

Sorties SKI 2016

3 janv : Roc d'Arguille (Chartreuse, 1768m) **T***

Dénivelé/Diff : 730m / F

10 janv : Cime de Lancheton

(Maurienne, 2419m) **B***

Dénivelé/Diff : 970m / F

17 janv : Chamechaude

(Chartreuse, 2082m) **F***

Dénivelé/Diff : 760m / PD+

31 janv : Mont Jovet (Tarentaise, 2558m) **B***

Dénivelé/Diff : 1250m / F

07 fev : Pointe de Cerdosse

(Beaufortain, 2595m) **T***

Dénivelé/Diff : 1200m/PD

21 fev : Cime de la Jasse

(Belledonne, 2478m) **F***

Dénivelé/Diff : 1300m/PD

28 fev : Cheval Noir (Lauzière, 2832m) **B***

Dénivelé/Diff : 1500m/PD+

06 mars : Tête de la Grisonnière (La Mure, 2545m) **T***

Dénivelé/Diff : 1400m/PD

19/20 mars : WE Dévoluy **B***

Dénivelé/Diff : 1200m x2/PD

27/28 mars : Vieux Chaillol (Ecrins, 3163m) **F***

Dénivelé/Diff : 1600m / PD

03 avril : Croix de Belledonne

(Belledonne, 2926m) **T***

Dénivelé/Diff : 1800m / PD

09/10 avril : Tête des Fétoules

(Ecrins, 3459m) **B***

Dénivelé/Diff : 400+1800m/ AD

16/17 avril : Albaron (Haute-

Maurienne, 3637m) **B***

Dénivelé/Diff : 600+1000m/PD+

30/01 mai : Dôme de Chasseforêt

(Vanoise, 3586m) **T***

Dénivelé/Diff : 1000+1200m / PD

15/16 mai : Dômes de Miage

(Mont-Blanc, 3670m) **B***

Dénivelé/Diff : 1400+1200m / AD

Qui contacter pour les sorties ?

T*: THIERRY / **B***: BRUNO /

F*: FRED

C'est la rentrée des sorties ski !

Le ski de randonnée, en pleine expansion, s'est largement démocratisé ces dernières années grâce notamment à l'évolution du matériel.

Par ailleurs nommé ski-alpinisme par notre fédération, il n'en reste pas moins accessible à une majorité ayant une condition physique correcte et souhaitant évoluer dans un cadre pleine nature loin des remontées mécaniques.

Notre club propose depuis longtemps cette activité encadrée par des bénévoles expérimentés.

La réunion de préparation de la saison du 7 décembre a permis d'élaborer un programme proposant au minimum une sortie tous les 15 jours, avec une approche progressive pour les débutants.

Des sorties poudreuses à la journée pendant l'hiver, des week-end au printemps qui permettent de bien s'imprégner de l'atmosphère montagnarde.

L'accent sera mis encore cette année sur la sécurité, après une saison passée difficile au niveau des conditions avalanches : **des exercices seront systématiquement proposés à tous les participants.**

L'ambiance n'en reste pas moins conviviale, foin des stakhanovistes du dénivelé, nous prenons le temps d'apprécier pleinement ces instants rares au contact des hautes cimes.



N'hésitez pas à nous rejoindre pour partager de nouvelles aventures!

Contact :

Thierry BARRAS et Bruno SOUBEN

AUTRES DATES À RETENIR :

⇒ **samedi 12 décembre 14-16h**

halle sportive de St Romain : réunion d'information sur les techniques de recherche de victime d'avalanche

Hautement recommandée pour les débutants, le but est d'avoir les bons réflexes en cas d'accident d'avalanche et de savoir utiliser le matériel de recherche

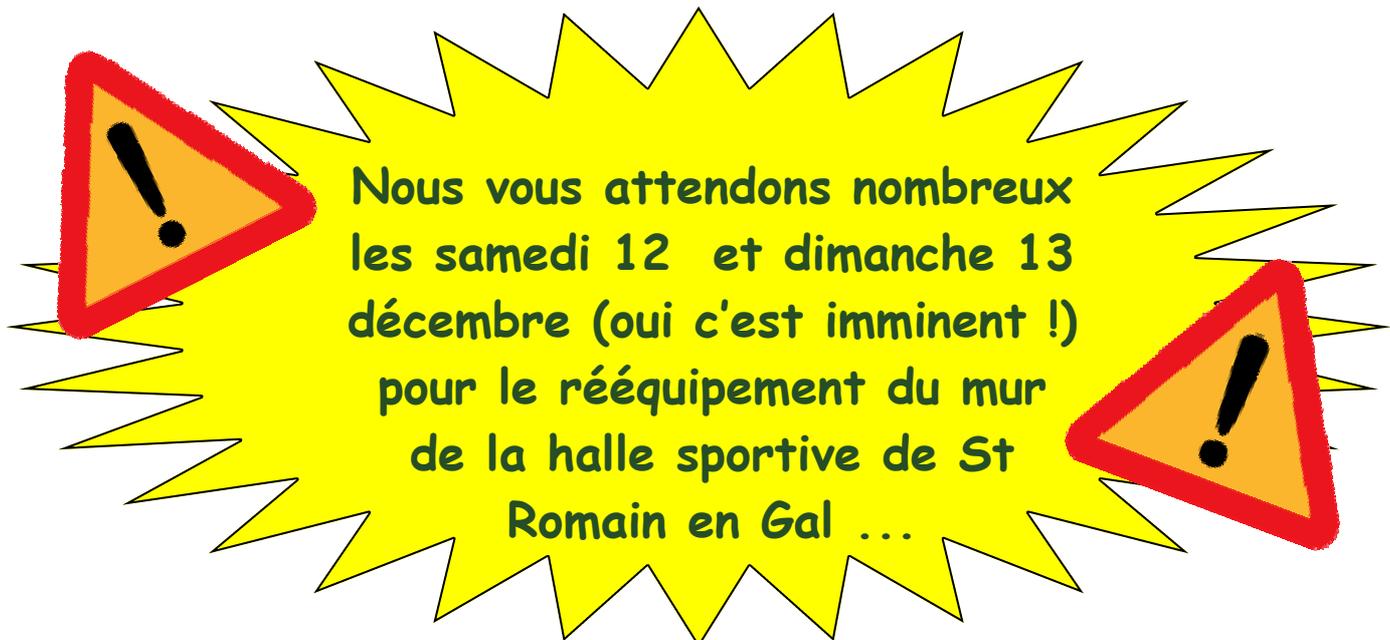
C'est aussi pour les plus expérimentés l'occasion de réviser les techniques et d'échanger sur nos expériences.

⇒ **samedi 19 décembre** :

exercices de recherche DVA en environnement neigeux (Pilat) si les conditions le permettent

OURS (graou) : Claude BOUTROY—Bruno SOUBEN—Gaëlle EGIDIO

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 !



La Sécurité, c'est la Santé ! Lisez ça au moins UNE fois !!!

La plupart des accidents d'escalade sur Mur (ils ne sont pas rares) proviennent

De l'ignorance des bons gestes et des bonnes observations qui protègent

De l'habitude, la routine qui font retomber peu à peu la vigilance.

Que vous soyez débutant (et nous vous avons transmis des savoir-faire sur la sécurité) ou déclaré autonome, **vous êtes responsable de votre sécurité et de celle de vos partenaires.**

Avant de commencer à grimper, soyez concentré sur l'encordement et l'installation du matériel d'assurance. **Regardez vraiment ce que vous faites et vérifiez ce qu'a fait l'autre.**

SI VOUS GRIMPEZ EN MOULINETTE : vérifiez que la corde est bien installée jusqu'au relais. (en particulier dans la partie des dévers, où des voies sont parfois inachevées et où la corde n'a pas été retirée , **c'est une erreur !**) .

SI VOUS GRIMPEZ EN TÊTE :

Attention à ne pas sauter une dégainé : la chute sera bien plus dangereuse ,en particulier pour les premières dégainés. **C'est aussi à l'assureur de suivre cela.**

L'assureur ne relâche pas son assurance tant que le grimpeur n'est pas redescendu (même s'il se « vache » à un moment).

Si vous ne terminez pas une voie , il est impératif de retirer la corde ensuite pour ne pas faire prendre un risque à une personne qui grimperait en moulinette derrière (et qui n'aurait pas vérifié si la corde a été retirée !!!).

L'assureur doit veiller (surtout dans les grands dévers où les voies sont longues) à ce que **la corde soit bien de la longueur nécessaire** . Faites un nœud en bout de corde, c'est une bonne précaution.

SI VOUS ASSUREZ EN TÊTE : assez serré sur les premières dégainés (c'est là où le retour au sol est fréquent), « mou » nécessaire, mais sans plus pour la suite.

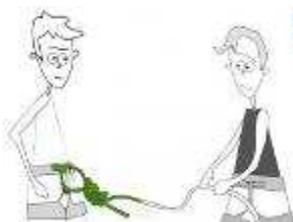
Et d'une manière générale, **restez concentré(e) sur le grimpeur** , en particulier quand il est en tête. **Communiquez** dans la cordée.

Si vous voyez une cordée en situation d'insécurité, n'hésitez pas à intervenir gentiment et à la conseiller.

 Prenez en compte une remarque bienveillante pour prévenir le risque quand vous vous exposez.

Il y a une grosse affluence au mur, l'ambiance est conviviale , c'est bien . Mais ça accroît aussi le risque de distraction .

Pour que l'escalade reste un plaisir et de bons souvenirs partagés, ne laissez pas le danger s'installer !



Faites le mur, allez dans la nature !

Le mur c'est bien ; on se fait les bras et les doigts, mais le rocher, c'est une autre dimension.

Toute l'année le Club organise des sorties à la journée (en général le dimanche) : la grimpe hivernale est tout à fait possible un jour de soleil dans la Drôme sur la grande falaise d'Omblèze, ou dans les dévers de Pont de Baret, et encore plus au Sud : Buis les Baronnies, Dentelles de Montmirail...

Au printemps ou à l'automne, les possibilités s'élargissent : dans l'Ain, à Crept où on peut s'envoler sur des voies de 30/35 m (un petit voyage) qui ne dépassent pas le 5/5+ (avec bien sûr des voies plus dures pour d'autres).

Quand il fait trop chaud, on a nos positions de repli bien à l'ombre dans les gorges d'Omblèze ou Remilly dans le Nord.

On organise aussi des séjours plus longs : une semaine pour découvrir les Calanques de Cassis et Le Baou de Toulon, un avant goût de printemps. L'été on prend de la hauteur pour grimper dans les Hautes Alpes à Vallouise pendant une semaine.

Qui peut participer aux sorties extérieures ? Même si vous ne grimpez pas depuis longtemps, n'hésitez pas, les sorties sont en général choisies sur des sites où il y a tous les niveaux d'escalade, et il y aura toujours une moulinette pour vous.

Seule condition : il faut que vous soyez validé pour grimper en extérieur (on vous inscrira au mur). Ce n'est pas une question de niveau d'escalade, c'est une question de sécurité.



Vincent et Serge dans un 6C+ rue des Masques (Hautes Alpes)

Comment s'organise-t'on ?

En général on se retrouve à côté de la MJC de Vienne le dimanche à 9h. Pas de violence !

On co-voiture : on partage les frais d'essence, c'est jamais bien cher.

On a du matériel si vous n'en avez pas.

On rentre à une certaine heure.

UNE seule condition pour sortir : il faut que vous soyez validé pour grimper en extérieur



Crédit photo : Grimperic

Site internet du club : connectons-nous !



Rappel de l'ouverture du mur

A la halle sportive de Saint Romain En Gal :

Mardi 20-22h,

Mercredi 18-22h,

Jeudi 18h-22h -
(Réservé au groupe enfants)

Vendredi 18-22h.

Samedi 14-16h.

Depuis que le club a mis les pieds dans l'ère numérique, on ne peut pas dire que le site internet prenne la poussière, pour preuve quelques données chiffrées :

305 000 connexions l'an passé, 25 000 en moyenne mensuelle, près d'un million de pages visitées

1000 discussions sur le forum, 4000 messages depuis 2006

5000 photos dans la galerie qui remonte le temps jusqu'à 2002.

La nouvelle refonte visuelle date de 2 ans déjà et de l'avis général, a permis une meilleure lisibilité des dernières actualités du club, même si on y a perdu le mythique compteur de fréquentation jugé trop ringard ...

Depuis **notre Webmaster Eric nous gratifie d'innovations majeures** qui nous changent la vie : bandeau défilant, photos suivante sur simple clic, changement des couleurs de fond...

Mais aussi de manipulations très techniques qu'il assume avec brio, qu'il en soit ici remercié!

Même si nous ne sommes pas à la pointe des technologies Web, nous disposons aujourd'hui d'un outil intéressant en terme **d'interactivité entre les membres du club**.

Le forum permet d'échanger sur tous les sujets qui vous passent par la tête ayant trait à notre passion favorite : une belle voie à conseiller, une sortie improvisée,

un bon plan matos, la vie du club, des petites annonces, ...

Ne vous bridez pas, c'est un bon moyen d'échange entre nous alors que les rencontres sont parfois rares suivant la pratique que nous avons du club.

Autre forme d'échange intéressante : **la galerie photo**. N'hésitez pas à partager les clichés de vos aventures, ça pourra être une source d'inspiration pour les autres... ou pas, mais en tout cas un voyage confortablement installé dans son canapé.

Grimpe, rando, ski, vtt, alpi, tout est bon: si vous avez quelques clichés intéressants, faites le tri et suivez les consignes épinglées dans la rubrique "Discussions".

Un site internet est évidemment un outil permettant la **mise à disposition de toutes les informations pratiques utiles aux adhérents** : où est le local, programme des sorties, comment s'inscrire, ...

Un accès restreint permet d'accéder à la liste du matériel et topos en prêt ainsi qu'aux coordonnées des membres inscrits. Le mot de passe est transmis à qui le veut.

Le dynamisme du club se doit d'avoir sa déclinaison par son site : alors connectez-vous pour partager !



Rééquipement des voies : Chloé Minoret



« Depuis l'arrêt de la compétition, je me consacre professionnellement au développement de ma passion « l'escalade » à travers diverses actions.

Mon but est que tout le monde se fasse plaisir et que l'escalade soit appréciée. Rendre accessible l'activité me paraît être une priorité. »

C'est en ces termes que s'ouvre la page internet (<http://www.chloeminoret.fr>) de cette grimpeuse hors pairs qui se charge aujourd'hui (entre beaucoup d'autres choses) de monter des voies. Et les

dévers du mur de St Romain vont être conçus de ses mains expertes !

Place aux nouveaux défis pour ceux qui veulent tirer sur des prises, ils seront servis !

(b r a s
tendu ...
toujours
les bras
tendus).

