

Printemps 2017

n° 6

Dans ce numéro :

Edito	1
Place aux jeunes	1
Semaine Grand Sud	2
Ski de Rando	3
Handi et CVHM	4

Sorties ESCALADE PRINTEMPS 2017

weekend 25 au 28/05 :
Gorges du Tarn

Dimanche 11/06 :
Gorges d'Omblièze

Dimanche 25/06 :
La Balme

Dimanche 09/07 :
Parves

Dimanche 23/07 :
Presles (couenne)

Semaine 29/07 au 05/08 :
Les Vigneaux (Hautes Alpes)

**PENSEZ A RESERVER
AUPRES DE GEGE SI
VOUS SOUHAITEZ
PARTICIPER A CETTE
SEMAINE DE STAGE !**

Plus d'infos 
Gégé : 06 80 45 82 27

Et n'oubliez pas de
consulter le site
internet :

www.cvhm.fr

EDITO

La fin de saison 2017 pointe déjà le bout de son nez ce qui ne signifie aucunement la fin de nos activités : si les skis sont (quasi) remisés, les activités de grimpe extérieure sont plus que jamais d'actualité, quant au mur de St Romain il reste ouvert jusqu'à fin juin.

Un premier bilan de la saison écoulée :
- un nombre d'adhérents record se traduisant par une forte fréquentation au mur jusqu'aux vacances de Pâques

- un groupe de référents assidus qui a permis de faire face à cette affluence

- de belles réalisations à ski mais avec une participation moins forte qu'escomptée en début de saison

- des sorties escalades régulières ponctuées du stage hiver grand sud et du rassemblement estival de Vallouise très prisé

- une législation en matière de sécurité évoluant vers toujours plus de contraintes en matière de contrôle et d'encadrement

Ce dernier point doit nous interpeller : nous sommes un club fonctionnant avec le bénévolat et souhaitons continuer ainsi, c'est ce qui nous permet de maintenir un tarif d'adhésion accessible.

Les activités inhérentes au fonctionnement du club doivent être partagées, c'est pourquoi nous sommes en permanence demandeurs de bonnes volontés qui voudraient s'investir à son niveau dans notre association... L'appel est lancé.



Et comme chaque année et pour clore agréablement la saison, chacun d'entre vous est convié au barbecue du club à la tour de Montléans à Jardin.

Ce sera l'occasion d'un bon moment de convivialité dans le cadre bucolique du site d'escalade local.

*Le Président
Bruno Souben*

Le groupe des jeunes a la parole :

Comment se déroule un cours d'escalade dans le cadre du groupe jeune ? Vous êtes curieux n'est ce pas ?

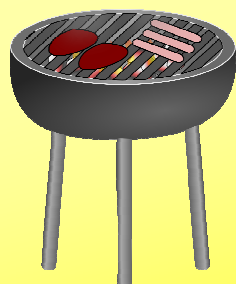
Et bien, on commence par un échauffement (tête, bras, jambes...), parfois quelques tours de gradins en courant. Ensuite nous formons des cordées pour les voies de chauffe. Après on commence à grimper en tête, en moulinette, en dévers, en dalle. Nos initiateurs sont Ludo, Philippe, Claude, Bruno et Lucie.



Et depuis quelques temps nous avons commencé des activités telles que apprendre de nouveaux nœuds, les manipulations au relais, les techniques de dévers, le vol ... Et tout cela nous sera utile pour notre weekend en falaise les 3 et 4 juin prochain.

Nous ne manquerons pas de vous faire un petit reportage sur ce petit moment de nature et de liberté !

Sybel



UNE DATE A RETENIR !!!!

Vendredi 23 juin

BARBECUE du club

à la Tour de Montléans de Jardin

Inscription/ réservation : Claude, Gégé ou Bruno

OURS (graou) : Claude BOUTROY—Gaëlle EGIDIO—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 !

Une semaine Grand Sud !



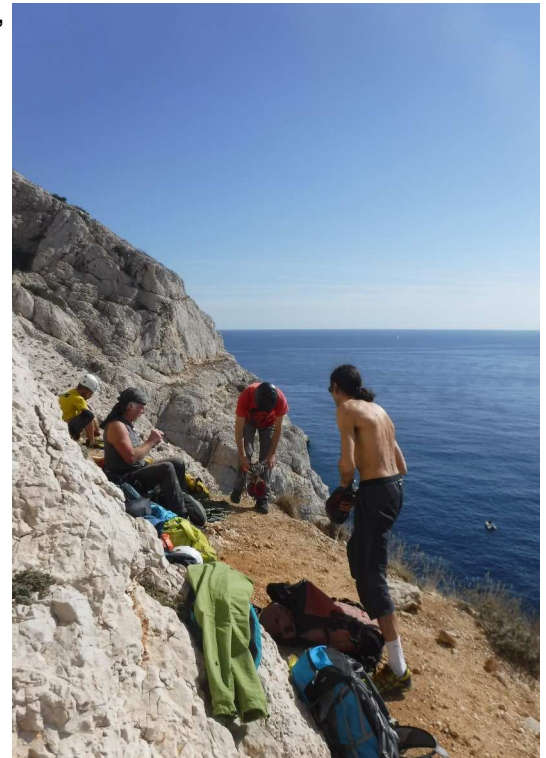
Gégé dans la Calanque de Morgiou

Un petit groupe cette année (une dizaine) , mais une bonne cuvée.

Retour sur les sites autour de Toulon.



Ni la pluie ni le brouillard ne peuvent arrêter les grimpeurs du CVHM !!!



Deux belles sorties dans les Calanques : à Sormiou , à Morgiou On passe le col et on descend dans le pierrier . Prudence, petits pas, car en dessous, c'est la plongée directe vers la mer qui bat les rochers . Juste le ressac et les mouettes qui jacassent. Le soleil cogne un peu . Beau rocher assez neuf, le calcaire qui s'effrite sous les chaussons.

Découverte d'un site dont l'équipement se développe : la Jaume à Evenos De belles voies assez longues, bien sculptées. On grimpe non loin (mais suffisamment loin !) de l'équipement qui fait tomber des morceaux de calcaire gros comme des armoires.

Une autre journée Calanques, à Morgiou. Avec une magnifique marche d'approche qui embrasse la garigue et les Calanques : Lumigny et Cassis au loin . Les voies se sont multipliées et nous en découvrons de nouvelles avec un grand plaisir.

Notre refuge du soir, c'est une villa confortable à la Cadière d'Azur , qu'on peut louer à un prix correct dans cette période. Partagé à une dizaine, ça coute moins cher qu'un gîte d'étape.



Claude médite au soleil couchant des Calanques

Comme d'habitude, les cuisinières et cuistots mobilisent leurs talents, et les bonnes petites bouffes se succèdent . Un petit génépi et hop au lit !

Au fait, si, comme nous vous aimez le rocher et la nature, venez le dimanche aux sorties, le printemps est là !

Et prenez contact avec Gégé , pour le grand regroupement de cet été (fin juillet -début Août) en Oisans. Ca se passe toujours très très bien.

Claude



Vincent au dessus des eaux bleues de la Méditerranée

TOUS ensemble au sommet !

Le CVHM ce n'est pas que de l'escalade mais également du ski de randonnée. La participation est plus confidentielle mais pourtant en plein accord avec les ambitions d'origine, le HM de CVHM en témoigne!

C'est vrai qu'avant de se lancer en ski de randonnée, il faut passer quelques étapes psychologiques...



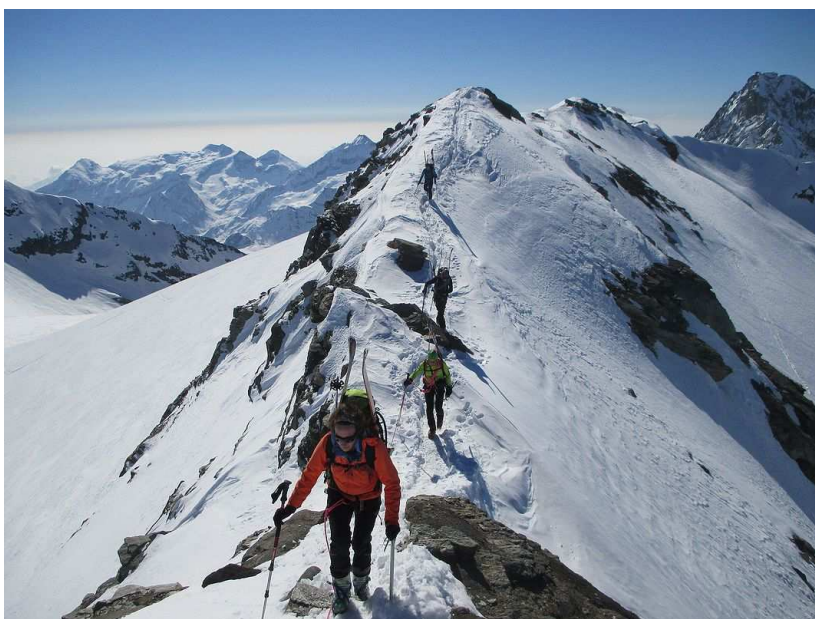
1. La première c'est l'absorption des règles de sécurité, mais qui sont pourtant indispensables et témoignent du sérieux du club

2. La seconde c'est l'heure du rendez-vous le dimanche matin qui oscille entre 6H30 et 7H...tout simplement parce qu'on randonne plus aisément le matin et que Vienne n'est pas au pied des plus beaux sommets!

3. La troisième c'est le matériel qu'il va falloir louer quelques temps, avant de décider de faire un investissement...(NB le club met à disposition le matériel de sécurité)

Une fois franchis tout ce qui pourrait constituer des prétextes à faire autre chose de moins contraignant, vous entrez dans un monde unique et plein de sensations!

Un petit groupe des plus aguerris à l'activité (certains ont débuté l'an passé), ont pu enfin gravir l'Albaron le WE du 8-9



avril. L'Albaron c'est l'Arlésienne du club, mais tout arrive à qui sait attendre. Il est mis au programme chaque année mais les conditions n'étant pas requises une rando de repli est proposée. C'était donc the day pour aller au sommet. Ce qu'ils en retiennent :

- les bienfaits d'une nuit en refuge sous un ciel étoilé
- le goût de la bière fraîche à l'arrivée
- la beauté unique du cadre naturel
- l'esprit de cordée sur une arête effilée
- la fierté d'avoir été au sommet
- et...les virages dans la poudreuse jusqu'au retour à la civilisation!



Bien sûr il y a eu quelques ampoules, un bâton cassé et de la transpiration, mais tout cela est si vite oublié.

Alors, si vous êtes avide d'aventure, rejoignez-nous!

*Martin, Thomas,
Vincent, et
Stéphanie*

Une saison de handi-escalade

Pré-bilan, réflexions :

Cette première saison s'organise plutôt simplement avec le choix d'un créneau commun avec les grimpeurs valides et 5 adhérents motivés qui se relaient pour l'encadrement.

Il n'y a pas foule au portillon, c'est en effet un seul pratiquant que l'on accueille tous les mercredis, il vient d'un foyer de jeunes travailleurs handicapés.

Mais cet unique utilisateur de ce créneau n'est pas des moindres ! Il présente un intérêt constant et nous avons chaque fois le sentiment de lui offrir un véritable moment de plaisir, son expression favorite en début de séance "J'AI LA FORME" en atteste, sa motivation est toujours là, même lorsqu'il y a des petits bobos et mine de rien il progresse vraiment !

Une mixité intéressante :

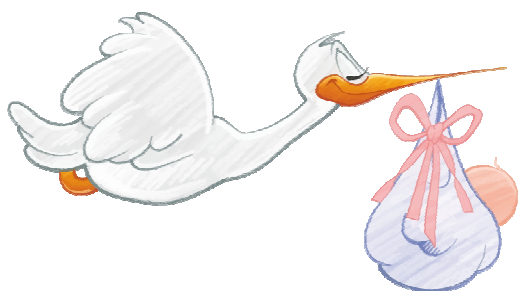
Partager un créneau, qui plus est très fréquenté cette année, entre "valides" et "handis" permet à chacun de découvrir un autre monde, celui des "pas comme nous", c'est une richesse !

Le fonctionnement de notre club est basé sur le bénévolat qui a ses limites : les situations des encadrants changent, les motivations aussi...

C'est pourquoi nous lançons un appel à celles et ceux dont le projet d'handi-escalade intéresse et qui sont prêts à donner un peu de leur temps pour aider à continuer ce beau projet : n'hésitez pas à prendre contact avec Bruno qui saura se rendre disponible pour vous en expliquer l'organisation ...



Julien en plein ascension jusqu'au 5ème étage !



Carnet rose et bleu !

Julien et Cindy vous présentent Thao qui est né le 19 mars
Sébastien nouveau papa de Manon qui est née le 20 mars
Nadège et Matthieu très fiers de leur petite Elise née le 9 avril

Bienvenus à ces futurs petits grimpeurs qui alimenteront le groupe jeune dans quelques années !

