

Hiver 2018

n° 7



Dans ce numéro :

C'est quoi un topo	1
Rééquipement	2
Ski de Rando	3
Le Groupe Jeunes	4
Equipement ?	5
Leonidio	6



Programme grimpe 2018

21/01 : Pont de Barret

04/02 : Seynes

du 10 au 17/02 : Semaine Grand Sud

04/03 : Omblièze (grande face)

18/03 : Les Aures

29/04 : Crept

du 10 au 13/05 : grand weekend Gorges du Tarn

27/05 : Les Petits Goulets

10/06 : Eyzahut

24/06 : Saou

08/07 : Presles (couenne)

22/07 : Ablon

du 28/07 au 04/08 : Semaine aux Vigneaux

JOYEUX NOËL



EDITO

Alors comme c'est Noël votre gazette comptera 6 pages cette fois ci !

On est comme ça au CVHM on ne compte pas et bien sur nous ne sommes pas avares de partage d'expériences et de « bien être ensemble ».

Parce que lorsque l'on prend son adhésion dans un club de sport, certes on désire avant tout partager une pratique sportive mais le CVHM c'est plus que ça : c'est partager des bons moments même si c'est un peu dur des fois (rééquiper un mur demande quand même un effort soutenu), c'est partager des moments extrêmes voire des sommets ! C'est aussi des jeunes qui découvrent l'escalade et qui s'y sentent bien, c'est quoi encore ? C'est partager des expériences et des connaissances notamment en terme de choix de matériel.

Et un club crée aussi des affinités qui peuvent prendre l'avion jusqu'à Leonidio par exemple...

Et puis, s'inscrire dans un club d'escalade et de montagne c'est aussi être avec d'autres montagnards ou grimpeurs, les respecter et les accompagner notamment dans la notion de sécurité.

On ne vous le dira jamais assez : la sécurité est garante de la continuité de nos activités alors ne cessez jamais de : vérifier votre assureur avant de partir, vérifier votre grimpeur avant qu'il ne parte, ne restez pas au pied des voies si vous ne grimpez pas Et relisez les précédentes gazettes qui vous apporteront des informations en terme de sécurité et de vie du club !

Bonne lecture et bonne montagne !

G.



UN MAUVAIS PLAN QUI TOUCHE LES ÉQUIPEURS BÉNÉVOLES EN SITE NATUREL !

Le Site Camptocamp bien connu de tous les grimpeurs en site naturel (qui ne fait pas que des mauvaises choses par ailleurs) vient de prendre une bien mauvaise initiative : mettre en ligne gratuitement les topos d'escalade. Pour le coup la gratuité est bien mal comprise, car elle a un prix très lourd.

Car regardons ce qu'il y a derrière un Topo :

- Le travail considérable d'équipeurs BENEVOLES : des week-ends passés à défricher, nettoyer, sécuriser, percer, spiter etc... (pensez aussi qu'ils utilisent leur véhicule et remplissent leur réservoir à l'occasion)
- Un matériel qui a un coût : des spits, des relais, des perfos, des accus, des cordes...
- Et après il faut encore entretenir régulièrement ces sites.

Quand vous grimpez avec plaisir sur une falaise ce n'est pas un cadeau de Camptocamp déguisé en Père Noël !

C'est avec la vente du Topo que les équipeurs peuvent financer ces équipements.

En achetant le topo vous avez les repères pour grimper mais pas que : vous donnez les moyens aux équipeurs BENEVOLES de continuer à entretenir et ouvrir de nouveaux sites. C'est une reconnaissance de leur travail un juste retour pour eux.

Alors, ne soyons pas des grimpeurs-consommateurs ignorants .

Une lettre-pétition est disponible, n'hésitez pas à vous informer et à signer cette pétition !

Bonne grimpe !

<http://www.eci38.fr/appele-des-ouvriers/> et là <http://www.ffme-rhone-alpes.com/2017/09/lettre-ouverte-aux-dirigeants-de-camptocamp-et-a-ses-utilisateurs/>

Claude et Gégé

OURS (graou) : Claude BOUTROY - Gaëlle EGIDIO - Philippe GROBOIS - Gérard MOREL - Bruno SOUBEN - Laurent STADLER

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 !

Rééquiper un mur c'est pas si dur ...



Loïc : prix du plus jeune équipeur de l'année !
Un grand bravo !!!

...quand on est assez nombreux !

Et ce fût le cas ce premier week end de décembre alors que nombreux furent ceux qui écrivaient déjà leur carte au Père Noël, une bande de joyeux lurons du CVHM étaient à la halle sportive de St Romain en Gal. Ils n'étaient pas les seuls puisque quelques lurons joyeux du CAF étaient également présents.

Le déséquipement du mur a été réalisé en un temps record : démarrage à 18h, fin à 19h34 !!! Alors on commence le montage des nouvelles voies le jour même...

Et c'est pas loin de soixante dix individus motivés qui se sont relayés tout au long du week end pour découvrir les joies (et les douleurs) de l'équipement d'une voie ou pour continuer à performer dans cet art accessible à tout un chacun.

101 voies ont été équipées et un certain nombre de saucissons jambons et autres bons fromages soigneusement choisis et offerts par le club ont été consommés.

Cet évènement annuel est un moment clé de la vie du club et du mur, les sorties et séjours en falaises ou en montagne sont une chose, l'appropriation du mur de cette halle sportive en est une autre.

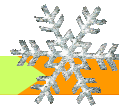
Si vous avez raté ce moment (et vous commencez déjà à le regretter amèrement) point d'inquiétude, ce déséquipement/rééquipement se déroule chaque année généralement au début de l'hiver ...

Alors à l'année prochaine !



Il faut bien faire une pause ...

Kes Ski Di Drando ???



La saison de ski de randonnée est sur les rails : le programme est en ligne (et ci-dessous), les exercices de sécurité ont débuté, la neige est au rendez-vous.

Si vous avez rater le train, il n'est pas trop tard, les 1eres sorties de janvier permettent l'initiation à destination des débutants.

Seuls prérequis, un niveau de ski débrouillard et une condition physique correcte.

Dans notre club, pas de collant-pipettes, pas de compétition. Juste l'envie de partager de bons moments dans un cadre enchanteur loin de l'agitation des stations ; juste pour le plaisir du ski.

Mais sans négliger la sécurité : les sorties sont encadrées par des bénévoles diplômés fédéraux dotés d'une solide expérience.

Nous avons cette année le plaisir d'accueillir 2 nouveaux apprenti-encadrants en cours de formation, hyper-motivés pour faire vivre l'activité ski : bienvenue à Stéphanie et Martin.

Le programme 2018 est équilibré entre sorties initiations, courses peu difficiles et itinéraires plus « pêchus ».



Du côté de la vieille garde © Bruno

Les trajets sont réalisés en covoiturage et les hébergements en gites ou refuges.

Sorties journées du dimanche, sorties week-end, mini-raïd de 4 jours : il y en a pour tous les goûts.

Alors n'hésitez pas à nous rejoindre, un club est l'endroit propice pour parvenir à l'autonomie dans un contexte de franche convivialité.

Thierry & Bruno

Date	Organisateur	Sommet	Massif	Niveau	Dénivelé	Remarques
16 décembre	Bruno	Le Bessat	Pillat	/		Exercices DVA
17 décembre	Thierry	Chamrousse	Belledonne	/		Exercices DVA / ski piste
7 janvier	Thierry	Dôme d'Arguille	Chartreuse	F / 2.2	970m	Initiation
14 janvier	Stéphanie	Arèche	Beaufortain	F		Parcours balisé F / exercices DVA
21 janvier	Bruno	Rocher du Parquet	Vercors	PD	1000m	Initiation
4 février	Fred	Taillefer combe N	Taillefer	AD	1400m	
11 février	Thierry	Petit Veymont	Vercors	PD / 2.2	1200m	
24-25 février	Bruno	2x sortie journée	Champsaur	PD		
4 mars	Thierry	Grde Lance de Domène	Belledonne	2.3	1690m	
11 mars	Fred	Grde Lauzière	Belledonne	3.1	1750m	Combe W depuis Freydière
24-25 mars	Bruno	2x sortie journée	Beaufortain	PD		
1-2 avril	Fred	Mourre Froid	Champsaur	AD	1437m	
14-15 avril	Thierry	Pointe Ferrand	Maurienne	3.2		
19-22 avril	Bruno	Mini-raïd	Queyras/Ubaye	Suivant groupe		
28-29 avril	Martin-Bruno	Aiguille des Glaciers	Mont-Blanc	AD	700+1000m	
5-8 mai	Thierry	Grande Ruine	Ecrins	AD-	1500+600m	

LE « GROUPE JEUNES » C'EST QUOI ?

« Etre vieux, c'est être jeune depuis plus longtemps que les autres ! »

Le groupe jeune :
c'est le début ...

un bon groupe avec
une bonne
ambiance

super
ambiance,
éclate totale

Le CVHM, c'est un
club accueillant,
sympa et c'est
cool!

**Le CVHM, C'est
Vraiment Hyper
Motivant !**

Le Groupe Jeune,
c'est une bande
de copains qui
grimpe
ensemble et
rigolent bien !

Le groupe jeunes ? Un
groupe de joyeuses
pies bavardes très
sympas qu'on a plaisir
à faire grimper.

C'est le rendez vous du jeudi
soir entre grimpeurs. C'est le
rendez vous où personne n'a
peur mais on se prend quand
même quelques frayeurs avec
Philippe Claude et Ludo on
fait des trucs rigolos.

un endroit où on se
retrouve, où l'on
peut parler,
échanger et montrer
de quoi on est
capable.

Le groupe jeune,
c'est pour moi:
"escalader tout
en s'amusant"

C'est hyper
bien, c'est un
groupe super

c'est un moment où on
grimpe et on rigole
entouré de gens super
sympas, en un mot le
groupe jeune c'est la
"belle-vie"

le plaisir de
transmettre et de
recevoir de ces
jeunes qui nous
permettent de le
rester !

un endroit où chacun peut
faire connaissance avec
les voies, les différentes
cotationes et où chacun
peut se détendre

c'est une
parenthèse dans la
semaine, un
moment d'échange
et de complicité.
Notre plus belle
récompense étant
le sourire des
enfants et leur
fierté lorsqu'ils
réussissent à
dépasser leur
peur, ou
passer la
voie qui
leur posait
problème.

Le groupe
jeune, c'est
du plaisir !!

**on s'éclate
et c'est
sportif**

(c)Photos : Philippe G.

ET SI ON PARLAIT CHAUSSONS ?

Comment choisir ses chaussons d'escalade ?

Avant tout il est important de connaître la forme de ses pieds :



- votre 2eme orteil est plus long que les autres, vous avez le pied grec
- votre gros orteil est avancé et les suivants se présentent en dégradé, vous avez le pied égyptien
- vos 3 plus gros orteils ont la même taille et les 2 derniers en dégradé, vous avez le pied romain

Après avoir déterminé la morphologie de vos pieds, vous aurez le choix entre 3 types de chaussons d'escalade :

les ballerines

les lacets

les velcros

Chacune de ces catégories peut être à semelle plate, pour les loisirs et convenant mieux aux débutants, à semelle semi cambrée pour les grimpeurs avec un peu d'expérience, pour utilisation sur mur ou en extérieur et enfin à semelle rigide ou griffée pour les grimpeurs confirmés.

Avantages et inconvénients de chaque type de chaussons :

LES BALLERINES

Plus : permet de retirer et remettre rapidement ses chaussons

Moins : Il faut les choisir très serrées. Le chausson doit épouser parfaitement le pied pour qu'il ne tourne pas à

l'intérieur. Ce type de chausson est déconseillé pour les débutants qui ont les orteils fragiles, ha, ha, ha....

LES LACETS

Plus : vous pourrez ajuster le serrage le long du pied. Il n'est donc pas nécessaire de les prendre trop grands ou plus petits que votre pointure.

Moins : Si on a mal aux pieds faire et redéfaire les nœuds pour ôter ses chaussons prend du temps

LES VELCROS

Pour moi c'est le meilleur compromis alliant confort et facilité d'utilisation pour les débutants.

Voici ma façon de faire pour l'achat de mes chaussons en magasin :

Je décide de mon prix max à ne pas dépasser

J'essaye plusieurs chaussons afin de déterminer lesquels seront les mieux adaptés à mon pied

Je sélectionne 3 paires afin de tester leur adhérence sur une prise d'escalade en magasin

Je les garde un peu aux pieds et le tour est joué !

Attention ! je demande toujours au vendeur de me conseiller par rapport à mon niveau d'escalade, ma pratique en intérieur et/ou extérieur et le type de voies que je fais (dalle, devers ou surplomb).

Ne soyez pas surpris de passer une heure en magasin.

En conclusion, faites le bon choix et bonne grimpe !!

Laurent S.



QUELLE POINTURE CHOISIR ?

2 tailles en dessous ??? ma pointure chaussures de ville ??

Trouver l'équilibre entre bonne tenue et ne pas souffrir, le point d'équilibre variant selon qu'on est débutant ou grimpeur de haut niveau (combien de grimpeurs pleurent après avoir acheté leurs chaussons parce qu'ils sont beaucoup trop petits ou finalement beaucoup trop grands...).

Le vendeur peut être de bon conseil aussi là dessus alors n'hésitez pas à vous renseigner longuement et à essayer.

Et si vous devez vous équiper pensez aux bons de réduction dans un magasin spécialisé Allez donc voir Gégé il se fera un plaisir de vous informer !

ENVIE DE PRENDRE LE LARGE ?

Fin octobre, une quinzaine de grimpeurs se sont donnés rendez vous à Leonidio.

Jusqu'ici il y avait Kalymnos et puis le reste du monde, aujourd'hui, Leonidio et ses milles voies équipées permettent d'en prendre plein

les yeux et de grimper sur des rochers splendides quelque soit son niveau... vous pourrez lire plus de détails sur ce périple sur le forum du club, en attendant voici quelques images histoire de vous donner un petit aperçu...

