce au dynamisme des équipiers bénévoles. Votre Club vous souhaite une belle saison hivernale 2010-2011 !



NAISSANCE

C'est avec plaisir que nous vous annonçons la naissance d'une nouvelle section du Club Alpin de Bourges : Le CAF des Terres Vives (Terres Vives = Communauté de communes). Sandra Gallet en est la présidente, Claire Nennig la secrétaire et Aurélie Perrochon la trésorière. Cette nouvelle équipe anime plusieurs séances d'escalade réservées aux résidents de la communauté de commune des terres vives sur le mur du complexe sportif de Saint Martin D'Auxigny.



UN ETE VERTICAL

Il y a bien le festival « Un été à Bourges » pour la musique, alors pourquoi pas un festival d'escalades estivales ? Ces escalades estivales, ou « Eté'scalades 2010 », ont conduit pieds et mains cafestes sur du vrai caillou, au rythme moyen de 2 sorties hebdomadaires. Ainsi, à la fin de l'été, l'indicateur « personnes/jours » culmine à 74 pour 27 sorties (petits groupes de 2 à 4 grimpeurs). Nos évolutions verticales ont eu pour théâtre les sites naturels les plus proches de notre camp de base du 21 chemin de Villeneuve, à savoir : Lignerolles (03), Boisramier (36), Rives (36), Surgy (58), La Guignoterie 86 et Le Parc (89).

Pratiquer son sport préféré à la journée offre plus d'un intérêt :

- choix de la meilleure météo (merci météo France !),
- temps de récupération entre 2 sorties, (pour les petits muscles délicats !),
- chat, chien, poissons rouges et fiancé(e) vous retrouvent le soir, rayonnant du plaisir des équilibres maîtrisés,

De plus, jouer des pieds et des mains sur des roches différentes (calcaire à trous ou non... et granit) permet d'enrichir la gestuelle du grimpeur.... et aussi de la grimpeuse, bien évidemment ! D'ailleurs il faut bien constater que les grimpeuses sont largement plus présentes sur l'ensemble des sorties !

Alors, ami(e)s cafestes, ferez-vous des pieds et des mains pour que l'expérience soit reconduite en 2011 ?



UN ETE VERTICAL (BIS)

Trop chaud sur les plages, trop de grisaille dans les plaines : Il n'y avait plus qu'une solution pour nos quatre alpinistes : Prendre de la hauteur ! Après une tentative avortée en juin (météo☹) pour passer au dessus des 4000m la bande des quatre a atteint son objectif mi-septembre. Depuis leur camp de base au refuge des Cosmiques ils ont gravi l'arête des Cosmiques dans l'aiguille du Midi, le Mont Blanc du Tacul par la voie Contamines Grisoles et la pyramide du Tacul. Trois belles ascensions en trois jours sous une tempête de ciel bleu !

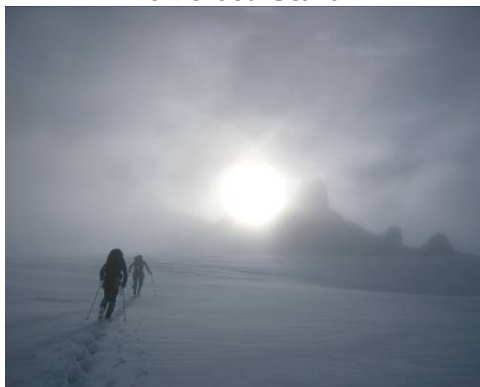
Le Parc



L'Arête des Cosmiques



La Dent du Géant



Aiguilles d'Entrèves





UNE SAISON DE RANDONNEES

La sympathique équipe des randonneurs a également été très active pendant ces derniers mois. Grâce au dynamisme des initiateurs randonnées le calendrier a été bien rempli. On peut citer :

- Les Bauges en mars,
- Les Sept Laux en juin,
- L'Ariège en juillet,
- Le tour du Ruan en août,

Même si les caprices de la météo ont quelque peu perturbé les programmes, la bonne humeur a toujours été de mise.



Les Sept Laux



Ariège



Tour du Ruan



Ariège



Les Bauges



Morogues



Tour du Ruan



Les Bauges



Tour du Ruan



Morogues



REGROUPEMENT REGIONAL DES CLUBS ALPINS

Cette année encore et pour la deuxième année, les Clubs Alpains de la région Centre se sont regroupés sur le site de La Bourboule pour un weekend d'activités sportives et de formations. Randonnées, escalade, VTT, ... étaient au programme. Le mauvais temps n'a pas calmé les envies de nature des quelques 88 cafistes participants. Six membres du CAF de Bourges étaient présents et ont pu profiter de cette belle région. Une formule weekend qui gagne à être connue !



PROCHAINES SORTIES

Mise à jour du 16/11/2010



CAF BOURGES 2010-2011 - Prévisions des activités

ACTIVITES	DATE	LIEU	NIVEAU			NBR PLACES	STATUS	ORGANISATEUR
			DEBUTANT	PRATIQUE	EXPERT			
 RANDO	26 septembre 2010	A définir	X	X			REALISEE	CATHERINE 02-48-64-21-63
 RANDO	17 octobre 2010	A définir	X	X			REALISEE	CATHERINE 02-48-64-21-63
 RANDO	7 novembre 2010	A définir	X	X			REALISEE	CATHERINE 02-48-64-21-63
 RANDO	5 décembre 2010	A définir	X	X			PLACES DISPO.	CATHERINE 02-48-64-21-63
 RANDO  RAQUETTES	16 janvier 2011	A définir	X	X			PLACES DISPO.	CATHERINE 02-48-64-21-63
 RAQUETTES Rando raquettes sportive (rythme soutenu)	23 janvier 2011	SANCY		X	X		PLACES DISPO.	PHILIPPE 06-33-10-58-30
 SKI  RAQUETTES	29-30 janv 2011	Les Contamines	X	X			PLACES DISPO.	FRANCIS 02-48-65-70-37
 RAQUETTES	4-5-6 fev 2011	Buron d'Eylac	X	X			PLACES DISPO.	MARTINE 02-48-65-48-97
 RANDO  RAQUETTES	13 février 2011	A définir	X	X			PLACES DISPO.	CATHERINE 02-48-64-21-63
 RAQUETTES Initiation raquettes	20 février 2011	A définir (enneigement)	X	X			PLACES DISPO.	PHILIPPE 06-33-10-58-30
 ALPINISME  RAQUETTES Initiation alpinisme	5-6 mars 2011	SANCY	X	X			PLACES DISPO.	MARTINE 02-48-65-48-97
 RAQUETTES	11-13 mars 2011	A définir (enneigement)	X	X			PLACES DISPO.	CATHERINE 02-48-64-21-63

Un certain nombre de sorties n'apparaissent pas sur ce tableau, car elles sont organisées au dernier moment, en fonction de la météo et des souhaits des pratiquants.

N'hésitez donc pas à passer nous voir au club le jeudi soir à 20h30!

Vous pourrez par la même occasion consulter, revues, topos, parler de vos expériences, échanger, vous informer, etc... Nous vous attendons !

Cette liste est régulièrement mise à jour sur le : [SITE DU CAF BOURGES](http://www.clubalpinfrancais.org)