
Dans ce numéro :

Edito	1
Ils nous parlent...	2
Témoignage Maël	4
Séance Cinéma	5
Echauffement	6
Blague et Tuto	7
Le silence	8
Le BARBEUC !!!	10

Le CVHM d'après ? (bienvenu dans la gazette la plus complète et la plus dense que vous n'aurez jamais reçue de ce club !)

1 L'arrêt brutal de nos activités depuis le 15 mars marque le début d'une aventure commune dans laquelle nous n'étions pas préparés, au moins en matière de relations sociales. Relations familiales, professionnelles, amicales, toutes sont reconsidérées depuis la mise en place du confinement. Les loisirs habituels sont mis entre parenthèses en attendant des jours meilleurs. Le lien social prend toute sa valeur dès lors que nous en sommes privés, tout du moins limités.

Quel sera le monde d'après ? Parenthèse ou rupture, il est certain que le débat politique sera important par la suite. Nous étions invincibles, nous sommes finalement fragiles : quelques semaines auront suffit pour mettre en grande difficulté les principales puissances mondiales.

Des changements s'imposent donc, avec toutes les incertitudes que cela suppose.

Pour notre club, alors que nous étions en pleine saison de ski rando, que les plus belles journées de grimpe étaient en vue, l'arrêt forcé peut être l'occasion de s'interroger sur son évolution.

Quel sera le CVHM d'après ? A partir de quand commence l'après ? Il est difficile aujourd'hui de le prévoir, on peut juste pressentir que le déconfinement ne se fera pas du jour au lendemain.

Reprise des séances en salle avant l'été ? Probablement pas. Quoi qu'il en soit c'est le moment de potasser ce qu'une véritable séance d'échauffement/ assouplissement veut dire (page 6).

Reprise de la grimpe en falaise ? On aura bien suivi les conseils de nos compétiteurs (page 4) afin de maintenir le niveau.

Grimpe Jardin ? Le chantier de nettoyage prévu initialement le 18/04 devra être envisagé avant. Ou pas.

Par contre s'il est un événement qui aura bien lieu, c'est la barbecue du club fin juin, les têtes pensantes du club ont déjà planché sur l'organisation si jamais la distanciation sociale devait toujours être appliquée (page 10).

Ce qui également est acté, c'est l'annulation des JO au Japon cet été.

La 1ere apparition de l'escalade à ces jeux aurait, de manière inévitable, contribué à booster les adhésions de la rentrée. Ce qui n'est pas forcément souhaitable dans la mesure où la sur fréquentation du mur nous a déjà cette saison conduit à bloquer les adhésions dès octobre. Ce qui nous appelle à nous interroger sur le nombre d'adhérents au club. Nous sommes proche des 300 adhérents, l'attrait du mur de St Romain en est la cause.

Cela représente une grosse charge d'activité en terme d'accueil, d'encadrement, de formation.

Devront-nous diminuer ce nombre, limiter les nouvelles adhésions ? Ce sont des décisions qui reviendront au comité lors de la préparation de la rentrée de septembre.

Le fait de compter parmi les plus gros club d'Isère ne signifie pas que nous sommes très actifs

sur les activités montagne. Le CVHM d'après pourrait être un club offrant plus de passerelles vers les activités extérieures, montagne ou falaise : - participation accrue aux stages organisés par la Ligue FFME, diplômants ou non : l'offre est variée et d'excellente qualité - nombreuses sont les velléités de pratiques de l'alpinisme découverte, nombreux sont ceux qui le pratique à titre perso : n'y a t'il pas des échanges possibles ?

- l'organisation de ces activités par la club suppose de poursuivre et renforcer les formations des bénévoles souhaitant s'impliquer : appel aux volontaires !

En attendant la reprise des activités, il nous faut accepter cette période unique que nous vivons chacun différemment mais où chacun a son rôle à jouer. La météo nous nargue : quasi grand beau temps de depuis le début du confinement, ce qui ajoute une dose d'abnégation aux amateurs de grands espaces que nous sommes. Profitons-en pour redécouvrir une richesse depuis longtemps perdue : le silence (cf article MW page 8).

Profitons-en aussi pour (re)découvrir les richesses cinématographiques dont nous disposons grâce à internet (page 5).


Profitez-en pour parcourir de long en large cette gazette du confinement qui vous donnera, nous l'espérons, une dose de courage pour sortir de cette mauvaise passe.

Bruno

**Sorties ESCALADE
Printemps 2020**

 Résa et infos
Gégé : 06 80 45 82 27


**Rendez-vous SKI
Printemps 2020**

 Infos et résa :
Bruno, Fred, Stéphanie



OURS (graou) : Claude BOUTROY - Gaëlle EGIDIO - Denis MICOULOU - Bruno SOUBEN - Damien VIALLET

N'hésitez pas à nous faire part de vos envies, remarques, coups de gueule, coups de cœur, propositions d'articles et autres contributions, elles sont toujours les bienvenues !

Infos +

QUE FONT ILS ?

Gégé ne fait plus de récolte de chaussons abimés, il fait son jardin en écoutant chanter les oiseaux :-)

**Et Fred Escoffier ????
Jamais il n'aura passé une aussi longue période loin du caillou ... on espère qu'il va bien !**

Serge ?? Il s'entraîne au no foot dans les escaliers de son immeuble !!!

Christophe ? Pas de problème, il grimpe dans son garage !



www.cvhm.fr

cvhm
Club Viennois de Haute Montagne

Les conseils de Sieur Micouloud (alias PADAWAN)...



Alow tout d'abow faut twavailler les abdos et les guainages pour cela pewsonnellement nou ka faire du limbo avé les cowpines.

NDLR : Vous prenez de chaises si vous avez pas les filles

Ensuite, tu bosses tes placements, coinçage de talonnettes etc.. Dans ce cas tu peux t'aider d'une table.



et après une bonne journée, pour bien finir : se reposer et méditer, important la méditation !

Puis beaucoup s'hydrater alors pas pour éliminer les toxines Seulement pour oublier, quoi qu'on fasse on va revenir pas bon.



Puis de toute façon la Montagne c'est surfait ...

Mais les meilleurs conseils viendront de mon Guide Spirituel ...



...au Corps taillé dans l'acier, Ephèbe à la posture d'Apollon : Maître Damien



Denis, Padawan

...et la réponse de son Maître et guide spirituel

Humble guide spirituel que je suis, je vais vous conter à mon tour ma formule de l'entraînement en confinement. Petit Padawan a bien parlé : pour tous ces exercices, je vous conseille l'achat d'une poutre d'entraînement. En voici un exemple, cher Père Noël m'a gâté cette année (il était visionnaire celui-ci !)



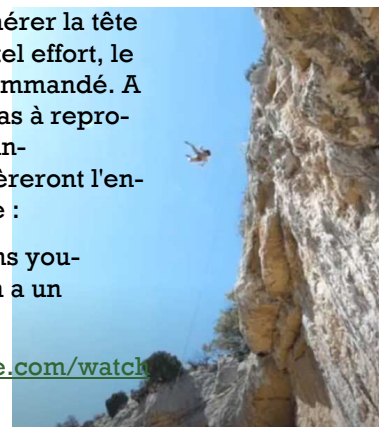
1. Les gainages:

Voyez à quel point le gainage est primordiale pour replaquer les pieds sur la falaise

Petit conseil, pour s'aérer la tête et le corps après un tel effort, le pendule est fort recommandé. A la maison n'hésitez pas à reproduire cela sur la balançoire... Certains préféreront l'envol en haut de la voie :

taper salto à buis dans youtube....petit Padawan a un exemple...

<https://www.youtube.com/watch?v=D6OA1NI9LPI>



2. Les blocages.

Voyez ci-contre ce qu'un entraînement régulier permet. Matez le corps sculpté de l'Ephèbe au corps d'Apollon



3. Après l'effort, le réconfort! Sur ce point, le maître ne peut dépasser l'élève. Petit Padawan va vous illustrer la chose : S'hydrater. C'est la base. Ne pas hésiter sur la quantité.

Attention tout de même au contenu dans le contenant. Un abus d'alcool peut avoir un effet indésirable sur les tablettes de chocolat...voici un exemple chez notre cher petit Padawan :



4. Enfin, prendre l'air

après l'effort est indispensable, la promenade de 1h par jour dans un rayon de 1km est recommandée. Petit Padawan ne respect pas toujours le 1 km, mais il sait prendre l'air.

Nous nous désengageons de toute responsabilité si cette petite sortie provoque rhume ou autre covid. Heureusement pour notre petit Padawan, cela n'a engendré qu'un rhume ne l'ayant pas empêché de rejoindre le sommet dès le lendemain !



Tout est dit ... ou presque, Petit Padawan a réussi à retenir les enseignements de son guide spirituel.

Petit Padawan a d'abord hésité entre sport et piraterie mais il a su se construire rapidement une carrière de sportif.

Après avoir fait ses premières armes au karaté Il devint un grimpeur venant désormais chatouiller son guide spirituel. Mais le vieux guide n'a pas dit son dernier mot...

Je n'ai plus qu'une chose à vous dire, j'espère que cette ambiance et cette convivialité continuera pour bien longtemps.

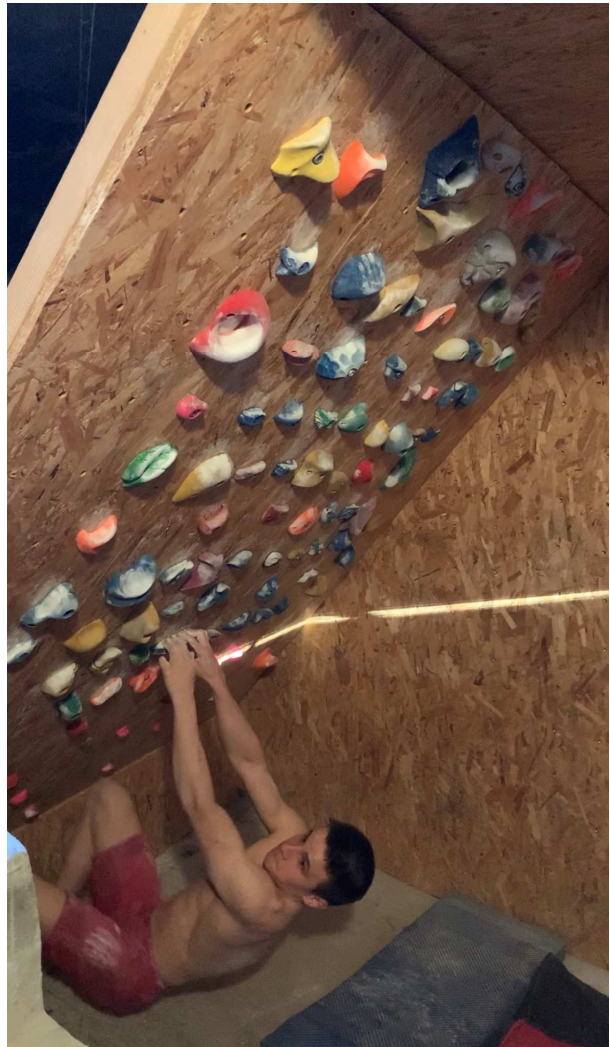


Damien, Guide Spirituel

L'UNIQUE compétiteur du club, Maël Grenier témoigne :

Pendant cette période, mon entraîneur nous a envoyé plein d'entraînements possible mais pas une planification stricte parce que personne peut s'entraîner de la même manière. On doit donc s'adapter et faire de notre mieux pour rester en forme voir progresser un petit peu. J'ai fait un petit cycle de résistance au début mais j'ai vite arrêté parce que le manque d'objectifs me donnait pas la motivation nécessaire. J'ai ensuite plus orienté mon entraînement sur des choses ludiques qui me font réellement plaisir pour garder la motivation. Je grimpe 3-4 fois par semaine pendant 1h30 environ dans mon pan en faisant des blocs amusants mais qui me font aussi bien forcer. Je ne fais pas plus parce que c'est très traumatisant pour les doigts. Je fais aussi un peu de poutre et de musculation (suspension, tractions, TRX...) pour garder en force et je parle beaucoup avec mes amis ou je regarde des vidéos pour trouver plein d'exercices nouveaux pour ne pas me lasser. J'essaie de faire un peu de renforcement musculaire avec mon père (entre 10 et 20min) chaque jour pour m'entretenir et je fais des petits footings de 30-40min 2 fois par semaine.

Maël



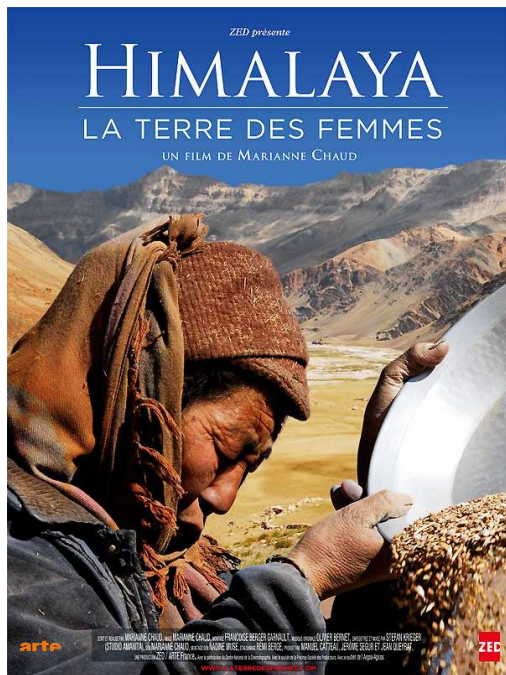
PALMARES PROMETTEUR !

- 4eme classement général coupe de France de difficulté 2019.
- 5eme coupe de France de difficulté de Gémozac et Quimper en 2019
- 7eme coupe de France de difficulté de Bischwiller et Briançon en 2018
- Champion régional de difficulté Auvergne Rhône Alpes 2019
- vice-champion du monde UNSS en équipe 2019
- 4eme championnat régional Auvergne Rhône Alpes de bloc 2019

Et sinon ça vous dit un ciné ??

« C'est quoi que tu tiens dans tes mains ? C'est une caméra. »

Himalaya, la terre des femmes est un film documentaire réalisé par Marianne Chaud (1h20 - janvier 2012)



Marianne Chaud, ethnologue et documentariste, née en 1976, a consacré sa thèse de doctorat à l'étude de la relation des hommes à leur territoire dans la région himalayenne du Ladakh-Zanskar,

dans le Nord de l'Inde. Elle tourne ses films seules, équipée d'un matériel réduit - une caméra, un micro et des panneaux solaires pour recharger les batteries.

J'ai vu le film, en présence de la réalisatrice, lors d'une soirée montagne à l'Institut Lumière. Le film est magnifique ! Et la sobriété des moyens utilisés le rend encore plus attachant.

Les habitants dépendent entièrement des récoltes et des saisons. Ce sont principalement les femmes qui se chargent du travail de la terre dans ce village perché à 4000m.

Bien beau ce film et bien pertinent à partager dans nos moments de #Je reste à la maison#.

Ça vous dit ?

Il est disponible sur Arte boutique en VOD (2.99€ en location):

<https://boutique.arte.tv/detail/himalayat-erredesfemmes>

Et la bande annonce :

<https://www.youtube.com/watch?v=WxySlREant4>

Franca

A VOIR AUSSI (et c'est gratuit)

Les Flying'Frenchies !

Leur dernier film « Surf the Line » est en ligne gratuitement sur leur site internet : <https://www.flying-frenchies.com/>

Alors oui il est vrai que les pratiquants de base jump ne vivent pas vieux ... dans ce film on peut quand même voir que les

mecs ne laissent rien au hasard et que chaque geste est réfléchi, des sensations fortes garantis...



www.cvhm.fr



Comment fait on un bon échauffement ?

Chaud moi ? Toujours !

Tout le monde sait qu'il faut s'échauffer avant une séance d'escalade...

Voilà comment je fais selon des principes qui sont le résultat de mon expérience et ne prétendent pas être scientifiques ni dogmatiques. Je vous parle de mon échauffement : à vous d'élaborer (ou pas) le vôtre en fonction de vos besoins, convictions...

Ceci dit, je fais la différence entre échauffement et étirements. L'échauffement à mon sens, contrairement aux étirements, se doit d'être actif, en mouvement constant. Il est destiné à « mettre en chauffe » l'ensemble de l'organisme et préparer les muscles à l'effort qui leur sera demandé.

Les étirements seront de deux types :

- réalisés après l'effort sans « forcer » ils visent le relâchement et la décontraction
- réalisés, comme on le ferait pour une séance de musculation, avec l'objectif d'augmenter l'amplitude des mouvements, l'allongement des muscles.

L'intensité et la durée de l'étirement feront la différence.

Mais ils se distinguent de l'échauffement parce qu'en principe ils sont statiques ou plutôt maintiennent une position (s'étirer en mouvement n'est-il s'échauffer ? ;-) Aller savoir)

Donc je commence par mettre en branle un muscle vital, jamais au repos complet, le cœur. Voilà pourquoi je vais au pied des voies à pied (marche, footing, course...) ou à vélo

(1/2 heure). (une petite course sur place peut aussi faire l'affaire 10') De toute façon le cœur sera sollicité par la suite du fait du principe de mouvement (qu'on peut toujours accentuer si il n'y pas eu de course).

Ensuite je m'évertue à mettre en mouvement l'ensemble des muscles à partir des articulations. Sans précipitation il faut chercher à bien faire le mouvement. Il y a une charnière sur laquelle j'insiste plus particulièrement : le bassin. C'est d'ailleurs à partir de lui que je descends vers le bas ou vers le haut.

Attention c'est parti :

• allongé sur le dos :

- sollicitation du bassin en tirant dans tous les sens les jambes en flexion vers celui-ci pour chaque jambe
- rotation des genoux, chevilles, coup de pied et orteils. (on peut s'aider des mains pour ces rotations ce qui échauffe aussi poignets, coudes, et épaules)

• debout

- rotation du bassin pied légèrement écartés genoux légèrement fléchis (avant, arrière, sur les côtés et rotation)
- lancer de jambes avant arrière sur les côtés. Puis
- assis sur les talons et/ou debout
- sollicitation en rotation dans tous les sens possibles des charnières au-dessus du bassin
- pour chaque épaule (rotation du bras fléchis, non fléchi, de manière latérale, en haut en bas, sur les côtés) ,
- cou avec lenteur (faire oui, faire non, lente rotation)

- les deux épaules en même temps (rotation des bras fléchis, non fléchis de manière latérale en haut en bas sur les côtés) ,
- coudes, poignets et doigts bien sûr avec des fermetures ouvertes de la main.

Voilà grosso modo. Mais on peut varier, improviser, essayer en fonction du lieu, du temps, de l'humeur... la curiosité étant l'ennemi de l'ennui. Ya plus qu'à attaquer la voie...d'échauffement (NDLR choisissez bien votre cotation...)

Juan



Quand on ne grimpe plus...on boit l'apéro ! Mais les discussions ne changent pas

il le mette à 12

mais pour moi, il
vaut + 12.1
voir 12.2

t'es ouf 11.8

voir 11.5

moi je
dirais 12.5

moi je sais plus, je
l'ai bu à vue



PETIT JEU (pour s'occuper) :

Voici 3 images d'un tuto soubennien :

- jeu n°1 : mais que fait Bruno sur cette balançoire ?

- jeu n°2 : remettre les images dans l'ordre

(tu peux aussi faire le jeu des 7 différences mais c'est plus difficile !)



<https://www.facebook.com/groups/cvhn38/>

Allez y donc voir sur la
page Facebook du
club vous aurez toutes
les réponses et plus
encore !!!

Réponse :

Réapprenons à écouter ... (NDLR : et à lire...)

Par Anne-Claire JUDE, administratrice de Mountain Wilderness

Nous vivons tous dans un même milieu, un « contrat naturel » est passé entre toutes les communautés et la nature ; c'est un contrat global. L'homme n'est pas séparable de son milieu. S'il l'attaque, il finira par s'attaquer. En défendant son milieu il défend aussi ses droits.

Depuis quelques semaines, dehors, les moteurs se sont tus. Le vent agite les arbres dans un bruissement continu, les oiseaux sont devenus intarissables. La vie de déplacements frénétiques et de consommation à outrance a ralenti au maximum dans la plupart des lieux, chacun confiné chez lui. Le monde extérieur semble proche avec internet, et si loin en même temps. Les relations sociales se redéfinissent, se resserrent. Les rues sont désertées, muettes, emplies de silence. Mais oui, c'est bien ça le plus impressionnant, on n'entend plus ce brouhaha continu, on n'est plus agressés par les klaxons, mobylettes, avions... Plus à cran de ce ronronnement qui nous ronge ! La Terre s'apaise, se purifie, se remet à chuchoter de mille voix ; c'est le moment de prendre conscience de ce que le bruit occasionne et de réfléchir à comment l'éloigner le plus possible et préserver des zones de quiétude à l'abri de toute nuisance. Désaturer la planète pour libérer une marge de respiration.

LE BRUIT AGRESSE ET DÉTRUIT

Loin d'être une absence totale de bruit, le silence est une absence de bruit parasite et agressif dans un lieu calme. Autour de nous, le bruit est partout et peu à peu nous nous y sommes habitués, contraints et forcés. Nous vivons, pour beaucoup, dans des lieux trop bruyants, sur-éclairés, où nous sommes sur-sollicités. Et ça n'est pas sans conséquences ! Cela engendre beaucoup d'effets néfastes sur notre santé : stress, troubles de la concentration et du sommeil, agressivité ; mais occasionne aussi des troubles pour la nature. Les animaux voient leur rythme biologique troublé, leurs habitats perturbés voire

détruits, ils ne peuvent parfois même plus communiquer. Contraints de modifier leur façon de vivre, ils vont parfois jusqu'à disparaître faute d'arriver à s'adapter. Cela engendre alors des conséquences sur tout le vivant, avec parfois un impact direct pour nous, par la transmission facilitée d'agents pathogènes entre espèces par exemple, tant les lieux de vie se rapprochent et se fondent.

Délocaliser, importer à outrance, assourdir le monde entier par les transports ne fait que déséquilibrer les économies locales et tout le monde vivant. Dans ce vacarme constant, nous sommes tendus, moins productifs et cherchons à fuir ; mais souvent paradoxalement dans le bruit : musique, tv, loisirs motorisés... Écrasés sous ce bruit incessant, avon-nous peur du silence ? Pourtant, ce vacarme nous use...

Nous essayons de nous extraire de ce vacarme tout en faisant hurler les moteurs. Fuir les villes pour trouver un peu de quiétude, mais sans surtout changer notre façon d'appréhender notre environnement. Y aller vite, efficacement. Chercher les sensations fortes et la vitesse. Nous tentons de fuir notre cadre de vie néfaste pour nous tourner vers les lieux les plus sauvages, comme la montagne...

Vertigineuse, impressionnante, longtemps tabou et crainte, elle semble être le lieu privilégié pour se ressourcer et profiter d'un calme retrouvé et apaisant. Pourtant, nous vivons là-haut comme dans les villes et vallées et nous en perdons tous les bénéfices. Si c'est pour retrouver la même uniformisation et le même vacarme que partout, à quoi bon y aller ? Pour briller sur les réseaux sociaux ?

La nature, la montagne ne sont alors qu'une ressource à exploiter. Certains pensent qu'il faut en tirer le plus grand profit, l'aménager à outrance pour la revendre artificialisée à des malheureux en quête de silence et de grands espaces sauvages. Est-ce bien sérieux ?

Les promoteurs redoublent d'inventivité pour proposer de l'exceptionnel, de l'inédit, de l'unique : vol panoramique, randonnées en véhicules motorisés de tous genres, concerts gigantesques en altitude, nuit en dameuse sur les pistes... Mais toujours avec les codes de la consommation, de la culture de masse subtile comme le bulldozer ; sans respect ni prise en compte de la valeur et des qualités des lieux où ça se passe, ni de ses habitants. Se détendre, vite, faire le plein d'adrénaline et surtout sans trop d'efforts. Au final, comme ce qu'on fuit... Pour en tirer quoi ? Et quand ça s'arrête brutalement, on se retrouve penauds, livrés à nous-même. Alors on continue un peu à s'agiter, puis on se calme, on écoute... Et on s'habitue à ce calme. Un bruit de moteur nous agresse tant nous nous en étions rapidement déshabitués. Quand nous le pouvons, nous arrêtons et regardons autour de nous ; se rendre compte que ça nous fait du bien !

UN RETOUR AU CALME NÉCESSAIRE

Le retour au calme ne peut que nous être bénéfique. On observe partout l'explosion de vidéos, cours, publications autour de la méditation, de la gestion du stress... La réponse est peut-être bien à notre portée sans que nous voulions ou pouvions le voir ?!

« Ce que le progrès demande inexorablement aux hommes et aux continents, c'est de renoncer à leur étrangeté, c'est de rompre avec le mystère, et sur cette voie s'inscrivent les ossements du dernier éléphant... L'espèce humaine est entrée en conflit avec l'espace, la terre, l'air même qu'il lui faut pour vivre. Les terrains de culture gagneront peu à peu sur les forêts et les routes mordront de plus en plus dans la quiétude des grands troupeaux. Il y aura de moins en moins de place pour les splendeurs de la nature. »
Romain Gary dans Les Racines du Ciel

Dans cet élan, la montagne est un des rares sanctuaires de silence et de sauvagerie suffisamment impressionnant pour avoir la force de nous faire prendre conscience qu'il faut changer notre rap-

port au monde et notre façon de vivre. Il est temps de ralentir, de s'apaiser, de réapprendre à écouter et à chuchoter. Redécouvrir les espaces sauvages pour ce qu'ils sont et prendre la mesure de leur valeur, de la nécessité impérieuse de les protéger pour nous protéger tous.

« Ce qu'il défendait, c'était une marge humaine, un monde, n'importe lequel, mais où il y aurait place même pour une aussi maladroite, une aussi encombrante liberté. Progression des terres cultivées, électrification, construction des routes et des villes, disparition des paysages anciens devant une œuvre colossale et pressante, mais qui devait rester assez humaine cependant pour qu'on pût exiger de ceux qui se lançaient ainsi en avant qu'ils s'encombrent malgré tout de ces géants malhabiles pour lesquels il ne semblait plus y avoir de place dans le monde qui s'annonçait... »

Romain Gary dans Les Racines du Ciel

COUPER LE CONTACT, RALENTIR ET ÉCOUTER

Allons en montagne alors, courons dans la nature pour profiter chacun de nos loisirs, oui ; mais sans empiéter sur la liberté des autres. Après s'être rendu compte du bonheur du silence, comment continuer à y aller bruyamment ? Avec la musique à fond, sur un véhicule vrombissant ? Nous ne pouvons pas continuer à laisser une minorité s'accaparer ces espaces au nom de sa liberté. Les loisirs motorisés ou bruyants (comme les gros concerts en altitude) n'ont pas leur place dans ces derniers espaces de quiétude encore existants et qui, si nous continuons comme ça, vont disparaître. De quel droit ? Et pour se rendre compte qu'on recherche constamment le calme sans le trouver ?

À l'heure du changement climatique que nous apercevons de loin sans vraiment en prendre encore tout à fait la mesure, continuer à promouvoir le tout moteur (même de plus en plus souvent électrique) dans les loisirs est une aberration. C'est non seulement continuer à développer une façon de vivre et de consommer, légitimer les loisirs polluants et bruyants et les ériger en norme ; mais c'est surtout refuser de regarder la réalité en face, refuser de croire que c'est pos-

sible et surtout nécessaire de chercher d'autres pistes si nous ne voulons pas que les derniers espaces de liberté, de silence, de sauvage deviennent asservis, aseptisés et dénaturés comme le sont la plupart de nos espaces de vie.

RETROUVER DU LIEN ET RELANCER LES ÉCHANGES

Il n'est pourtant pas là question d'être contre le tourisme et la liberté pour tous de profiter de ces espaces, bien au contraire, la montagne et ses habitants en ont besoin pour vivre et chacun doit pouvoir en profiter. Chaque lieu a une identité, une vie propre, singulière à préserver et mettre en valeur. Un lieu à vivre et non à administrer, exploiter et détruire comme matière première.

Dans l'état de Washington, Gordon Hempton (écologiste acousticien) a créé "One Square Inch Of Silence", une zone de silence préservée au milieu du parc national d'Olympic. Il en existe une douzaine aux États-Unis. Ces zones permettent de venir écouter le silence si l'on y vient sur la pointe des pieds, et sont des zones où les animaux retrouvent leur tranquillité. C'est donc possible ! Oui, toutefois fragile. Cependant, une fois qu'on y a goûté, qu'on l'a touché du doigt, peut-être bien que le silence nous devient tellement précieux qu'on cherchera à la retrouver et à le préserver par tous les moyens ?!

DÉS LORS, DEVENONS SÉRIEUX ?

Ce que nous vivons actuellement me fait penser à l'expérience de l'altitude. Le calme, chacun vaque à ses occupations, lentement. Une sortie de temps en temps comme ces montées aux camps supérieurs. Le reste du temps, se reposer, observer l'environnement entre une semi-léthargie et la contemplation. Se laisser porter, puis d'un coup être à 100% dans l'action.

Cependant, la pause actuelle dans la folie n'est pas choisie mais imposée. Par notre mode de vie, nos exigences toujours plus grandes, notre insatiabilité d'action, de consommation et de déplacement. Mise à l'arrêt d'une partie des activités contre sur-sollicitation des autres. Ça pose question sur notre organisation de société... Et s'il était possible de vivre sans une invasion totale de rugissements de moteurs, de musique ; sans une promotion

de la vitesse quel que soit le lieu ? Préserver des espaces à l'image de ce que nous pouvons apprécier aujourd'hui, où le silence est maître et où chacun pourrait venir se ressourcer ?

Si cette obligation au calme devenait une demande, une volonté ? Empêcher les multinationales de reprendre les rênes et de les garder ; sauver et faire renaître les petits liens et attentions aux autres retrouvées. Essayer de garder cette respiration retrouvée par la nature, sans laisser personne de côté ; pouvoir la retrouver partout où nous allons.

De quoi a-t-on peur ? De changer de mode de vie ? De tout perdre ? De tourner le dos à ce monde qui veut juste nous faire consommer et s'engraisser toujours plus ? Continuer à enchaîner les crises, à s'agripper bec et ongles à quelques habitudes la peur vrillée au ventre de les perdre... Si nous ne faisons rien, ça arrivera de toute façon.

De graves crises ont lieu depuis longtemps (famines, épidémies) dans le monde, mais loin de nous... La crise actuelle est proche, nous impacte directement. Il est temps de lever le nez, de prendre du recul et la mesure que ça n'arrive pas qu'aux autres loin de nous. Que tout est lié. Respecter cette tragédie, ceux qui en souffrent ; mais aussi en tirer des leçons, et à grande échelle ! Respecter ce et ceux qui nous entourent, en prendre soin pour prendre soin de nous. Choyer les lieux rares, réserves de sauvage, de silence et de pureté ; ce n'est pas un luxe de pays riche !

Ce ralentissement peut-être une accélération du bénéfice tiré de nos montagnes, un accroissement qu'elles ont pour tous ; alors, allons-y, silence !

<https://www.mountainwilderness.fr/>



CVHM post déconfinement : le barbeuc !!!!



Claude