



# L'ECHO DES MONTAGNES

Retentit dans la plaine...

Numéro 22 : décembre 2014



## **EDITORIAL :**

### ***Plus que le sommet, l'important est le chemin...***

*Les finances restent saines. Par la formation, l'encadrement technique se renforce. Le programme des activités s'enrichit. Le nombre des adhérents continue de croître.*

*Votre club, le CAF Bourges est en bonne santé et le club c'est VOUS, femmes, enfants et hommes qui partagez les mêmes activités avec une seule et unique licence !*

**Alors, à VOUS tous : MEILLEURS VŒUX du club pour 2015.**

## **ASSEMBLEE GENERALE**



**27 novembre 2014**



L'assemblée générale est le rendez-vous annuel de présentation des bilans et de leur approbation.

C'est aussi un grand moment de convivialité et d'échanges, qui se conclut par le traditionnel verre de l'amitié.

A retenir :

- 210 adhérents sur la saison écoulée,
- pas d'augmentation de la part Club de la cotisation 2015/2016,
- poursuite des actions de formation, facteur de sécurité.

## **SORTIES D'AUTOMNE ET AUTRES .....**



**12 octobre : Creuse, la vallée des peintres**



Jolie randonnée dans une région vallonnée et boisée, le temps nous a apporté quelques éclaircies qui ont permis de mettre en valeur les berges de la Creuse, de la petite Creuse ainsi que les couleurs d'automne. Balade également culturelle jalonnée de sculptures sur granit et de reproduction de peintures de « maîtres » : Monet, Madeline et Guillaumin.

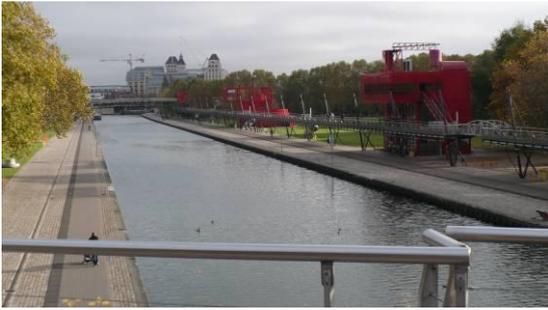
A renouveler à une autre saison.  
Bravo à Bruno dont c'était la première!!!!  
Martine





## Novembre 2014 : le CAF à la Capitale

**Samedi 8 novembre** : Traverser Paris du nord au sud : l'idée est originale !



Proposée par Dominique, cette randonnée pédestre de **20 km** a recueilli l'adhésion de 19 marcheurs dont quelques nouveaux venus.

L'itinéraire commence par **la Cité des Sciences - Parc de la Villette**, quartier futuriste avec la Géode et les « Folies » le long de l'avenue du Charolais... Plus loin, nous arrivons sur les hauteurs de **Belleville** et Ménilmontant (anciens villages au passé campagnard et ouvrier, rattachés à Paris depuis 1860).

Le quartier de la **Mouzaïa** est pittoresque avec ces passages fleuris bordés de maisonnettes hautes en couleurs et non accessibles aux voitures.

Nous pénétrons ensuite dans **le parc des Buttes-Chaumont** (25 ha) où le temple de Vesta qui culmine à 100m nous offre une vue qui s'étire jusqu'à la butte Montmartre. On redescend d'un côté pour remonter 78 marches de l'autre, on tourne à gauche, puis à droite... tout le monde suit !



Rue Sainte-Marthe (façades de boutiques très colorées)

puis bref passage devant l'hôpital Saint-Louis (1607) pour déboucher sur **le canal Saint-Martin** et ses écluses.

On arrive dans le 11<sup>ème</sup> arrondissement (passage du Jeu-de-boules, boulevard du Temple) puis dans le quartier du **Marais** : quelques beaux édifices de la fin du Moyen Age comme l'Hôtel de Sens (1475).



Nous traversons ensuite la Seine pour accéder aux **îles Saint-Louis puis de La Cité** (chevet de la cathédrale Notre-Dame). Nous sommes dans l'un des quartiers les plus anciens de Paris aux noms de rues évocateurs (la Bûcherie, la Parcheminerie...).

La rue de **la Montagne-Sainte-Genève** en pente régulière nous mène jusqu'au **Panthéon** puis nous retrouvons encore un « village » : le quartier **Mouffetard** avec ses maisons anciennes et ses nombreux restaurants.



Nous arrivons enfin dans le 13<sup>ème</sup> arrondissement, quartier construit au-dessus du lit de la Bièvre (où s'établit en 1443 le teinturier Jean Gobelins) : passage devant la Manufacture puis les réserves du Mobilier national. Petite montée jusqu'à **la Butte aux Cailles** puis agréable découverte en pénétrant dans la Cité florale (rue des Orchidées, des Iris...) où la végétation est abondante.

Nous terminons notre traversée par **le parc Montsouris** (16 ha), point culminant du Paris rive gauche avec ses 78m ! avant d'aller trinquer à cette belle journée !

## Dimanche 09 novembre, Paris ► Forêt de Fontainebleau

Ce n'est pas l'annonce de pluies éparses qui a fait peur aux Cafistes Berrichons et ils ont eu bien raison !

De Noisy sur Ecole nous avons rejoint le **circuit des 25 bosses**, avec quelques tâtonnements au départ pour trouver puis garder le cheminement discrètement balisé du côté de la Roche aux sabots.



Ce parcours, bien connu pour certains, se révèle toujours sous un jour différent, selon le sens dans lequel on l'emprunte ou la saison.

Cette fois-ci, le sous-bois s'éclairait des touches automnales des châtaigniers.



Les connaisseurs lorgnaient du côté des champignons où les Lactaires délicieux tenaient la pôle position sous les pins.

On retrouve avec plaisir les blocs aux formes et noms évocateurs "la tortue, la grande montagne" ... à chacun de laisser courir son imagination.

Mais conduit par Dominique, le groupe est allé bon train, j'ai même entendu dire dans les rangs qu'il ne fallait pas être "mou du genou".

Donc nous avons cafistement tenus nos engagements sur un parcours engagé et ludique.

A refaire !  
Odile



## 7 décembre : Blancfort et le canal de la Sauldre

Partis à 8 heures du matin de Bourges sur les chapeaux de roues, dans le brouillard, Dominique n'a malgré tout pas réussi à nous semer.

Après Aubigny et ses belles maisons à colombages, nous arrivons à Blancfort. Le temps n'est pas super, mais le groupe s'élançe et avance bien.



La gadoue, les flaques d'eau, le blizzard, rien ne nous arrête. Après quelques croisements bien maîtrisés par notre guide **Odile**, Francelyne nous initie à la **marche nordique** et c'est en essayant d'appliquer cette technique que nous arrivons enfin dans une grange abandonnée où visiblement, nous n'étions pas attendus, mais idéal pour la pause « casse croute » sur le pouce.

Les pieds gelés, les 14 SDF (*sans difficultés financières*) ont tôt fait d'avaloir leur maigre pitance. Heureusement que le Génépi, la Poire et autres breuvages coulent à flot !!

Nous reprenons les bâtons et repartons, mais cette fois avec le soleil.

Nous rejoignons le canal que nous suivons en longeant un tapis d'orties, si belles qu'elles seront au menu de Micheline et José.

**(Canal de la Sauldre percé en 1848 pour transporter les marnes « calcaire+sable+argile » vers la Sologne)**



Et, c'est en admirant le travail des anciens sur la construction des écluses que nous arrivons à Blancafort **(désigné en 1999 comme le premier centre de l'Europe).**

Après une brève visite du village (**son lavoir, son église, son clocher porche et son château**) nous avons le plaisir d'enlever les chaussures, mais surtout de manger le gâteau et de boire le thé que Francelyne nous a gentiment servi sur le capot de sa voiture,

*Elle n'est pas belle la vie ?*

C'est comme ça qu'une journée s'annonçant tristounette se transforme en une sortie bien réussie  
Bernard



### **Escalade : quelques définitions**

En escalade, bien communiquer est un facteur essentiel de sécurité. Pour vous aider, voici quelques définitions du « Petit Robert » et commentaires.

#### **ESCALADE : «ascension, montée. Escalader, c'est gravir, monter»**

On ne vous dit pas ce qui monte (un animal ? Le prix du gaz ?...), ni le comment, ni quoi gravir. Débrouillez vous !

**Avis Echo des Montagnes : voir «grimper» et «varappe» !**

#### **GRIMPER : c'est «monter en s'aidant des pieds et des mains»**

On parle sans doute d'un être humain qui peut grimper on ne sait quoi, mais sans la tête...

**Avis Echo des Montagnes : voir «varappe» et grimpez en tête !**

#### **VARAPPE : «faire de la varappe, c'est pratiquer l'escalade d'un rocher»**

Enfin, on sait quoi gravir !

**Avis Echo des Montagnes : varappez... en tête !**

#### **MOULINETTE : «moulin à légumes ou à viande. Passer quelqu'un à la moulinette, c'est le critiquer impitoyablement»**

Là au moins c'est clair, légumes ou viandes n'ont qu'à bien se tenir...

**Avis Echo des Montagnes : va râper les carottes ou varappez... en tête !**

*Notions de «langage grimpeur» pour les non initiés*

- grimpe en tête : le grimpeur en tête de cordée monte la corde jusqu'au relais

- grimpe en moulinette : la corde déjà installée «mouline» sur le relais

YveS



### **Escalade : l'amie du grimpeur**

Fidèle, elle accompagne le grimpeur dans son ballet vertical.

L'âme forte, vêtue d'une simple gaine multicolore, elle a parfois l'élégance de porter un nœud-papillon. Souple, elle entoure la hanche du grimpeur, .....musclé évidemment !

Elle et lui sont très attachés l'un à l'autre...

Le grimpeur a un besoin vital de cette amie que vous avez reconnue...  
la «**vache**», pour se tenir en sécurité aux relais !

Le « Petit Robert », bien sûr, ignore **cette vache là**. Par contre, il réserve la longe au seul monde animal : «**corde ou courroie qui sert à attacher un cheval, un animal domestique**».

De là à dire que le grimpeur est parfois «**bourrin**»... il n'y a qu'un pas... un pas d'escalade, évidemment !

YveS





## **Escalade : Challenge des jeunes**

Le challenge inter-clubs a débuté, la première manche s'est déroulée à Saint Martin d'Auxigny en novembre. Quatre clubs du Cher et l'UNSS sont en lice. Deux autres manches sont prévues au 1er semestre 2015.



## **Escalade : atelier « techniques de sécurité »**

Suite à l'annulation de la séance du Prado, le samedi 20 décembre, Yves a proposé une « révision-apprentissage » des techniques de sécurité. Dans le local et à proximité, quelques adhérents ont revu les nœuds d'attache, de freinage, les mouflages, et l'installation d'une main courante.

L'expérience a été appréciée et sera renouvelée.



## **2015 : toutes les sorties sur le [SITE DU CAF BOURGES](#)**



Et n'oubliez pas :

**\*\*\*\*\* Joyeuses Fêtes\*\*\*\*\***

---

**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, l'année prochaine..... 😊

Le comité de rédaction.