



club alpin français

Aube

BULLETIN DE LIAISON
n°338

Mai 2022 - Septembre 2022



ALPINISME

RANDONNEE

ESCALADE

SKI DE RANDO

**MARCHE
NORDIQUE**

SPORTS DE NEIGE

VTT

MAISON DES ASSOCIATIONS
63, avenue Pasteur - 10000 TROYES



MAISON DES ASSOCIATIONS

63, avenue Pasteur - 10000 TROYES

Tél. : 03 25 79 53 18 - E-mail : aube@ffcam.fr

Site internet : <http://aube.ffcam.fr/>

COMITÉ DIRECTEUR

Présidents d'honneur : G. TOURATIER, L. EMONET,
C. BÉRIARD

Présidente : M. Ch. LAGARENNE

Secrétaire : P. LENOBLE

Trésorier : M. RAMBOUILLET

Vice-présidente : D. RAMBOUILLET

ses membres : I. GOURSAUD, D. CRESSON
D. SONNETTE,
M.C. FINET, J. DUVAL
M. MEYER

COMMISSIONS

Communication : M.C. FINET, J. DUVAL

Site CAF : L. COUTELEAU

Bulletin : J. DUVAL, M.C. FINET

Escalade : P. LENOBLE

Formation : A. KULYNA

Ecole escalade : F. CYPRE

Sports de Neige : M.C. FINET

Randonnée : M. MEYER

Alpinisme : P. LENOBLE

Vélo de montagne : R. COLOMBIER,

Marche nordique : D. CRESSON

Jeunes : I. GOURSAUD

SECRETARIAT ADMINISTRATIF

B. CYPRE, D. RAMBOUILLET, J. DEREMOND

AUTRES RESPONSABILITÉS

Matériel & E.P.I. : D. SONNETTE, A. KULYNA

P. LENOBLE

Bibliothèque : L. EMONET

Correspond. F.F.R.P. : M. MEYER

Correspond. Médical : B. ROUALET

PÉRMANENCE

Secrétariat ouvert au public
uniquement le jeudi de 16h
à 19h30

ESCALADE EN SALLE

(de septembre à juin)

ECOLE d'ESCALADE

Pour les jeunes à partir de
7 ans au gymnase Albert
Camus

Mardi de 18 h 30 à 20 h

Mercredi de 15h30 à 17h et
de 17h à 18h30

L'école ne fonctionne pas
durant les congés scolaires.

ESCALADE ADULTES

Gymnase Albert Camus
(La Chapelle St Luc)

Lundi de 18h30 à 20h30

Mercredi de 18h30 à 20h30

Jeudi de 18h30 à 20h30

Gymnase les Sénardes

Vendredi de 18h à 20h

**TARIFS DE
L'ADHESION SUR
NOTRE SITE INTERNET**

<http://aube.ffcam.fr>

EDITORIAL

Comme vous le savez, Jacqueline et moi sommes allées à l'Assemblée Générale de la FFCAM à Paris les 12 et 13 mars comme déléguées de notre club. Vous avez depuis, tous reçu la lettre envoyée par Nicolas Raynaud, nous annonçant sa démission de son poste de Président.

Ce fut un moment inattendu, soudain, nous sommes donc dans l'attente d'un Président(e) par intérim jusqu'à la prochaine Assemblée Générale de janvier 2023 au Mans.

Voici quelques informations concernant la vie de notre Fédération reprises du rapport moral du Président et des rapports d'activités.

Sur le rapport moral :

- L'exercice 2020-2021 présente un bilan très positif, nous avons retrouvé plus de 10 000 licenciés sur les 11 445 perdus l'année précédente et le nombre de nuitées malgré le pass sanitaire dépasse les 215 000.

- Les travaux d'investissement pour les refuges ont continué.

- Nicolas Raynaud a participé à de nombreuses réunions avec le Conseil National de la Montagne, l'ANEM, les domaines skiables de France et l'année 2022 est marquée par la signature officielle du plan avenir montagne.

- Ce plan a pour but de développer des actions en faveur des jeunes en refuge, des événements autour de l'alpinisme, du ski de randonnée en domaine skiable et de l'offre touristique en refuge.

Sur les rapports d'activités :

Pour les écoles, on remarque une certaine stabilité :

168 écoles d'escalade dont 109 labellisées

97 écoles d'aventure dont 42 labellisées

8 écoles de ski dont 4 labellisées.

Les rassemblements jeunes sont une porte d'entrée dans la pratique de la montagne pour nos jeunes mais pas seulement, les adultes peuvent y participer.

Comme le Camp 4 Vercors auquel des jeunes de notre école d'aventure ont participé l'année dernière et y retourneront cette année, ainsi qu'au camp 4 Bleau.

Les groupes espoirs : en ski alpinisme, cascade de glace : la FFCAM avec l'UIAA jouent un rôle important pour une reconnaissance olympique de cette discipline.

- La formation : il y a eu une diminution du nombre de formés de 25% par rapport à 2020 :

- Formation participants 4418

- Formation cadres 1163

- UFCA 841

- Total 6422

Formation sécurité : en SAE, nombre divisé par 3
en neige avalanche divisé par 2

Nous aurons , comme le dit souvent notre commission formation, à faire des efforts pour sensibiliser nos adhérents à la nécessité de se former.

Valorisation de l'action de nos bénévoles : 18 000 fonctions sont occupées actuellement par 8600 bénévoles.

Au niveau de notre siège, 31 personnes y travaillent dont 4 cadres techniques.

- Les assurances : un autre point important.

Les mois les plus accidentogènes sont janvier, février et mars : sport de neige, et juin, juillet août : pour la randonnée. 7% des accidents le sont avec des tiers personnes. Et 22% des sinistres, le sont en pratique encadrée, ce qui qui représente 82% des coûts.

En hiver, on voit de nombreux accidents en salle d'escalade, ski alpinisme et sports de neige. Je pense que cela peut être une piste de réflexion pour inciter les adhérents à se former.

Voilà un bref rapport de notre A.G. mais pour notre club quelles pistes sont à envisager ?

Vous avez été sollicités pour participer à une réflexion, sur notre projet associatif. C'est quelque chose de très important pour notre club, afin qu'il soit partie prenante du paysage sportif de notre département.

C'est pourquoi plusieurs pistes sont ouvertes :

- ouverture de nos activités au public éloigné,
- ouverture sur d'autres structures d'escalade afin de faire évoluer nos jeunes et nos adultes,
- participer à des manifestations afin de promouvoir notre club :
- (Aube en mode sport nature le 21 mai, Jeux régionaux des jeunes le 1 juin, Journée olympique le 24 juin),
- mettre en place un partenariat avec la ville, le département pour des actions en vue de Paris 2024 et Terre de Jeux.

Voici quelques pistes de réflexions et comme le dirait notre Président : ce « en même temps », les bénévoles savent souvent le mettre en pratique entre vie professionnelle, vie familiale et vie du club.

**DONC SACHONS EGALEMENT LES REMERCIER POUR TOUT LE TEMPS
QU'ILS PASSENT POUR L'AVENIR DE NOTRE CLUB.**

Marie Christine LAGARENNE

Présidente

En 1^{ère} couverture : Rando raquettes en Chartreuse 15 et 16 janvier 2022 avec Laurent COUTELEAU
En 4^{ème} de couverture : Randonnée autour de Maraye en Othe, mercredi 23 mars 2022 sous le soleil..

BILAN FORMATIONS SEPTEMBRE 2021 - JANVIER 2022	6
LE CAMP D'ETE 2022	6
ETRE AUTONOME	7
FAIRE SA TRACE ... ET REUSSIR SA RANDO	8
FORMATIONS N.A.1 (NEIGE ET AVALANCHE NIVEAU 1)	10
SORTIE EN SKI ALPINISME	11
SEMAINE RAQUETTES DANS LE QUEYRAS	12
CEREMONIE DE REMISE DE MEDAILLES	14
ESCAPADE ET ESCALADE A AGAY	16
PROJETS	18

INFOS

N'oubliez pas que votre cotisation ne couvre pas uniquement votre sport préféré mais vous donne la possibilité de vous initier ou de pratiquer n'importe quelle autre activité proposée par le club.
cf : sur le site vous pouvez consulter le tarif des cotisations.

Lors du dernier Comité Directeur les 2 points suivants ont été votés :

- le tarif des frais de missions, (représentations du Club lors de réunions..) est à 0,35 € par km.
- le tarif du covoiturage lors de sorties inscrites à l'agenda est calculé au prix réel (carburant + frais d'autoroute) + 0,08 € du km en mutualisant les coûts sur toutes les voitures afin que chaque participant paie la même somme quelle que soit la voiture.

Notre site aube.ffcam.fr recèle tout un tas d'informations en plus de l'agenda des sorties, n'hésitez pas à le consulter.

Par exemple, en déroulant l'onglet LE CLUB vous découvrirez la composition et le rôle du Comité Directeur, les noms des encadrants d'activités, des renseignements sur le prêt de matériel, les anciens bulletins....

Dans l'onglet SORTIES vous pourrez relire tous les carnets de route et pourquoi pas raconter une sortie à laquelle vous avez participé....

De même ESPACE LICENCIE et ACTIVITES méritent votre visite !

De plus, en cliquant sur le petit f de facebook (en haut à droite sur notre site) vous pouvez découvrir les publications sur les dernières sorties réalisées et contribuer à l'alimenter vous même ou en envoyant votre article et photos à Marie Claire Finet (responsable commission communication).

BILAN FORMATIONS SEPTEMBRE 2021 - JANVIER 2022

Le deuxième semestre 2021 a été riche en formations au sein du CAF de l'Aube. 45 validations de formation ont été effectuées sur cette période.

Les domaines sont variés, en voici la liste : Neige et Avalanche niveau 1, Cartographie et Orientation niveau 1, UF Autonomie SAE, Initiateurs SAE et UFCA.

Cela a demandé un investissement pour plusieurs formateurs. Un grand merci à eux.

Bravo aux participants pour leur investissement.

Se former c'est travailler son autonomie et son efficacité au sien d'un groupe.

Alexandre Kulyna
Commission formations

LE CAMP D'ETE 2022

Le camp d'été 2022 du Club Alpin de l'Aube aura lieu à
CHAMPAGNY et BOZEL en VANOISE
du dimanche 24 juillet au samedi 06 août 2022



Informations utiles :

Altitude : 1200m (Champagny) et 860m (Bozel)

Camping le Canada Champagny-le-Haut
73350 CHAMPAGNY-EN-VANOISE
Tél. 04 79 55 03 41
Fax 04 79 22 03 61

L'accueil est ouvert :

- du 12 juin au 30 juin de 16h30 à 19h00
- du 01 juillet au 31 août de 8h30 à 19h

A retenir pour les campeurs :

Vous faire connaître avant la fin mai 2022 au plus tard, au secrétariat du club, si vous comptez camper, en indiquant le nombre de personnes et la durée de votre séjour afin que nous puissions réserver, dès l'ouverture du camping le 12 juin 2022, suffisamment de place pour le CAF Aube.

Ensuite charge à chacun de s'inscrire individuellement au camping et ce à partir du 12 juin 2022 en précisant que vous faites partie du groupe CAF Aube afin d'être regroupé au même endroit.

Pour tous :

Une fiche d'inscription sera à remplir et à retourner au secrétariat avant le 1er juillet 2022, accompagnée de votre versement (pas de chèque vacances).

Possibilité de régler sur place (si vraiment pas possible avant).

Vous pourrez télécharger la fiche sur le site et nous la retourner (ou venir directement au bureau pour vous inscrire).

(Photos prises lors du camp d'été de 2009 dans la région de Pralognan, ça donne envie !!!)



Quelle que soit l'activité qui m'intéresse parmi celles qu'offre le club alpin : randonnée en plaine, marche nordique, sortie en raquettes à neige, randonnée en montagne, escalade sur mur artificiel, (SAE*), en falaise ou en montagne (SNE* et GV*), sur bloc, vélo de montagne (VTT), via ferrata, alpinisme ; l'objectif de notre club est de permettre à chacune et chacun de la pratiquer en sécurité et dans la convivialité, de manière à y trouver du plaisir, à s'entretenir physiquement.

En une phrase : l'objectif est de devenir autonome dans la ou les activité(s) que je pratique. Concernant la sécurité, devenir « autonome » signifie acquérir les compétences pour une bonne pratique (régulière ou non) de son sport. Des compétences à la fois techniques et physiques, une connaissance des risques liés à cette pratique et les règles de sécurité à observer.

C'est pour satisfaire ces objectifs que des formations sont proposées au sein du club ou dans le cadre de propositions régionales ou même nationales.

N'hésitez donc pas à vous former, à participer à l'une ou l'autre des nombreuses formations proposées, à interpeller les encadrants, responsables de commissions, le secrétariat pour faire part de vos souhaits dans ce domaine.

Toutes ces formations sont d'abord ouvertes pour vous apporter des bonnes pratiques, de bons gestes techniques et ainsi de progresser.

J'entends déjà - « Qu'ai-je besoin de savoir lire une carte, de pouvoir m'orienter, pour randonner et suivre un responsable qui me guide sur les sentiers que j'apprécie de découvrir » ?

- Mais n'est-il pas tout aussi intéressant et agréable de pouvoir se situer sur la carte, de m'orienter quand il n'y a pas (ou plus) de balisage ou même de marcher hors sentier (notamment en montagne) ?

Bien entendu c'est à chacun de choisir ce qu'il souhaite ; toutefois, pour le CAF, l'objectif demeure de permettre l'autonomie à chaque pratiquant qui le désire.

Il en est de même par exemple en escalade : le plaisir de grimper par soi-même une voie à sa portée est bien évident, mais si j'acquiers des gestes plus adaptés, plus précis, plus efficaces, un meilleur équilibre, une agilité qui me facilitent la montée, tout autant d'éléments qui me donnent accès à des voies d'un niveau supérieur, de parvenir au sommet après 5 ou 6 longueurs (voire enchaîner 12 ou 15 longueurs), ma satisfaction sera plus forte !

Le partage de nos émotions, de nos réussites, de nos difficultés avec les compagnes ou compagnons de grimpe ne m'apportera-t-il pas une autre dimension, d'autres sensations ? Je peux progresser dans ma seule pratique, mais avec la formation mes progrès seront plus rapides et j'aborderais les règles de sécurité qui accompagneront ma progression, je pourrais participer aux « séances libres ».

De plus, si je le souhaite, ces formations, quand elles débouchent sur une validation, me permettront d'emmener d'autres personnes, de faire découvrir cette activité à d'autres membres, d'organiser des sorties.

Il ne faut pas hésiter, chaque adhérent(e) peut progresser dans l'activité qu'il (ou elle) pratique aujourd'hui, peut venir découvrir d'autres activités, des sorties initiations sont proposées également, ... N'hésitez pas à échanger avec d'autres qui y ont participé, avec vos encadrants.

Posez vos questions, interpellez les responsables.

La formation est ouverte à toutes et tous.

Devenir autonome n'est-ce pas déjà un challenge !

Note :

•*SAE => Structure Artificielle d'Escalade

*SNE => Site Naturel d'Escalade

•*GV => Grandes Voies

•Note : d'autres activités sont pratiquées dans les CAF, mais non présentes dans notre club : Parapente et sports aériens, canyonisme, spéléologie.

FAIRE SA TRACE ... ET REUSSIR SA RANDO

Ça valait le déplacement, assurément.

Où ? A Arith du 7 au 9 mars 2022.

Pourquoi ? Pour 2 jours complets de formation à la conduite de randos raquettes.

Nous étions trois, Alexandre, Dominique et Claude, à nous être inscrits à ce stage F(aire) S(a) T(race), affamés de formation certes, mais surtout désireux de compléter par un stage très pratique, nos formations Neige-Avalanche précédentes, surtout orientées vers la connaissance du manteau neigeux et la pratique des secours.

L'enseignement fut donc donné sur le terrain très majoritairement, avec des mises en situation portant sur la conduite du groupe, le meilleur choix de l'itinéraire, les questions à se poser à chaque moments-clés d'une rando et au cours de sa préparation, comment lire et utiliser un BERA, comment minimiser les risques...

Nous avons enrichi notre vocabulaire d'une suite de mots-clés, pense-bêtes indispensables pour se souvenir quoi faire et à quel moment :

- OPERER pour préparer la sortie ou la descente
- TECAP pour faire le point en cours de route
- 3P3V pour choisir le meilleur pique-nique
- ECARD pour décider en groupe
- EQARES pour le débriefing
- RHOSES pour éviter de laisser l'inconscient prendre le pas sur la réflexion et même 3Con pour bien communiquer

Leur traduction se trouve ci-après et leur usage dépasse, à mon sens, le cadre strict des randos raquette. Ils seront bien utiles aussi pour la conduite de groupes en rando plaine ou montagne.

Une attention particulière a été portée à la méthode 3x3 pour l'analyse du risque avalanche, à faire la veille, le matin et en cours de route, à chaque point critique préalablement identifié. On doit analyser à chaque fois les facteurs humains, le terrain, et la météo. L'intérêt est de pouvoir réaliser sa rando en modes « détendu » ou « vigilant » qui permettent raisonnablement d'assurer le retour à la maison, en évitant le mode « hasardeux » qui n'assure rien du tout sauf le pire.

L'analyse du BERA, de l'itinéraire et de son environnement proche ou lointain est ici primordiale.

J'ai retenu que dès l'instant où le raquetiste s'en tient au domaine normal d'usage des raquettes (pentes inférieures à 30°, c'est désormais la doctrine à la FFCAM), il y a le moyen de minimiser fortement les risques pour soi et ses compagnons et de se faire plaisir !

Dernier point souligné par nos deux formateurs experts : il n'y a pas d'encadrant de droit divin. Etre à l'écoute et associer les compagnons sont désormais les maîtres mots. On va essayer, promis.

Et s'il n'y a qu'une chose à retenir ce sera

« Les bonnes pratiques, c'est systématique »

Claude Jacob

<p>PRÉPARATION Objectif Plan / Parcours Etat (physique, psychologique) Risques (3 x 3) Equipements en fonction des risques Règles (dont consignes)</p>	<p>EN COURS DE ROUTE Timing Etat (physique+psy.) Condition Anticiper Plaisir</p>	<p>POUR COMMUNIQUER Consignes (fort et clair) Conversations Conseils (discrètement..)</p>
<p>Décider en groupe Ensemble Choix de chacun Aimer Risques Décision (l'encadrant tout seul!)</p>	<p>LES PIÈGES DE L'INCONSCIENT* Rareté Habitude Obstination Social Expert Séduction. *celui de l'encadrant mais pas que</p>	<p>LE MEILLEUR ENDROIT POUR LA PAUSE Protéger des risques Pente faible Pipi ... pour tous Vue sur la suite Vent à l'abri du - Voir le paysage</p>
	<p>DÉBRIEFING Ecouter + Solliciter Questionner Avouer Remarques Expérience (retour)</p>	



FORMATIONS N.A.1 (NEIGE ET AVALANCHE NIVEAU 1)

Parmi toutes les formations proposées et vivement conseillées par notre Club et la F.F.C.A.M., il en est une que je me suis décidée à suivre cet hiver : la formation N. A. 1 et... avec raison.

Tous les ans, je participe à des sorties raquettes, je ressors mon D.V.A. (détecteur de victimes d'avalanche), mais finalement que sais-je réellement de cet élément naturel qu'est la neige ?

Et du fonctionnement du D.V.A. ? Ainsi que des manipulations à effectuer pour localiser des personnes ensevelies et les dégager le plus vite possible, est ce que je les maîtrise ? Je comprends dès lors, l'insistance des encadrants raquettes ou ski de randos à ce que les participants aux sorties soient formés, il en va de la sécurité de tout le groupe.

C'est ainsi que les jeudis 9 et 16 décembre 2021, nous nous sommes retrouvés à 12 cafistes pour 5 heures de formation théorique sous la houlette de Dominique Cresson, Pierre Lenoble et Claude Jacob.

Nous avons été sensibilisés au fait que de nombreux paramètres sont à prendre en compte lors de la préparation d'une sortie neige :

- l'itinéraire : en s'appuyant sur les cartes, sur les sites (Géoportail, Yéti...), sur les topos, pour voir la dénivellation, tenir compte de la longueur de la course, des zones à risque, ou contacter les bureaux des guides ou les gardiens de refuge pour obtenir leurs conseils...
- la météo : voir la prévision et l'indice de confiance, s'il y aura du vent, du brouillard, avoir une idée des températures prévues, des chutes de neige annoncées...
- la nivologie : le B.E.R.A. (Bulletin d'Estimation du Risque d'Avalanche) à l'échelle d'un massif, permet de connaître le niveau de risque encouru qui va de 1 (faible) à 5 (très fort), la stabilité et la constitution du manteau neigeux, son évolution possible, les pentes concernées sont-elles à risque ? Ces infos remontent des pisteurs des stations, donc sur une période limitée de l'année.
- les facteurs humains : le nombre de participants (tenir compte de l'inertie d'un gros groupe et de la surcharge sur le manteau neigeux), leur niveau d'expérience et leur homogénéité, veiller à une bonne communication dans le groupe, être vigilant face à l'état psychologique et à la forme des membres de l'équipe, avoir clairement désigné le responsable et envisager de renoncer si besoin...

Afin de compléter la partie théorique, la formation sur le terrain a eu lieu les 22 et 23 janvier 2022 sur le domaine skiable de Métabief (Jura) avec hébergement à l'auberge de jeunesse de Pontarlier, conjointement à une sortie ski de piste des jeunes de l'école d'aventure et leurs encadrants.

Nous sommes montés à 15 en skis de rando et en raquettes au-dessus de la station le samedi pour nous exercer avec le DVA, la pelle et la sonde en 3 petits groupes de 4, plus un formateur par groupe.

Le travail avec un D.V.A. se fait en 4 étapes : recherche du signal, localisation approximative de la victime, puis recherche fine pour la localiser plus précisément et sondage pour en connaître la position et la profondeur d'enfouissement.

Nous avons ensuite travaillé sur la façon de procéder pour dégager une victime à l'aide de la pelle, c'est toute une organisation pour ne pas perdre de temps et être efficace. Toutes ces techniques doivent être maîtrisées ou revues (d'où l'intérêt des exercices en début de saison hivernale) car le temps est compté : après 15 mn sous moins de 1 m de neige, il ne reste guère plus que 60 % de chances de survie.

Le dimanche a été consacré, par une belle météo, au plaisir de skier ou d'effectuer une sortie raquettes sur le Mont d'Or. C'était la récompense avant de regagner Troyes.

L'hiver, la montagne peut-être un super terrain de jeux mais qui, lors d'une sortie, selon une mauvaise évaluation des conditions de neige, de météo, de l'itinéraire, peut vite

devenir dangereux.

Alors, formons-nous pour continuer à pratiquer nos activités préférées en toute connaissance de cause.

Un gros merci à nos 3 formateurs s'impose pour leur disponibilité à notre égard.

Jacqueline Duval

SORTIE EN SKI ALPINISME

Nous sommes 7 à partir pour le refuge de la Lavey en Oisans ce vendredi matin. Ça fait quelques semaines qu'il n'y a pas eu de grosses précipitations sur les montagnes, et les sorties la semaine précédente ne sont pas très rassurantes sur les conditions de neige, mais nous espérons pouvoir trouver de la neige en altitude.

Malheureusement ou heureusement, la neige nous trouve sur la route de la montagne par intermittence, mais nous épargne pour la partie la plus délicate du voyage.

Nous démarrons néanmoins sous la neige la montée au refuge avec des sacs bien chargés et les skis sur le dos. Dès que le manteau se fait plus épais, nous chaussons les skis, mais pas pour longtemps. La montée est une succession de chaussage-déchaussage en raison du manque de neige. Les chutes récentes n'étant pas suffisantes pour compenser le déficit saisonnier.

Malgré quelques passages sur les cailloux et des bottes « de 7 lieux » sous les skis, nous arrivons à bon port. Nous sommes seuls au refuge sans grande surprise et il fait un peu frais à l'intérieur. Le thermomètre montera généreusement jusqu'à 8° au plus chaud de notre séjour.

Le lendemain, nous partons de nouveau sous la neige en direction de l'aiguille des Saffres ou Fabien avait organisé une sortie d'initiation à l'alpinisme l'été dernier.

Dans le long vallon qui nous mène à l'objectif, on entend le grondement sourd des coups de canon des 2 Alpes qui sécurisent le domaine skiable. Le chemin est toujours très caillouteux et la neige botte toujours sous les skis. Nous ne progressons pas bien vite avec une visibilité très moyenne au fur et à mesure que nous montons, si bien qu'arrivés au niveau du lac de la Muande, nous décidons de faire demi-tour.

Cela nous permet malgré tout d'apprécier une courte mais belle descente dans une neige profonde en restant prudemment écartés. Ça racle quand même pas mal sur les cailloux sous la neige. Le retour au refuge nous permet de reprendre des forces et de vider les nombreuses « douceurs » qui ont été montées avec grands efforts. Puis c'est sieste pour les uns et jeu pour les autres. Au vu du bilan de la sortie du jour avec pas mal de balafre sur la semelle des skis, nous choisissons de descendre dans la vallée au petit matin et d'aller skier aux 2 Alpes le lendemain.

Cette dernière journée s'est déroulée sous un grand soleil et a permis à certains d'entre nous de découvrir un nouveau domaine avec pas mal de possibilités hors-piste.

Nous n'aurons finalement pas rempli nos objectifs, mais nous aurons quand même passé une super belle fin de semaine.

Merci à Fabien pour l'organisation de cette sortie, ainsi qu'à Stéphane, Aurélie, Quentin, Charles et Alain.



Pierre LENOBLE

SEMAINE RAQUETTES DANS LE QUEYRAS

Dimanche 6 mars 2022 - Depuis L'aube rejoindre le Queyras

Notre 1er jour : Dès 5 h 30 tout le monde est sur le pont et les 3 voitures prévues partent de Troyes.

Regroupement sur l'autoroute après Dijon puis arrêt pique-nique près de Serre Chevalier.

Grâce à nos chauffeurs très méritants, arrivée sous un soleil radieux à Ville-Vieille à 14 h 30.

Pas de perte de temps, début de l'aventure après un changement de chaussures et donc 1ère mise en jambes avec une petite randonnée de 2 heures au-dessus du village. Petit détour pour voir la «Pierre Fiche» et admirer évidemment le paysage. La poudreuse n'étant pas au rendez-vous, les raquettes sont restées dans le coffre.

Installation dans le gîte «Les Astragales».
Geneviève B.



Lundi 7 mars 2022 - LES CHALETS DE CLAPEYTO

Le 2ème jour sous un grand soleil, Dominique et Thierry nous ont emmenés à Brunissard à une altitude de 1800 m. De là, par la forêt, sur une neige poudreuse, nous avons pris la direction des Chalets de Clapeyto (option choisie pour être dans la neige) puis jusqu'au col de Néal (2509 m) avec un panorama merveilleux : quelle joie de faire sa trace !



Après la pause pique-nique, la météo étant très belle, nous avons pris le temps d'effectuer un exercice de manipulation du DVA. Chaque membre du groupe a pu pratiquer la «recherche fine» qui permet de situer la victime. Au final, une très belle journée qui restera dans les souvenirs.

Mardi 8 mars 2022 - DE BRUNISSARD à SOULIERS

De Brunissard (1760 m) à Souliers (1830 m) en passant par le Col du Tronchet (2350 m) : environ 8 km et 600 m de dénivelé positif. Journée ensoleillée.

Nous quittons le hameau de Brunissard pour monter à travers la forêt de pins et de mélèzes. Quand la pente se fait plus raide et que je ralentis encore, des camarades me tiennent compagnie jusqu'au col. Là, un mamelon voisin attire le groupe et nous y bénéficions d'une vue à 360° sur les sommets environnants. Revenus au col, vu le temps agréable, nous pique-niquons assez longuement. Puis c'est la descente vers Souliers. Alternent passages herbeux, verglacés ou pas, passages pentus et enneigés ; on met les raquettes, on les enlève,
Françoise Q.



Mercredi 9 mars 2022 - DE SOULIERS à AIGUILLES

Nous sommes partis du village de Souliers, pour rejoindre le village d'Aiguilles. La journée a débuté par une ascension de 300 mètres de dénivelé sur 2.5 Kms.

Nous avions comme objectif d'aller au Col De La Crèche en passant par la bergerie de Péas, nous avons trouvé une belle épaisseur de neige à cet endroit et nous avons dû

redoubler d'effort pour faire notre trace.

Notre pique-nique avec une vue panoramique et un soleil éclatant fut une belle récompense.

Cette journée se termina par une longue descente où nous avons accompli un parcours de 17 kms et 850 mètres de dénivelé. Une bière fraîche nous attendait à l'arrivée au Gîte Yak Avenir.

Tony et Christelle S.

Jeudi 10 mars 2022 - D'AIGUILLES à ST VERAN

Nous sommes partis du village d'Aiguilles, un parcours de 16 Kms et 860 mètres de dénivelé de l'autre côté du Guil (la rivière).

Entre chemins forestiers et sentiers, nous avons traversé différents hameaux, Prat-Hauts, Gaudissart, Pierre-G rosse, où nous avons pu admirer l'architecture typique du Queyras (fuste, maison traditionnelle avec un grenier séchoir pour les cultures).

Pour rejoindre le gîte de CosteBelle, nous avons traversé le village de St Véran, village habité le plus haut d'Europe, 2040 mètres d'altitude.

Une belle journée ensoleillée et des efforts bien récompensés par la beauté des paysages.

Tony et Christelle S.

Vendredi 11 mars 2022 - CIRCUIT A LA CRETE DU CURLET A ST VERAN

Après plusieurs jours sous une météo printanière et une nuit à Saint-Véran, nous renouons avec l'hiver. L'objectif étant de dominer Saint-Véran depuis la Croix de Curlet, nous montons raquettes aux pieds par un sentier en sous-bois en compagnie de skieurs de randonnée. A l'approche de la Croix, la neige se fait de plus en plus présente et le soleil qui fait quelques percées nous offre une vue imprenable sur Saint-Véran. Ne nous

attardant pas nous poursuivons notre progression sur la crête vers l'Est sous un vent glacial. Après s'être restaurés, les randonneurs entament une descente dans la neige profonde qui fait la joie de tous. Rapidement, nous retrouvons une neige damée ainsi que les skieurs, eux aussi, de retour. Le temps de trouver l'emplacement idéal sous les mélèzes et nous nous installons pour le pique-nique. Ensuite, il ne restait plus qu'à rejoindre le lit de l'Aigue Blanche avant une dernière remontée à Saint Véran.

Thierry D.



Samedi 12 mars 2022 - DE MOLINES C'est en navette de nous avons rejoint Molines)

Pour résumer ce samedi 12 mars 2022, nous avons posé les voitures sur le parking de La Rua juste après Molines où notre départ raquettes avait eu lieu pour cette belle journée un peu couverte.

Nous sommes partis pour l'ascension du Mont Bucher avec 800 mètres de dénivelé et une longue montée enneigée qui s'est effectuée en faisant le tour de celui-ci. Une fois arrivés au sommet et après quelques photos, nous sommes passés au col des Prés de Fromage pour enfin nous arrêter manger au Clos Henry, une cabane refuge. Nous y avons pris notre repas et nous nous y sommes réchauffés autour d'un bon feu que Dominique nous avait préparé.

Ensuite, nous sommes redescendus par le Rif du Brase avec beaucoup de rigolades et de glissades, puis nous avons repris les voitures jusqu'au gîte des Astragales.

Cette dernière randonnée était agréable, comme toutes les autres randonnées de la semaine.

Benoît M.

Le soir nous étions tous regroupés pour un repas commun. Est-ce là que la Covid frappa ?



Dimanche 13 mars 2022 - Retour dans l'Aube

Nous avons rangé nos affaires et mis les bagages dans les voitures, le groupe en gîte nous retrouvant pour le retour. Partis avec quelques petits grains épars nous nous disions que finalement nous n'avions pas vu la neige tombée de la semaine malgré les annonces météos.

Le ciel décida soudain de secouer son édredon et les grains se firent flocons. Qu'à cela ne tienne, la chaussée humide ne laissait pas beaucoup de chance à ce duvet bien que celui-ci s'épaississait au fil des heures. Ainsi dans la montée du Lautaret, l'asphalte blanchissait à vue d'œil, et bientôt quelques véhicules profitaient des aires de chainages pour mieux monter.

Diversement équipés, nos 3 voitures durent faire une pause du fait du manque d'adhérence de l'un d'entre eux. Au moment de repartir, il y eut quelques doutes sur la réelle tenue sur cette neige avec des pneus toutes saisons ? Bon ! Eh bien ça peut tenir avec une grande prudence dans la gestion des accélérations et surtout sans toucher au frein ; cela a tenu.

Pourtant au passage du col, le vent redoubla, et des nuages de neige bouchaient toute la vue : sans doute de derrière nous il y eut quelques bouchons en raison des travers dans lesquels certains véhicules s'étaient mis.

Peu après, dans la descente le vent cessa et la neige également. La suite se déroula sans inquiétude et vers 17 h 50 nous étions à la maison.

Dominique C

Près de 86 km et environ 4900 m de dénivelé ! Le tout avec une neige le plus souvent agréable.

CEREMONIE DE REMISE DE MEDAILLES

A L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DU 11 DÉCEMBRE 2021

25 ans, 50 ans de présence et d'implication au sein du Club Alpin Français de l'Aube ! Merci.

Parfois, pour ceux qui assistent à ce genre de cérémonie, cette distinction, hautement honorifique, vous classe déjà dans l'autre camp, celui des séniors et ils peuvent penser, comme moi avant que le gong de la retraite ne m'arrive, que cela n'est pas près de leur arriver et qu'ils ont encore du temps devant eux !

Et un jour ça arrive ! Vous recevez un courrier avec une invitation à une remise de médailles des 50 ans, des 25 ans ! Déjà !

Alors le temps passé au sein du Club Alpin Français de l'Aube (le CAF) prend une autre consistance, est auréolé d'exploits et de faits que certains ignoraient de





vous et qui vous appartiennent bien et dont vous pouvez vous revendiquer et être fier(e)s!

Cette cérémonie permet de mieux vous connaître et de comprendre que ce n'est pas vain de l'organiser ! Car sans vous, sans le temps consacré à la formation pour devenir initiateur et encadrant, le CAF Aube ne serait pas ce qu'il est actuellement !

Vous avez gravi les sommets sous toutes leurs coutures et sous toutes leurs formes, vous avez même emmené tout un groupe en Bolivie pour faire un 6000 m ! vous avez initié des jeunes et des moins jeunes à l'alpinisme,

l'escalade, la falaise, la randonnée alpine puis à la randonnée plaine dans notre belle région !

Vous avez organisé des randos gourmandes et des camps d'été jusqu'à 100 participants que vous avez emmenés faire des courses en montagne plus ou moins épiques et parfois dangereuses...

Pour conclure vous les avez amenés à découvrir des terrains de jeu nouveaux... des espaces envoûtants qui font partie de votre équilibre de vie et que vous avez voulu partager et transmettre..

Tous ces moments reviennent en mémoire lors de cette remise de médailles et nous, anciens et nouveaux adhérents, en vous découvrant, nous comprenons que nous partageons les mêmes valeurs, les mêmes envies, les mêmes passions !

Nous comprenons aussi que le temps donné au club à un moment donné de votre vie selon vos engagements professionnels ou familiaux n'est pas rien, qu'il a servi à quelque chose et que sans vous, le club ne serait sans doute pas là à poursuivre sa mission de découverte et de pratiques en milieu alpin.

C'est grâce à vous que la relève peut reprendre le flambeau et initier de nouvelles activités telles que l'école d'escalade et d'aventure, participer au Camp 4 du Vercors et vivre de nouvelles aventures en découvrant de nouvelles pistes de jeux telles que le dry tooling, slack, bloc urbain, grandes voies et autres ...

Un grand merci à Gilles Touratier pour nous avoir retracé le parcours de nos médaillés d'or: Guillemette Letzelter et Jean Michel Vogel.

Un grand merci à nos médaillés d'argent pour avoir consacré une partie de leur temps au CAF qui leur est cher : Philippe Henrion, Jean Dumont, Jean Louis Lagarenne, Gérard Degeorges et Dany et Catherine Gruet

Bravo à tous nos récipiendaires !

Rédactrice : Dany Rambouillet

ESCAPADE ET ESCALADE A AGAY

Sortie d'automne 2021

Les restrictions de confinement de l'automne 2020 ne nous ayant pas permis d'organiser cette sortie d'automne comme initialement prévue, nous l'avons programmée à nouveau à l'automne 2021 «en croisant les doigts», espérant pouvoir reprendre nos activités. Nous nous sommes donc retrouvés à 15 dans le superbe village club de BTP - Vacances (à recommander).

- Premier jour : Tandis que la majorité du groupe optait pour la randonnée active et touristique, Pierre et moi nous dirigeons vers l'un des nombreux sites d'escalade. Les lieux ne nous étaient pas inconnus puisque nous y étions déjà venus à l'occasion d'une sortie automnale, au Muy, en 2008. Nous pensions donc y accéder aisément !

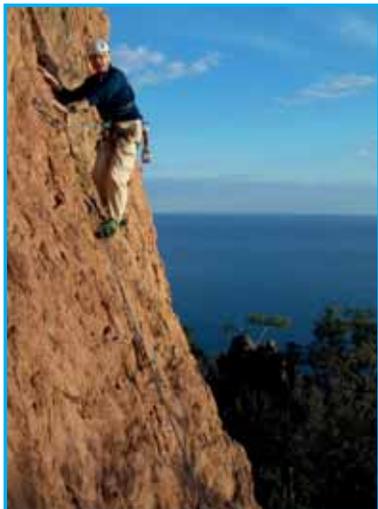
Mais la mémoire un peu floue, et la végétation et les chemins d'accès ayant évolué, les difficultés commencèrent malgré toute la confiance que nous avions dans notre guide, le TOPO.

Après une balade matinale le long de la baie d'Agay, nous nous sommes dirigés vers le site le plus proche et le plus connu, celui de la plage du débarquement de Dramont, face à « l'Île Noire » connue de tous les lecteurs de TINTIN.

Désormais, si de magnifiques chemins ont été tracés pour les touristes, bravo !, néanmoins comment, en l'absence de fléchage, atteindre les magnifiques roches rouges pour pratiquer notre sport favori ? Ce n'est que vers 15 heures que nous avons enfin découvert le secteur Taxifolia avec cinq voies très faciles et des prises à profusion.

- Deuxième jour : Direction «Barre du RUSSIVEAU», facile d'accès, mais encore fallait-il trouver le chemin carrossable pour y accéder, puis le cheminement accidenté correspondant au laps de temps indiqué de 15 minutes, soi-disant !.. Après avoir suivi un torrent à sec (heureusement), puis rampé sous les buissons, attentifs à ne prendre aucune branche fort épineuse et ayant pu enfin reprendre la position verticale en équilibre sur de gros blocs rocheux instables, c'est exténués, après 1h15 de crapahutage (!), que nous sommes arrivés aux pieds des voies.

Il était l'heure de nous ravitailler et de reprendre quelques forces pour nous essayer sur les deux voies du «secteur Léon Zitronne», à priori peu fréquentées.



- Le lendemain, désireux de grimper bercés par les roulis marins, nous retournions à Dramont, cette fois-ci par un chemin en bord de mer. Accès quelque peu acrobatique sur des rochers escarpés.

Arrivés au «secteur des Cucurbitacées», sur la face ouest de la falaise, et de ce fait complètement exposée à l'ombre du soleil, nous avons décliné l'humidité ambiante.

En contournant la falaise, non sans difficultés, pour nous rendre côté est, qu'elle ne fut pas notre surprise de découvrir que nous étions au pied de la Taxifolia, site du premier jour !

Nous nous sommes faits à nouveau plaisir le restant de la journée, le rocher étant tellement agréable et la vue sur la baie si grandiose.

Par un curieux concours de circonstances, engageant la conversation avec un instructeur d'escalade qui encadrerait quelques jeunes, nous avons découvert qu'il



avait encadré le stage de B.E. auquel avait participé récemment notre camarade Ophélie ! (Qu'elle soit rassurée, il n'en fit que des éloges).

- Quatrième jour : ce fut relax ! Journée de tourisme. Avec André, Michèle et Françoise qui s'étaient joints à nous, nous sommes partis visiter Saint-Paul de Vence sous un soleil toujours aussi radieux. Après avoir admiré les très belles galeries d'art, et la Collégiale, c'est la Chapelle des Pénitents blancs admirablement et délicatement décorée par Folon qui a fait toute notre admiration. Puis, après avoir découvert la tombe de Chagall dès l'entrée du cimetière situé en contre-bas, nous avons déjeuné agréablement installés en terrasse ombragée «Sous les Tilleuls» (restaurant qui nous avait été préalablement conseillé par Babette), avant de nous rendre à Vence découvrir la magnifique Chapelle du Rosaire réalisée par Matisse.

- Cinquième jour : Pierre et moi sommes repartis à la découverte de «la Lieutenante», secteur facile à repérer et à quelques pas du parking... Encore fallait-il trouver à quel croisement nous devons bifurquer --décidément la région est très chiche en panneaux signalétiques tant randos, sites d'escalade que routiers ! Après nous être égarés et découverts plusieurs lieux importants et admirablement aménagés de traitement et de recyclage de déchets..., c'est à la mi-journée que nous avons pu caresser le rocher, la vue dominant un magnifique parc naturel arboré.

- Le sixième et dernier jour fut une journée de découverte de l'escalade pour Odile et Nina, même si Nina y était déjà un peu familiarisée. Nous avons choisi de retourner au secteur Taxifolia. Ce fut un enchantement pour chacune d'elles ! Odile, décidément conquise, a décidé de s'équiper prochainement ! Les randonneurs, avides de découvrir le secteur, nous ont rejoints. Ce fut donc un grand plaisir pour chacun de se retrouver, et dominant cette petite crique de la baie d'Agay, d'en partager la vue.

Rédacteur : Claude BERIARD

Running 3

Spécialiste Running - Triathlon - Marche nordique
10 rue Viardin
10000 TROYES
(réduction de 10 % consentie aux membres du Club Alpin)

SORTIE MULTI ACTIVITÉS D'AUTOMNE

du dimanche 16 au dimanche 23 octobre 2022
Région d'Hyères : escalade et randonnée (pédestre et touristique)
Responsables : Claude Bériard, Louis Emonet et Pierre Hainos
(consulter le site pour plus de renseignements)

NOTRE 35ÈME BREVET DE RANDONNÉE PÉDESTRE

aura lieu le DIMANCHE 2 OCTOBRE 2022
à Aix en Othe (salle Janson dans la Mairie)
(merci de retenir cette date dans vos agendas)

On a tous une bonne
raison de bien manger !



Intermarché

SAINT-JULIEN-LES-VILLAS Rives-de-Seine - Bd de Dijon
TROYES CHARMILLES - ROSIÈRES PRÈS TROYES



PARTENAIRES MILLET LAFUMA

PROFITEZ DE

15%

DE REMISE*

ET D'AUTRES AVANTAGES TOUT AU
LONG DE L'ANNÉE

*HORS SOLDES ET PROMOTIONS EN COURS



MILLET LAFUMA OUTLET PONT-SAINTE-MARIE - 68 VOIE DU BOIS, 10150 PONT-SAINTE-MARIE - 03 25 83 19 81

