

Dans ce numéro :

Sorties ski	1
Semaine escalade	2
EPI	3
Focus adhérent	4
Nomination initiateur	4

Sorties ESCALADE PRINTEMPS ÉTÉ 2016

Dimanche 24/04 :
Omblyèze sud

Du 05 au 08/05 :
Tarn, Jonte, Dourbie

Dimanche 22/05 :
Auberge Espagnole
NEW

Dimanche 05/06 :
Omblyèze gorges

Dimanche 10/06 :
Balme de Rencurel

Dimanche 03/07 :
Remigny

WE du 14 au 17/07 :
Le Verdon

Sem. 30/07 au 06/08 :
Les Vigneaux

Infos/ résa :

Gégé : 06 80 45 82 27

Et n'oubliez pas de
consulter le site
internet :

www.cvhm.fr

Neige en abondance, skieur en transe !

SKI RANDO : LAISSEZ-VOUS TENTER !

Visiteurs réguliers du site du CVHM, vous n'êtes pas sans avoir remarqué l'invasion de photos de skieurs depuis quelques mois.



Il est vrai que les sorties ski se prêtent plus facilement à dégainer l'appareil photo tant la montagne est belle. Si cet échantillon de photos peut vous donner des idées pour la saison prochaine, vous serez les bienvenus. Peut-être avez-vous fait le tour du ski en station ou simplement aspirez-vous à évoluer dans une nature préservée en exerçant une activité physique ? Alors profitez du club pour découvrir cette activité encadrée par des membres expérimentés!



Nul besoin d'être un marathonien, une forme et un niveau de ski correct suffisent pour participer à nos sorties où l'on ne se prend pas le chou. Seule contrainte : **être de bonne humeur.** Pour ce qui est de la saison 2016 qui n'est

pas encore terminée (dernière sortie officielle mi-mai), après un démarrage laborieux lié à un enneigement tardif, les sorties se sont enchaînées à un bon rythme.



Un pré-bilan nous donne :

- 17 sorties programmées, 4 annulées cause mauvaises conditions,
- une équipe de 20 skieurs(euses) avec une belle parité,
- Une moyenne de 6 participants par sortie pour environ 80 participations au total.



- De nouvelles têtes cette année, plutôt jeunes, une convivialité qui ne se dément pas, des sorties week-end qui permettent de bien se poser : des bons points qui nous feront remplir la saison prochaine !

Contacts *Thierry BARRAS/Bruno SOUBEN*



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

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 !

Grimper au dessus de la Méditerranée : le stage Grand Sud

Prochaines dates de sorties à la semaine :

Du 5 au 8 mai : Le Tarn , la Jonte (grandes voies), la Dourbie. En camping

Du 14 au 17/07 : Le Verdon

Du 30/07 au 6/08 : La semaine en Oisans avec au programme des dizaines de sites de beau calcaire, mais aussi du granit ou du conglomérat et les grandes voies d'Ailefroide. En camping . Avec minibus et la logistique du CVHM.

Pensez à vous inscrire auprès de l'ami Gégé pour ces grands moments de grimpe et de convivialité.

Nous étions une douzaine de joyeuses et joyeux grimpeurs/grimpeuses.



Une grande variété de sites

Aimez-vous la dalle bien lisse les doigts sur des micro prises et les pieds sur du rien ? C'est le Cimai qu'il vous faut.

Vous préférez le rocher qui plonge dans la mer les pins parasols et l'odeur du thym , allez vers les Calanques . Le col de Sormiou franchi, Marseille disparaît vous y êtes : le rocher blanc au milieu des pins et l'eau turquoise. Le rocher (parfois un peu patiné) réserve de belles surprises.

Autour de Toulon le Baou avec plusieurs sites . On y grimpe sur des voies de tous niveaux plutôt longues parfois plus athlétiques.

Des ambiances impressionnantes

Au Destelle, après une descente escarpée, on rejoint une vire d'un mètre de large . 100m de gorge en dessous. Belle ambiance. Ne pas faire un pas de côté sinon c'est le grand plongeon (mais pas d'inquiétude : le secteur est équipé d'un câble de sécurité). Soleil et jolies voies sculptées.

Calanque de Morgiou : une belle marche d'approche, après avoir longé la calanque on passe le col et on plonge dans un pierrier qui dégringole jusqu'à un petite crique. Prudence petits pas. La fin se fait en rappel : Christelle fait son premier rappel . GG est aux petits soins pour les conseils. On atterrit dans la crique sur une petite plateforme : grosse ambiance, les vagues éclaboussent, juste le bruit du ressac et les mouettes qui se marrent de voir ces intrus . On remonte, on redescend et on remonte etc...impératif : ne pas laisser la corde trainer dans la mer .

Un hébergement d'une rusticité de bon aloi !

Il y a trois ans, on a trouvé une villa qui se loue à un prix accessible dans cette période un peu creuse : vue imprenable sur le Castellet, la mer

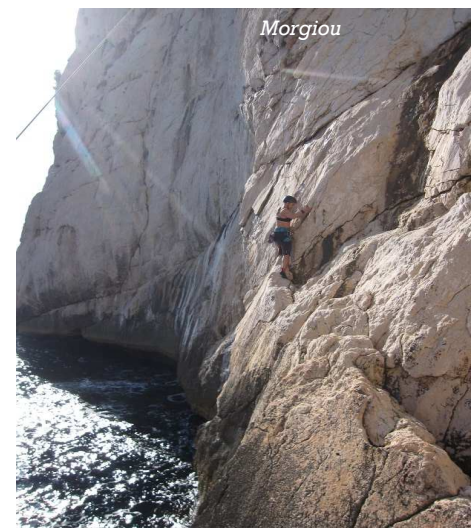
au fond. 200m2 plein de chambres, une cuisine collectivité , babyfoot, flipper etc...et bien sur une grande piscine intérieure avec bains à remous pour masser les petits pieds d'Hortense (c'est pas une blague). Le tout nous revient à 14€/jour et par personne...

Le talent des cuisinier(e)s du CVHM n'est plus un secret : on ouvre les hostilités avec le sauté de veau aux petits légumes de Claude, le fumet de la carbonara de l'ami Vincent, la tartiflette Gaellienne en passant par une raclette...

Mention à GG qui explose le score au flipper : 1.962.360 points laissant loin derrière Roland pourtant vieux routier de la machine et Serge très stylé sur la babasse.

Fin de soirée sur la terrasse, échange de blagounettes, de réflexions philosophiques de haut vol et musiques en tout genre autour d'un génépi.

Claude BOUTROY



Claude et Roland en pause

EPI : Prêterais-je mon baudrier à mon(meilleure) ami(e) ?

Si vous hésitez à répondre oui à cette question parce que votre matériel date de l'âge de pierre alors il est temps de vous poser la question du remplacement de vos EPI.

EPI kesako ? Il s'agit de votre **Equipement de Protection Individuelle**.

La plupart des équipements de protection du grimpeur et du skieur : absorbeurs d'énergie, casques, coinces, coinces mécaniques, cordelettes, cordes, harnais, longues, sangles et anneaux, mousquetons sont des Equipements de Protection Individuelle (EPI) et doivent à ce titre être conformes aux normes applicables en la matière (Décret du 5 août 1994).

Les matériaux textiles et sangles :

- Stockage à l'abri du soleil ;
 - Lavage à l'eau claire ou avec un savon neutre spécifique ;
 - Séchage à l'ombre ;
 - Attention aux arêtes vives (risque de coupure) ;
- Attention aux frottements (brûlures des fibres).

Les cordes :

- Stockage à l'abri du soleil ;
- Lavage à l'eau claire ou avec un savon neutre ou spécialisé ;
- Séchage corde dépliée et à l'ombre ;
- Utiliser un sac à corde quand c'est possible ; terre et grains de sable font vieillir prématurément les cordes !

Réduire tirage et frottements

Exemple de notice

SLINGS / ANNEAUX / ANILLOS
ANELLI / SCHLINGEN / BANDLUSSEN
PETLE / HEVEDERGÝÜRÜK / ANEIS /
SMYČKY / ANOURI / ARABANT

• Before any use, read this notice carefully and then retain it.
• Avant toute utilisation, lire cette notice attentivement et la conserver.
• Antes de cada utilización, lea atentamente esta ficha técnica y guárdela.
• Prima di ogni utilizzo, leggere attentamente questa nota informativa e conservarla.
• Lesen Sie vor jedem Gebrauch diese Anleitung aufmerksam durch und bewahren Sie sie auf.
• Lees voor elk gebruik aandachtig de gebruiksaanwijzing en bewaar ze.
• Przed użyciem produktu zapoznać się uważnie z niniejszą instrukcją i zachować ją.
• Használat előtt olvassa el figyelmesen a tájékoztatót, és őrizze meg azt
• Antes de cualquier utilización, lea atentamente esta noticia técnica e conserve-a.
• Před použitím výrobku pozorně pročtěte tyto instrukce a uschovejte je.
• Înaintea utilizării citiți cu atenție această notă și păstrați-o
• Kullannin öncesi bu kılavuza dikkatlice okuyun ve saklayın

CE0120 EN 566 : 2006
EN 795 : 1996
classe B

Garantie 3 ans
3 year guarantee
Garantia 3 años
Garantia 3 anni

Garantie 3 Jahre
3 jaar garantie
Gwarancja 3 lata
3 év garancia

Garantia 3 anos
Zárúka 3 roky
Garantie 3 ani
3yil garanti

Individual Number / N° individuel / N° Individual / N. Individuale / Individuelle Nummer		Date of purchase / Date d'achat Fecha de compra / Data di acquisto / Kaufdatum	
IdN			
Year of manufacture Année de fabrication Año de fabricación Anno di fabbricazione Herstellungsjahr		Date of first use Date de première utilisation Fecha de primera utilización Data del primo utilizzo Datum der ersten Verwendung	
Controller Controlleur Interventor Controllore Krontrollleur		User Utilisateur Usario Utilizzatore Benutzer	
Comments / Commentaires / Comentarios / Note / Bemerkungen			
Inspection every 3 months / Inspection tous les 3 mois / Inspección cada 3 meses / Controllo ogni 3 mesi / Kontrolle alle 3 Monate			
9 Date Fecha Datum	10 Decision Décision Decisione Datum Veredito Besluit	11 Comments Commentaires Comentarios Note Bemerkungen Comentarios Opmerkingen	12 Date of the next inspection Date du prochain contrôle

Les matériels métalliques:

- Enlever les impuretés (sable, terre, etc.), laver si nécessaire ;
 - Rincer à l'eau claire après une utilisation en bord de mer ;
 - Sécher rapidement afin d'éviter la corrosion ;
 - Lubrifier les parties mobiles ;
- Veiller à ce que le matériel fonctionne librement dans l'axe pour lequel il est conçu.

Les casques :

- Stockage à l'abri du soleil ;
- Lavage à l'eau claire ou avec un savon neutre (y compris coiffe et jugulaire)
- Séchage à l'ombre ;
- Ne pas comprimer latéralement lors du stockage ou transport (risques de déformation ou fissures).

Les matériels mixtes (métalliques et textiles ou corde) : Appliquer les règles précisées ci-dessus

La durée de vie du matériel est définie par le fabricant et est notifiée sur la notice d'utilisation.

La durée de vie se compte en année civile avec échéance au 31 décembre. (ex : un matériel fabriqué en 2004 d'une durée de vie 5 ans sera mis au rebut le 31/12/2009).

En résumé : stocker les notices de votre matériel en lieu sûr après les avoir lues après avoir noté bien consciencieusement leur date d'achat !

PAR CONSÉQUENT VOUS NE POUVEZ PAS VENIR GRIMPER AVEC UN CUISSARD DE PLUS DE 15 ANS MAXIMUM !!!

CE QU'IL FAUT RETENIR :

⇒ la durée de vie dépend de l'utilisation

⇒ la durée de vie dépend du type de matériel (corde / mousqueton /....)

⇒ la durée de vie pour un même type de matériel peut varier d'un fabricant à l'autre

⇒ durée de vie maxi = durée de stockage + durée de vie (pour les matériels textile Petzl et Beal c'est 5 +10 ans=15 ans max)

GESTION des EPI par le CVHM

Véronique OUAGNE est chargée des EPI au sein du CVHM.

Un inventaire est réalisé chaque année et le matériel est changé lorsqu'il devient désuet.

Chaque EPI prêté par le club dispose de sa fiche individuelle de suivi avec date d'achat, date de lère mise en service, incident en cours d'utilisation et vérification annuelle.

La 2ème vie de l'araignée ...

Que font les grimpeurs quand ils ne sont pas au mur ??

Au CVHM, on se connaît, sans se connaître vraiment. En effet, quand on creuse un peu, nous nous rendons compte que chaque grimpeur est spécial, et que derrière chaque visage (un visage transpirant et tacheté de poiff, certes...) se niche de véritables talents cachés. Comédiens, peintres, musiciens, il y en a pour tous les goûts ! À chaque gazette, vous découvrirez donc un grimpeur, comme vous ne l'avez jamais connu...



« aux rêves qui ne dorment plus » 2015

Cet article sera pour cette première fois dédié à Denis alias «**Three One Treez**». Pour ceux qui ne voient pas, c'est un grand jeune de 28 ans que l'on retrouve principalement en train de grogner dans les gros dévers. Mais

PROCHAINE EXPOSITION :
Galerie Imag'in : du 3 au 17 mai 2016
14 rue des pierres plantées
Lyon Croix-Rousse - Metro C

derrière cette façade de musclor grimpeur de 7, se cache une toute autre personne : Un artiste, et pas n'importe lequel.

Denis, suite à son voyage en Australie l'année dernière, a décidé de se consacrer une année entière pour vivre d'une de ses passions, l'art. Il a déjà créé de nombreux tableaux. Cependant, ce ne sont pas des œuvres anodines. Pour la réalisation de ses toiles, Denis utilise un mélange de différentes techniques : Pour faire apparaître des visages sur ses toiles, il utilise le « quilling », technique qui consiste à coller des bandes de papiers sur leur tranche à même le support. Cette démarche insufflé un effet de profondeur à l'œuvre ainsi qu'une identité beaucoup plus riche et travaillée qu'un tableau effectué en deux dimensions. Cet artiste combine également d'autres matériaux, comme le collage, la peinture, l'encre. Tout ceci donne un résultat plutôt impressionnant : le tableau est en relief.

La petite troupe de jeunes du CVHM, après une bonne séance de grimpe à Murrum, est d'ailleurs allée faire un tour à une exposition de Denis à Wud&iron. Nous avons déjà visionné ses œuvres, mais seulement en photo, et nous avons découvert que cela n'a strictement rien à voir...

L'utilisation des bandes de papier crée un effet que nous ne pouvions pas observer sur les photos.

Les visages dégagent tous une émotion et nous ont fait réagir. De plus, en s'attardant sur les tableaux, on remarque de petits détails : une multitude de textes est cachée sur toute la toile. C'est une autre des particularités de Three One Treez : il mêle à la fois l'art du pinceau, et l'art de la plume...

Camille OUAGE



liberté, égalité, fraternité, laïcité et féminisme : travail en cours de réalisation 2016



expo Wud & Iron - Lyon

INFOS PRATIQUES

★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★

Site internet :

www.threeonetreez.com

Instagram :

Threeonetreez

Facebook :

Three One Treez

Si vous le cherchez personnellement, il me semble qu'en ce moment il campe devant la violette pan l...

Le CVHM suscite des vocations !



Huit initiateurs escalade (SAE) et un encadrant ski de rando ont été nommés depuis 2014.

Ca veut dire quoi ? Que la fédération a certifié que ces adhérents ont acquis les techniques nécessaires pour l'encadrement au mur ou les sorties ski de rando.

Ca veut dire aussi que votre club chéri peut participer financièrement aux formations proposées par

la FFME afin que vous puissiez vous-même devenir initiateur !

C'est aussi une bonne idée pour vous engager dans la vie du club.

Vous êtes intéressés ? Alors n'attendez plus et rapprochez vous dès maintenant du président ou d'un membre du comité.

PLUS D'INFOS SUR :

www.ffme.fr/formation/stage-fiche/FMT_ESCSAE.html