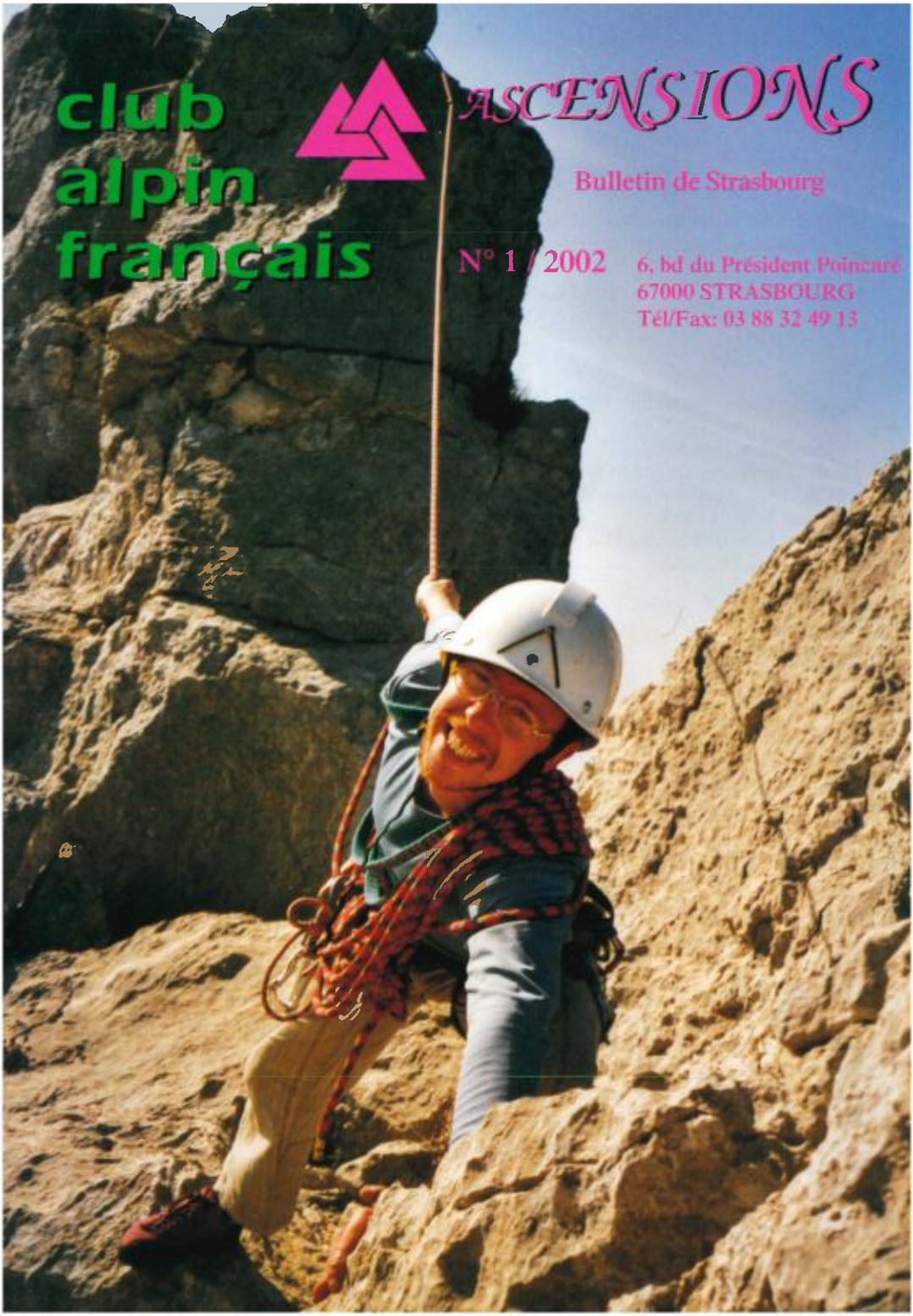


club alpin français

ASCENSIONS

Bulletin de Strasbourg

N° 1 / 2002

6, bd du Président Poincaré
67000 STRASBOURG
Tél/Fax: 03 88 32 49 13

CLUB ALPIN FRANCAIS

6, bd du Président Poincaré,
67000 Strasbourg
Tél/Fax : 03 88 32 49 13
http://www.multimania.com/cafstras/
E-mail: cafstras@multimania.com

Ouvert : mardi de 17 h à 19 h
mercredi de 17 h à 19 h
jeudi de 17 h à 19 h
vendredi de 17 h à 20 h

Accueil : *Cathie Gartiser*

Inscription au Registre des Associations du Tribunal d'Instance de Strasbourg,Vol. LXI N° 113 du 7 février 1991. Reconnu d'utilité publique au plan national par décret du 31. 3. 1882.
Agrément Jeunesse et Sports 67 S 376.

BUREAU

Président : *Daniel Dopler*
Vice-présidents : *J. Marc Chabrier*
Bernard Gillet
M.Paule Rousselot
Secrétaire : *Eliane Simon*
Trésorier : *François Krebs*
Tenue des comptes : *Claude Schiller*
Président honoraire : *Bernard Goesel*

COMITE DE DIRECTION

Marc Arnold*, Armand Baudry,
Martine Blanvillain, J.Marc Chabrier,
Dominiq. Courtadon Daniel Dopler,
Bernard Gillet, Bernard Goesel,
Dominique Goesel, Clément Guntz,
Olivier Hertaut, Jean-Luc Jacquot,
Daniel Juillard Philippe Klein,
François Krebs, Christian Muller,
Annie Rott*, Marie-Paule Rousselot,
Guy Schilausky, Claude Schiller,
Yves Schoennahl, Eliane Simon-Bodin,
Jean-Louis Stoltz, Patrick Tardy,
Edouard Tissier*, Mario Ziegler.

** membres de droit et présidents d'honneur*

RESPONSABILITES

Communication: *B. Gillet, V.Gachet-Mauroz*
Protection de la Nature: *D. Courtadon*
Bibliothèque: *D. Goesel*
Alpinisme: *D.Courtadon, C. Guntz JL.Stoltz*
Escalade et SAE: *E. Simon,J.M. Chabrier*
Equipement falaises *: A. Baudry, P. Hohl,*
Expéditions: *B. Gillet, P. Klein*
Camp d'été: *J.Durand, D.Juillard,P.Charlie*
Rando pédestre:*L.Reiminger,Ch.Muller,JL. Stoltz*
Ski Alpin: *F. Meyer, A. Trajan*
Ski Nordique: *Y. Schoennahl*
Ski-Alpinisme: *Y. Schoennahl, P. Tardy*
VTT : *P. Tardy*
Parapente: *M. Arnold*
Spéléologie : *J.L. Jacquot, O.Hertaut*
Matériel: *Bernard Goesel, J.M.Chabrier,*

ASCENSIONS

Le bulletin est ouvert à tous, pour transmettre des informations, faire partager des émotions, développer des points de vue, publier des études ou de belles photos. N'hésitez pas à accompagner vos articles par des photos, des cartes, des croquis, des illustrations, etc...

ASCENSIONS paraît trois fois par an :

mi-mars, mi-juin, mi-octobre

Directeur de la Publication : *Daniel Dopler*
Rédacteur: *Jean Klein*

Imprimé par GEIGER à Illkirch
Dépôt légal : mars 2002

Photo de couverture : M. Lacaze
F. Jutier dans l'arête des Florets aux Dentelles de Montmirail

Carnet

☺ Toute l'équipe remercie Bernard Goesel pour son action à la tête de notre club lors des deux précédentes années. Bernard ne prend qu'une demi-retraite, car il reste président d'honneur. Il est remplacé par Daniel Dopler.

☺ Laurent Reiminger remplace Daniel Dopler comme responsable de la randonnée pédestre.

Wanted :

Pour assurer le bon fonctionnement de ses activités, le C.A.F. recherche quelques bénévoles :

- **un web master pour animer notre site internet.**
- **des chefs de course orientation pour développer l'activité Rand'Orientation.**

contact : Daniel Dopler 06 12 18 19 97

Topos en vente au CAF

- sur les falaises de grès, escalades dans les Vosges du Nord (20 €)
- topos d'escalade des Vosges du Sud (18 €)
- escalade au Kronthal (4,5 €)
- escalade autour de Saverne (7,5€)
- escalade au vieux Windstein (4,5 €)
- escalade dans le Palatinat (en allemand) (20,5 €)
- liste des refuges du CAF (3 €)
- Neige et Sécurité (1,5 €)
- ARVA mode d'emploi (2,3 €)
- Tout savoir sur les avalanches (1,5 €)

SOMMAIRE

Articles

Edito - *D. Dopler*. 4
Une invitation au voyage.- *E.Kaufmann*. ...5
Assurage : danger - *F. Jutier*. 6-7
Treck au Ladakh - *P. Klein*.....22-23
Mal des montagnes - *Drs. S. Doutreleau et M.P. Douchet*.....24-25

Location de matériel

Nouveau Règlement. 26-27

Programme des activités et sorties..8 à 20
Alpinisme 9
Ski alpinisme 10
Ski de piste 10
Ski nordique 10
Parapente 11
Escalade 12-16
Randonnée pédestre 17
Rand'orientation.....18
VTT 19
Spéléologie 20

Liste des chefs de course 21

EDITO

2001 aura été une année importante pour le CAF, une année historique ! L'achat de notre local marque notre histoire pour de longues années. Mais combien de temps nous en souviendrons-nous ? 5 ans, 10 ans certainement, mais après. Qui était président au passage de l'an 2000 ?

Rétrospectivement, quel est notre passé, comment est née notre section et quels évènements ont forgé notre CAF pour l'amener à ce qu'il est aujourd'hui ?

Bernard Goesel inaugurant le nouveau local

En consultant notre bibliothèque (tenue avec brio et sourire par Dominique), nous n'avons trouvé qu'un ouvrage relatant les premiers pas de notre club jusqu'en 1919, sous le patronage du DAV de Mannheim.

Il me semble important – avant que la mémoire orale ne se perde avec les anciens – d'établir ce pont entre l'après guerre et nos jours. Pour tous ces bénévoles, pour toutes ces heures investies, nous avons un devoir de mémoire.

Cher adhérent, si vous avez le souvenir d'événements particuliers, de personnalités marquantes, si vous souhaitez écrire l'histoire de votre club, prenez contact avec Bernard Goesel (03 88 61 22 41). Il aura soin de coordonner votre action permettant ainsi la rédaction d'un ouvrage de mémoire.

Daniel

Une invitation au voyage, tout simplement ! *E. Kaufmann*

suite et fin de la première partie parue dans le bulletin précédent

Le soir nous avons essuyé ce vent violent qui pliait en deux la tente en cassant les arceaux. Souvent nous apercevions de loin déjà les deux mamelons des marabouts flottant dans la brume du soir. Et puis au fur et à mesure éclosaient tout autour, comme de grosses fleurs rouges les dômes de nos tentes. Les muletiers sortaient leurs tambours. Le dernier venait d'être confectionné avec la panse du mouton que nous avions dégusté la veille lors d'un méchoui à la marocaine, à l'étuvée dans un four en terre, lors d'un bivouac à Aflafal (2315m) tout près des sources du **M'goun**, dans un décor taillé sur mesure pour y tourner un film de western. Nous regardions un des muletiers faire le pain, du pain frais, cuit sur des petites pierres choisies avec soin. Le repas du soir était prêt, copieux et succulent, les tajines succédant au couscous royal. Et pourtant à chaque fois, l'un ou l'autre se contentait d'un bol de riz et préférait un thé noir bien fort ! On se demande bien pourquoi ?...

Nous cheminions, sur les minces remblais de terre qui séparaient les canaux d'irrigation des vergers. Les abricots mûrissaient à l'ombre des noyers le long de haies de rosiers, sans les roses. Les boutons étaient cueillis bien avant notre passage et séchaient à l'ombre de la casbah avant d'être livrés dans les usines de "el-Keelaa-M'Gouna" pour la fabrication de l'eau de rose au parfum si délicat. Et au détour d'un chemin surgit le premier palmier. Nous sommes arrivés à "Talmout" (1143m), la porte du grand sud, terminus de notre transversale. La charge des mules, elles portent jusqu'à 100kg, retrouve le toit du mini-bus et les randonneurs redeviennent des touristes. Un coup d'oeil à "Ouarzazate" qui nous fait son "ciné", en carton pâte (rapport à sa cité du cinéma) et par le célèbre col de "Tizi N'Tichka" nous revenons à l'ombre de la "Koutoubia" à "Marrakech".

le groupe des treize ! *photo J.L. Stoltz*

Si je devais résumer en un seul mot ce trekking, c'est "paisible" qui me vient à l'esprit : paisible et bucolique le tableau de la petite fille qui mène sa vache à la pâture au soleil couchant, des femmes dans des habits de couleurs vives, du rouge, du bleu, du vert, accroupies au bord du champ, coupant le chiendent et le liseron à la faucille, ces femmes chargées de lourds ballots d'herbes baignées dans la lumière du soir, ces femmes vaillantes

en train de battre le linge dans le ruisseau. Paisible, ce vieillard très digne, à califourchon sur sa mule trottinant vers le "Souk El Hadj" ou ce paysan marchant derrière la charrue en bois, le long du champ, grand comme un mouchoir de poche, où se dressaient des épis clairsemés, juste de quoi faire une galette. Et comme en point d'orgue, telle une princesse surgie d'un conte "des mille et une nuits", cette jeune femme descendant la montagne sur sa mule blanche. "Choucrane" pour vos sourires et un dernier "as-salem alay kum" à vous tous de la part des "touristes".

PS: *Sur les sentiers en dévers de l'Atlas il faut rester très vigilant. Mais soyez encore beaucoup plus prudent une fois de retour en ville et à "Marrakech". Après le silence de la montagne, le brouhaha de la ville est assourdissant. Il faut slalomer entre le souk, la circulation, les voitures, les mobylettes. Et même sur les passages "protégés" vous ne l'êtes pas. C'est ainsi que je me retrouve pour une dernière soirée à l'ombre de la Koutoubia certes, mais cette fois à la clinique du même nom. Heureusement, et grâce aussi aux soins des amis, ce n'était pas trop grave. On dit chez nous "mit'me bloije Auj devun komme", là-bas "Inch Allah" !*

Assurage : attention danger ! — F. Jutier

de Alpine Cartoons

Assurer un grimpeur n'est pas quelque chose à prendre à la légère. Assurer, ce n'est pas simplement "avaler" la corde quand l'autre monte. Il y a plus que cela. Il y a une part de responsabilité vis à vis de la personne que l'on assure.

Assurer demande une vigilance constante. Car le grimpeur peut tomber à tout instant.

Même s'il est arrivé au sommet, même s'il est en train de passer la corde dans la dégaine, même si vous êtes en train d'avaler la corde, même si vous ne le voyez pas, même si vous discutez avec le voisin, il faut tenir fermement le brin qui descend du descendeur et pouvoir enrailler une éventuelle chute. Et ceci jusqu'à ce que le grimpeur vous dise que vous pouvez lâcher.

Il y a ainsi un certain nombre de choses qu'il faut garder à l'esprit et quelques principes qu'il faut appliquer à chaque fois (même si le grimpeur est expérimenté et qu'il grimpe dans une voie facile) :

- Vérifier l'encordement du grimpeur avant le départ, le grimpeur vérifie également le dispositif d'assurance ainsi que le matériel qu'il emporte ;

• Faire une parade avant le premier point ;
• Vérifier que le grimpeur mousquetonne toutes les dégaines et qu'il le fait correctement ;
• Savoir donner du "mou" rapidement et quand il le faut ;
• Ravaler le "mou" après mousquetonnage ;
• Vérifier que le grimpeur ne se trompe pas dans l'itinéraire ;
• Communiquer ;
• Se placer près du mur, en léger décalage par rapport à l'axe de chute ;
• Anticiper les problèmes extérieurs (nœud dans la corde, rappel d'une autre cordée, croisement avec une autre cordée, ...) ;
• Le premier peut prévenir son assureur quand il sent qu'il risque de tomber (style "fais gaffe"). Dans ce cas, l'assureur est encore plus vigilent.

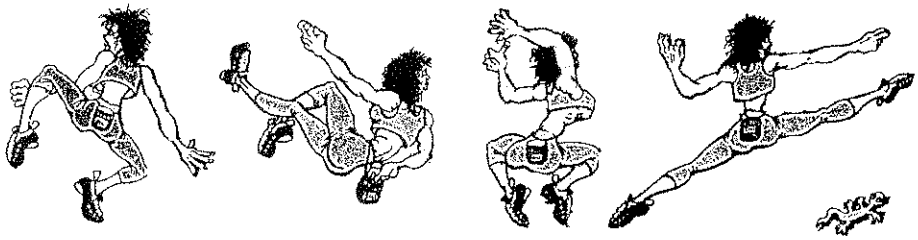
Réussir une voie, c'est un travail d'équipe. D'une part, le premier de cordée monte la corde, place les dégaines, recherche l'itinéraire. D'autre part, le second l'assure, le soutient, le surveille et le conseille. Un grimpeur réussira mieux une voie difficile s'il est sûr que son assureur lui donnera le mou au bon moment et qu'il le bloquera de façon dynamique s'il tombe.

Assurer correctement demande de l'expérience, surtout quand on assure un premier de cordée. Certains pensent qu'ils assurent bien et donc ils discutent ou assurent assis. Ce qui a pour conséquence qu'ils gênent le grimpeur (le "mou" n'arrive pas assez vite) ou qu'ils n'arrivent pas à stopper la chute.

Il ne faut pas non plus négliger l'assurage en "moulinette". Les mêmes consignes de sécurité sont à appliquer. Il faut suivre la progression du grimpeur et pouvoir le stopper s'il tombe. Avaler le "mou" à la même vitesse à laquelle le grimpeur progresse et de la façon classique en 5 mouvements enseignée dans les cours d'initiation. Et pouvoir le bloquer s'il a besoin de se reposer sans le faire descendre pour ne pas refaire deux fois un passage délicat.

Il faut être vigilant pendant toute la durée de l'ascension car les raisons d'une chute sont très diverses : une prise qui casse, le grimpeur fatigue, le grimpeur glisse, un malaise, un problème de communication, etc.

Cet article ne se veut pas alarmiste mais il a pour but de rappeler à tous les principes de bases et l'importance de l'assurage.



PROGRAMME DES ACTIVITÉS

Les pages qui suivent présentent le programme proposé par les chefs de course. Il peut être modifié en fonction de la météo, de l'enneigement, des places disponibles en refuge, etc. Les dates sont susceptibles de changer, d'autres sorties peuvent y être ajoutées.

Pour prendre connaissance des modifications éventuelles et des renseignements détaillés concernant toutes les sorties, vous pouvez consulter :

- le répondeur (03 88 32 49 13)
- le site internet http://www.multimania.com/cafstras/
- les points d'affichage (voir ci-dessous)
- le secrétariat ou le tableau d'affichage au local
- les *D.N.A.* et l'*Alsace* du mercredi
- les chefs de course (voir page 21).

❖ ❖ ❖ ❖ ❖ ❖ ❖ ❖ ❖ ❖ ❖

Le prochain programme paraîtra à la mi-juin 2002; il modifiera les activités en les étoffant; ce programme-ci n'est donc qu'indicatif au-delà de cette date.

❖ ❖ ❖ ❖ ❖ ❖ ❖ ❖ ❖ ❖ ❖

RAPPELS

L'inscription aux sorties prévues au programme est obligatoire sauf pour les sorties de randonnée pédestre à la journée.
Une liste du matériel obligatoire lors des sorties a été mise sur pied par les responsables d'activité. Renseignez-vous auprès de votre chef de course au moment de votre inscription à la sortie ou au séjour.

Toute personne, non membre du Club, désirant se joindre à une sortie, doit obligatoirement se munir d'une adhésion temporaire d'un montant de 6 €, délivrée à la permanence.
Valable une fois par an.

En cas de co-voiturage, les frais pourront être calculés sur la base de 0.20 € / km, le total étant à diviser par le nombre d'occupants. D'autres solutions sont possibles, de l'échange de bons procédés aux frais réels, en passant par les frais de carburant.
Le conducteur reste dernier juge, mais aura la courtoisie d'entamer le dialogue avant de partir.

ACTIVITES printemps-été 2002

en gras: 4 jours et plus

ALPINISME

Pour faciliter la réservation des refuges, il faut s'inscrire aux sorties au moins 15 jours à l'avance

date	chef de course	niv.	descriptif
avril			
05-12	**J.L. Stoltz**		**randonnées du vertige dans les Calanques**
08-12	**D. Dopler**	**init.**	**Ecole d'alpinisme au Brisen.** ***Insc. av. le 31.03***
31-02.05	**J.L. Stoltz**	**RPA**	**Dent Blanche, Pointe de Bellegarde**
juin			
01/02	F. Krebs		Via Ferrata
15/16	F. Krebs	PD	Rinderhorn
22/23	C. Schiller	RPA	Rando photo, Lauterbrunnen (Suisse)
22/23	J.L. Stoltz	PD+	Ascension du Fiescherhorn
22/23	F. Krebs	init.	Bishorn
29/30	G. Richert	PD+	Hinterertierberg (Suisse)
juillet			
12-14	C. Guntz + 2aspi/guides	Ts	Courses ou escalades, massif du Mont Blanc attention : date incertaine, fct des disponibilités des cadres contac. C.Guntz 03 88 26 07 10. clem.guntz@wanadoo.fr
13-28			**Camp d'été**
21/22	F. Krebs		Via Ferrata Grand Bornand
25-30	**D. Dopler**	**4+**	**Courses de rocher à la Furka avec le DAV Baden-Baden**
août			
03/04	F. Krebs	PD	Via Ferrata : Balcon de la Mer de Glace-Mt Blanc Tacul
03/04	J.L. Stoltz		Ascension du Dom 4545 m
10/11	C. Schiller	PD	Brunnistock (Suisse)
10-14	**F. Krebs**	**F/ PD**	**4000 dans les Ecrins**
15-18	**F. Krebs**	**AD**	**Pic du Glacier blanc et Calotte des Agneaux**
24/25	C. Schiller	RPA	Bundstock (Suisse)
septembre			
28/29	J.L. Stoltz		Ascension du Schilthorn
octobre			
12/13	J.L. Stoltz		randonnée du vertige et via ferrata dans le Säntis

Le club vous mijote une fournée de nouveaux chefs de course alpinistes. Ils auront bientôt le plaisir de vous conduire sur les sommets tant appréciés. D'ici là, quelques séances de mise à niveau, puis une semaine de formation diplômante leur seront proposés.

L'école d'alpinisme, qui va bientôt reprendre, fait appel à toutes les bonnes volontés et à tous les encadrants potentiels pour participer à ses activités

Renseignements auprès de Dominique Courtadon 03 88 60 25 95

SKI ALPINISME

date	destination	niv.	chef de course	précisions
mars				
03/04	Suisse	**	C. Igel	
10/11	Massif du Petersgrad	**	Y.Schoennahl	
10/11	Sustenhorn	**	D. Goetz	
17/18	Piz Guiv	**	J. Locoge	
17/18	Suisse	**	C. Igel	
23/25	Suisse	***	P. Winter	
24/25	Initiation II		P. Tardy	
24-27	**Massif de Chamonix**	**	**Y. Schoennahl**	
30/01.04	Suisse	***	C. Igel	
30/01.04	Diechterhorn	**	D. Goetz	
avril				
07/08	Suisse	**	J. Locoge	
13-16	**Suisse**	***	**C. Igel**	
20/23	**Suisse Valais**	***	**P. Winter**	**mini raid**
21/22	Doldenhorn	***	D. Goetz	
21-02.05	**SP, SHP, SA**		**C. Igel**	**insc. av. 28.03**
mai				
04-08	**Suisse**	***	**C. Igel**	
05-08	**à déterminer**	**	**J. Locoge**	
06/08	Les Hauteurs des Conscrits	***	Y. Schoennahl	
08/09		***	P. Tardy	
18/20	Suisse	***	C. Igel	
19/20		***	P. Tardy	
23/24	Traversée du Mt Blanc	***	Y. Schoennahl	
24-27	**Suisse**	***	**C. Igel**	
24-27		***	**P. Tardy**	
juin				
01-04	**Suisse**	***	**C. Igel**	
09/10	Suisse	***	C. Igel	
23/24	Suisse	**	C. Igel	

SKI DE PISTE

date	destination	niv.	chef de course	précisions
mars				
24/25	Grands Montets	**	E. Simon	+Ski hors piste ***insc. av. 17.02.01***

SKI NORDIQUE

date	destination	niv.	chef de course	précisions
mars				
di 18	Région du Feldberg		J. Bubel	Forêt Noire
di 25	Kniebis		V. Kuntz	Forêt Noire

contacter C. Marchand

Parapente au Mexique.

Daniel Bolchert

Le Mexique c'est grand et plein de massifs montagneux. En plus, en janvier, il y fait presque toujours beau et on bénéficie d'une température tout à fait estivale même à 2000 m d'altitude. Du moins dans un rayon de 200 km autour de Mexico, c'est là que nous nous sommes promenés. Bref, c'est un pays de rêve pour un parapentiste plein d'espoir. Deux cafistes de Strasbourg, Christian Marchand et moi, ont eu l'immense plaisir d'y aérer leur aile ensemble mais chacun dans un stage différent. Cocasse, non ? Un groupe était encadré par Sandie Cochepain, que tout parapentiste connaît, puisqu'elle est championne du monde dans cette merveilleuse discipline qu'est le parapente. L'autre groupe était encadré par Michel Charvet de l'école Envergure de Chambéry que le CAF de Strasbourg connaît bien. Sur place il y avait Marco, moniteur local. C'est lui qui nous a servi de guide et d'interprète. Il faut dire que sans lui on n'aurait pas trouvé la moitié des décollages. Les décollages situés sur un sommet sont pourtant faciles à repérer; ils sont presqu'exclusivement situés au milieu d'une forêt d'antennes. C'est grâce ou à cause d'elles qu'il y a un chemin carrossable pour y accéder. On décolle donc dans une haie d'antennes et parfois en plus, sous une ligne électrique. Sur le sol il y a de l'herbe, parfois c'est un peu caillouteux, parfois il faut d'abord débroussailler, on a même eu une piste en béton (créée pour les deltistes). Dans tous les cas c'était toujours bien (voire trop bien) alimenté par une brise ou un vent de face. Les atterros sont en général officieux. Il y a des terrains de foot, bordés d'arbres, de cannes à sucre ou de lacs. Bien sûr, celui qui atterrissait dans les cannes à sucre offrait l'apéro. Il y a aussi des atterros qui sont baptisés ainsi parce que c'est là qu'on atterrit, mais cela pourrait aussi bien être ailleurs. Pour les petits mexicains l'arrivée de parapentes est un événement et leur grand plaisir est de courir sous une voile qui atterrit pour qu'elle leur tombe dessus. Au début ça surprend, on ne sait plus où poser tellement ça grouille de gamins, puis on s'habitue. Mais tout cela n'est rien après un vol dans un ciel superbement bleu parfois agrémenté de petits cumulus appétissants. Car il faut bien le dire, les vols là-bas ont été magnifiques. Magnifiques par les paysages, par un spectacle visuel qui se vit et ne se raconte pas. Survoler un volcan (éteint) comme dans les plus beaux livres d'images est quelque chose de formidable. Magnifiques aussi par les conditions de vol. La plupart du temps un gain qui pouvait dépasser 1000 m se méritait et se savourait. Les thermiques, s'ils étaient faciles à trouver, étaient déjà plus difficiles à garder. Ils étaient étroits et forts. Les fermetures n'ont épargné personne. Mais quelle immense satisfaction de pouvoir en sortir par le haut, au-dessus des turbulences, de voir loin sous ses pieds, la plaine et les chaînes de montagne un peu estompées par la brume ou des larmes d'émotion. Il y a aussi eu quelques soaring le long de crêtes dans la brise du soir. Des vols reposants pendant lesquels on pouvait profiter pleinement du plaisir de voler et de spectacles comme le coucher de soleil à côté du Popocatepetl. Et qui plus est, on a volé tous les jours. Il n'y a rien, non vraiment rien à rajouter. La question est : quand est-ce qu'on y retourne ?

ESCALADE

Sorties escalade en site naturel

Les sorties escalade au programme ne couvrent pas tous les week-end et sont assujetties aux aléas météo ... N'hésirez pas à vous rendre à la parmanence (ou à téléphoner) **le vendredi entre 19 et 20 h** pour vous informer des nombreux projets de sorties spontanées (pour grimpeurs autonomes).

date	chef de course	niv.	descriptif
mars			
di 17	B. Cunrath	6a	Kobus (Marlenheim)
sa 23	D. Dopler	5	S.A.E. Emmendingen (Allemagne)
di 24	B. Goesel, D. Debetz	tous	Baden-Baden (Allemagne)
29-01.04	**T. Kaupt**	**tous**	**Montmirail. Bonne humeur obligatoire**
30-14.04	**M.P. Rousselot**	**aut.**	**Calanques ou Sicile**
avril			
di 07	B. Cunrath	5c/6a	Kronthal (Marlenheim)
di 14	G. Richert	tous	Falkenstein
sa 20	J.M. Chabrier	5	Muhlberg. Sur le grès d'Obersteigen
di 21	F. Krebs	tous	Rando Donon + Escalade découverte à Wackenbach
27-01.05	**M. Burgard, O. Schwartz**	**aut.,6a**	**Vercors. Ca gaze à Presles**
mai			
me 01	M.P. Rousselot	aut.	Falkenfels (Dabo)
04-12	**T. Kaupt**	**aut.,5c**	**Carroux. Une certaine idée de la beauté.** ***6 pers.maxi***
di 05	B. Goesel, G. Bour	5	Neuntelstein (Rotlach)
08-12	**J.M. Chabrier**	**aut.**	**Orpierre. Le calcaire des Alpes du Sud**
08-12	**D. Debetz, V. Kornmann**	**aut.**	**Tessin (Suisse italienne)**
18/20	V. Gachet	aut.	Sud ou Bourgone. ***5 personnes maxi.***
lu 20	B. Cunrath	5c	Gueberschwihr
25/26	G. Richert, B. Goesel	tous	Martinswand (Hautes Vosges)
25/26	M. Rousselot	5c	Suisse centrale
juin			
sa 01	M.P. Rousselot	5	Vosges du Nord
08/09	T. Kaupt	5	Ueschenen. Hélvétiquement vôtre
di 09	S. Czerniak, B. Cunrath	5c/6a	Lac Blanc (Hautes Vosges)
15/16	S. Meyer	aut.,6a	Ornans (Jura)
15/16	T. Kaupt	aut.5c/6a	Sanetsch (Suisse). Il va y avoir du sport
21/23	M. Burgard, O. Schwartz	aut.	Freyr (Belgique). Et Bruxelles by night
22/23	D. Debetz, V. Kornmann	tous	Jura suisse
19/30	F. Jutier, M. Santini	5	Martinswand (Hautes Vosges)
29/30	S. Czerniak, B. Cunrath	aut.	Aiguilles Rouges (Chamonix). ***6 personnes maxi***
juillet			
06/07	T. Kaupt	5	Furka (Suisse centrale)
13-28	**M.P.Rousselot,J.M.Chabrier**	**aut.**	**Rassemblement Escalade-Alpinisme aux Vigneaux** ***places limitées insc. obligatoires avant le 15.04.02***
di 14	B. Cunrath	5c/6a	Waldeck (Vosges du Nord)
20/21	V. Kornmann, D. Debetz	aut.	Grimsel (Suisse centrale)

suite page 13

août			
15-18	**B. Cunrath**	**5c**	**Cormot (Bourgogne)**
24-01.09	**G. Bour**	**aut.5c/6a**	**Aravis. *Inscriptions avant le 27.06***
31/01.09	M. Burgard	5c	Martinswand (Hautes Vosges)
septembre			
07/08	J.M. Chabrier, G. Bour	aut.	Furka. Le granit suisse. ***8 personnes maxi***
14/15	M. Rousselot	5c	Suisse centrale
di 15	M. Burgard	5c	Baden-Baden (Allemagne)
sa 21	M.P. Rousselot	5	Vosges du Nord
21/22	T. Kaupt	5	Miroir d'Argentine. *Vous laisserez-vous séduire ?*
di 22	F. Jutier, M. Santini	tous	Falkenstein
sa 28	S. Meyer	5c	Vosges du Nord
octobre			
05/06	T. Kaupt	tous	Jura bâlois
di 13	J.M. Chabrier	5	Baden-Baden et les Thermes de Caracalla
26/27	T. Kaupt	4	Soleure (Jura suisse)
novembre			
sa 16	J.M. Chabrier	5c/6a	Falkenfels. Au soleil au dessus de Dabo

Cycle d'initiation à l'escalade : *Printemps 2002*

Inscription : Les fiches d'inscription sont disponibles à la permanence.

Frais de participation : **40 €**

Age minimum : **15 ans**. Une décharge sera demandée aux parents pour les mineurs.

Tout participant doit obligatoirement être **adhérent du CAF**.

Matériel : Pour toute sortie, le participant doit être équipé

- d'un baudrier, mousqueton à vis, descendeur,
- de chaussons d'escalade,
- d'un casque,
- de quelques dégaines, d'une cordelette de 2m pour noeud autoblocant en 6 ou 7mm.

Le baudrier, le mousqueton à vis, le descendeur et le casque pourront vous être prêtés pour la totalité du cycle : chèque de caution 60€.

Programme : Le programme est susceptible de modification. Se renseigner à la permanence le vendredi de 19h à 20h ou auprès du responsable de sortie.

Encadrement : Il est assuré par les responsables de sortie ainsi que par Martine Blanvillain, Marc Burgard, Thierry Lexa, Georges Richert, Marie-Paule Rousselot, Didier Spiegel, tous bénévoles

Transport : Il se fait en voitures individuelles avec participation aux frais d'essence. Contacter le responsable de la sortie pour le lieu et l'heure du rendez-vous.

date	responsable	lieux	programme
avril			
me 17 20h-22h	J.M. Chabrier	mur du Gymnase de la Robertsau rue Adler.	Encordement, techniques d'assurage du bas, escalade en moulinette, escalade en tête, mousquetonnage.
sa 20	F. Jutier F. Krebs	Wackenbach	Apprentissage de techniques : mousquetonnage, escalade en tête, installation d'une moulinette, rappels sur descendeur.
sa 27	D. Goesel S. Meyer	Gueberschwihr Haut-Rhin	Grès
di 28	S.Czeniak, D. Debetz V.Kornmann, G.Bour	Falkenstein de Villé	Escalade en tête et en second, relais, assurage du haut, rappels.
mai			
me 01	B. Cunrad J.M. Chabrier	Muhlberg près de Saverne	
sa 04	B. Cunrath	Falkenstein deVillé	
je 16 19h30-21h30	E. Bodin, B. Cunrath M. Santini, T. Kaupt,	Roc en Stock Meinau	Découverte de la salle d'escalade (commerciale) de Strasbourg
week-end 25/26	F. Jutier, G. Bour	Jura français (calcaire)	
juin			
week-end 01/02	J.M.Chabrier,D.Debetz, S.Czerniak, B.Cunrath V.Kornmann,	Hautes Vosges, Martinswand et Tanet (granit)	Camping à Longemer
week-end 22/23	T. Kaupt, D. Goesel	Steingletscher vers le Sustenpass (Suisse)	Camping à Meiringen

Escalade sur mur

HORAIRES D'UTILISATION DE NOS MURS

Pour l'année scolaire 2001-2002 (hors vacances scolaires), les créneaux d'utilisation de nos S.A.E. municipales sont les suivants :

Gymnase Adler ***(Rue Adler, ROBERTSAU)*** **:**

MARDI	18h-22h
MERCREDI	20h-22h
JEUDI	18h-22h

Gymnase Twinger ***(Rue Ovide, KOENIGSHOFFEN)*** **:**

LUNDI	17h30-19h30
VENDREDI	18h-21h

Certains créneaux sont maintenus durant les petites vacances (cf. affichage sur place).

ROC EN STOCK

Activité escalade jeunes :

Comme prévu l'activité escalade pour jeunes se poursuivra jusqu'à fin mai.
Des sorties en extérieur seront proposées par groupes en juin : le programme de ces sorties sera transmis aux intéressés au cours du mois d'avril.

Adultes :

Des stages de 10 séances (le vendredi de 18h30 à 20h30) encadrées par un moniteur diplômé d'état pourront avoir lieu dès qu'un groupe de 8 personnes sera constitué.
Prix : 152 euros (entrées à Roc en stock, cours et prêt du matériel compris).

Réductions pour les cafistes :

Accès à 6 euros le mardi soir de 18 à 21 heures. **Achat des tickets au secrétariat du CAF.**
Pour les abonnements et cartes de 10 entrées à tarif réduit, contacter ***Martine BLANVILLAIN*** (03.88.29.29.82)

Championnats d'escalade du Bas-Rhin

Le 13 janvier 2002 ont eu lieu les championnats d'escalade du Bas-Rhin. C'est la première fois que le CAF Strasbourg présentait une équipe de jeunes compétiteurs. Sur cinq participants, il y a eu 4 podiums.
Quelques réactions et impressions de nos jeunes champions :

Julie DEVYS, 3ème minime

Quelles ont été tes impressions et réactions lors de ce championnat ?
Ce n'est pas la 1ère année que je fais de la compétition. J'ai été 18ème minime aux championnats de France l'an dernier. A Bischwiller, j'ai manqué de chance, j'ai zippé.
Le stress ?
Pour moi, en compétition je me mets la pression, j'ai le stress, j'ai vraiment envie de finir la voie. Le stress, pour moi, fait partie intégrante de l'escalade et aussi de la compétition.
La " défaite " ?
Ça donne envie de recommencer

Marion Freyman 9ème minime

La compétition ?
C'était ma 1ère compétition, j'ai beaucoup aimé. Ce que je voulais c'était ne pas être classée dernière. J'ai rempli mon contrat et je n'ai pas été déçue.
(ndlr : Marion a grimpé dans une voie nettement plus difficile que celles qu'elle réussit habituellement à l'entrainement)
Le stress ?

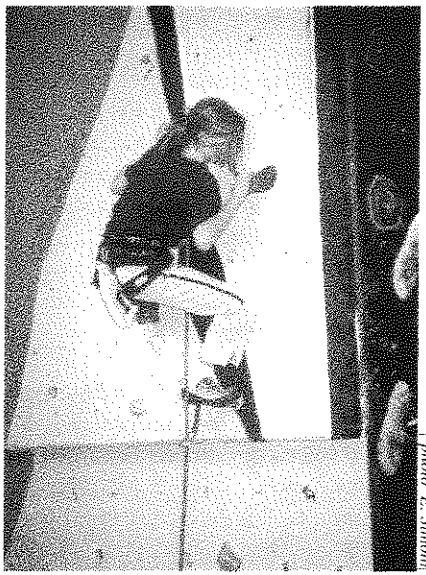


photo E. Simonin
Marion en pleine action

La voie me faisait peur, elle était verticale et je préfère les dévers, mais je suis prête à recommencer l'expérience et je suis très motivée pour grimper, mais plutôt en salle que sur site naturel.

Cécile Weber, 1ère benjamine

Tes impressions et réactions sur les championnats du Bas-Rhin ?

C'était moins intéressant que l'an dernier (Cécile a déjà fait de la compétiton). Il y avait moins d'émulation : je préfèrerais être 3ème sur 20 que 1ère sur 3. Je préfère d'ailleurs les Open, l'ambiance y est plus sympa, on y voit du monde des autres clubs, des autres régions, on a des contacts.

Le stress ?

Ca ne me dérange pas. J'ai appris à le gérer. En salle d'isolement à Bischwiller, j'ai révisé mon interro d'histoire. Ou alors je fais des mots croisés

Le Pôle Excellence du CAF (regroupements pour des séjours en falaise des grimpeurs cafistes de bon niveau de l'Est de la France) ?

Ca me plairait beaucoup, je pourrais me faire des copains, camper.

La compétition ?

C'est intéressant, il y a un aspect découverte : un nouveau mur, d'autres styles d'escalade, il y a la recherche...

Laetitia Stempfer, 2ème benjamine

C'est ta 1ère année de compétition ?

Oui, je découvre la compétition. J'ai fait les " Petits Lézards " en décembre et le championnat en janvier. Mais je trouvais que dans la journée, on ne grimpait pas assez. J'ai trouvé que la voie de finale était dure, c'était la même que pour les minimes. Mais je continuerai..

Le stress ?

En salle d'isolement, je me suis calmée sur la Game boy.

Théo Lacour 1er minime

Les championnats du Bas-Rhin ?

Ca va, ce n'était pas trop dur sauf que la voie était technique et que je ne suis pas très technique. Je connaissais mes concurrents, eux sont beaucoup plus techniques. En plus la voie était " morpho ". Je ne m'explique pas pourquoi j'ai gagné

En salle d'isolement ?

Je n'ai rien fait.

Luca Debs 1er benjamin

Les championnats ?

J'étais content d'être 1er. Ce n'était pas ma 1ère compétition. La voie n'était pas très dure mais "tordue" avec des propblèmes de lecture, des petites fissures, des mouvements à chercher. J'ai eu des problèmes à cause de ma taille (même voie que les minimes)

La compétition ?

Ca me plait, ça fait du bien d'être 1er et quand on perd, il faut recommencer, ça permet de se mesurer soi-même.

RANDONNEE PEDESTRE

niveau : F = facile, moins de 4 h de marche, M = moyen, de 4 à 6 h de marche, S = sportif, plus de 6 h.

date	chef de course	descriptif
mars		
Sa 16	D. Courtadon/ M	Raquettes Hautes Vosges
Di 17	J. Bubel / M	Ski nordique au Feldberg ou randonnée selon enneigement
Di 17	F. Harter / M	Château et étangs des Vosges du Nord
23/24	JL Stoltz / S	Raquettes dans les alpes vaudoises. Tour du lion d'Argentine.
Di 24	J. Geissler / S	De Reichsfeld à la chaume des Veaux
29-01.04	**D. Dopler / F**	**Raquettes en Suisse**
Di 31	J. Ganeval / M	Forêt Noire
avril		
Lu 01	Lantz / M	Meisenthal Vosges du Nord
Sa 06	Lantz / S	Kruth - Metzeral
Di 07	J. Geissler / S	Autour de Rombach le Franc
Di 07	S. Ribolzi / S	Murbach – Grand Ballon
13/14	JL. Stoltz / S	Raquettes dans les Aiguilles Rouges.Plateau de Carlaveyron, les Aiguillettes. Hébergement sous tente.
Di 14	E. Ducros / M	De Ribeauvillé vers la Verrerie
Di 21	D. Courtadon/ M	Tanet
Di 21	F. Krebs / F	Découverte des sites d'escalade, autour du Donon
Di 28	B. Gross / M	Forêt du Schneeberg
Di 28	M. Hartmann / S	Gazon du Faing
mai		
Me 01	L. Reiminger / S	Au dessus de la vallée de la Thur
Di 05	F. Harter / S	Hautes Vosges versant Alsacien
Me 08	L. Reiminger / S	Le Grand Ventron
Di 12	J. Bubel / M	Petit et Grand Donon
Di 19	J. Geissler / S	Hohneck
Lu 20	M. Hartmann / M	Hautes Vosges
Di 26	F. Harter / S	Hautes Vosges versant Lorrain
juin		
Di 02	J. Bubel / S	Le Brézouard
Di 02	S. Ribolzi / S	Saverne - Wagenbourg
08/09	L. Reiminger / S	Sentier Alpin autour du Hohneck. Nuitée au refuge des Trois Fours
Di 16	B. Gross / M	Autour du Fleckenstein Vosges du Nord
Di 16	J. Geissler / S	Ascension du Grand Ballon
Di 23	E. Ducros / S	Au départ de Munster
Di 30	E. Ducros / S	Au départ de la Bresse
Di 30	J. Bubel / S	Sentier des Roches

RAND'ORIENTATION

courses accessibles à tous, niveau débutant

date	chef de course	descriptif
mars		
je 07	F. Krebs	Initiation à la lecture de cartes au siège à 19h30
ve 29	B. Durr	Maison forestière du Hengst
avril		
di 21	S. Czerniak	Région de Dabo
mai		
09-12	**B. Durr**	**Stage FFME Orientation niveau I et II Lac Blanc**
di 26	D. Dopler	Grendelbruch ... suite de la rand'o de janvier
juin		
di 16	D. Dopler	Autour du Schneeberg

Notre nouvelle activité rencontre un bon succès, allant jusqu'à plus de 20 participants par sortie. A mi-chemin entre la randonnée et la course d'orientation, cette activité s'adresse à tous les niveaux. Sans notion d'horaire, il s'agit de retrouver des balises posées dans une zone boisée et vallonnée. Une carte vous est distribuée au départ. Vous progressez seul ou avec vos amis. Boussole, altimètre, GPS... tous les coups sont permis.

de Alpine Cartoons

Quiz Quiz Quiz Quiz

•D'où vient le nom de Mont Everest ?

•Comment est mesuré l'altitude de nos sommets ?

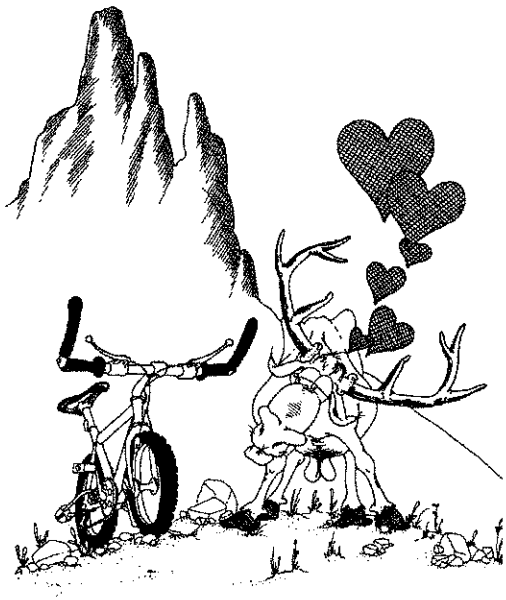
•Le Club Vosgien avait édité des cartes du massif sous la dénomination " série rose ".
Une de ces cartes est différente des autres. Laquelle, pourquoi ?

Un cadeau aux deux premières bonnes réponses qui seront renvoyées au C.A.F.

VTT

niveau : F = facile, moins de 15 km, M = moyen, de 15 à 25 km, S = sportif, plus de 15 km

date	chef de course	niv.	descriptif
mars			
di 24	B. Sibon	F	Vers la Rothlach
avril			
lu 01	M. Hubert	F	Vosges - tél 06 07 32 78 42
di 14	C. Heid, P. Schmitt	M	Entre Wasselone et Wangenbourg
sa 20	C. Weissenstein	F	Région de Reinardsmunster
di 28	M. Hubert	M	Vosges - tél 06 07 32 78 42
mai			
di 05	R. Bihler		cours de perfectionnement, ***insc. 10 € - 03 88 31 47 34***
di 12	C. Weissenstein	F	Rendez-vous de la Licorne à Saverne FFCT. Circuits de 20 à 65 km. ***Inscription 4 €***
di 26	C. Heid, P. Schmitt	M	Autour du château de Guirbaden
juin			
01/02	M. Burgard, E. Tonnelier	M	Région de la Pierre Percée. ***Insc. avant le 08 mai***
di 09	G. Divo	M	Vosges - tél 03 88 20 45 43
di 16	M. Burgard, E. Tonnelier	M	A la découverte de Wurtzel, dans le Val de Villé



de Alpine Cartoons éd. Panico

Une équipe de jeunes Vététistes (Marc Burgard en tête) vient étoffer le programme deux roues et vous propose des sorties faciles, ouvertes à tous.

Il est possible de louer un VTT au CAF.

Certaines sorties seront réalisées en commun avec le club vélo d'Eckwersheim

SPELEOLOGIE

Pour faciliter l'organisation, s'inscrire aux sorties au moins 8 jours à l'avance

date	chef de course	niv.	descriptif
mars			
02/03	J.M. Roser		Destination Doubs
avril			
27/28	J.M. Roser		Sortie photo
juin			
15/16	J.M. Roser		Doubs
juillet			
06/07	J.M. Roser		Doubs
septembre			
14/15	J.M. Roser		Doubs
octobre			
12/13	J.M. Roser		Doubs

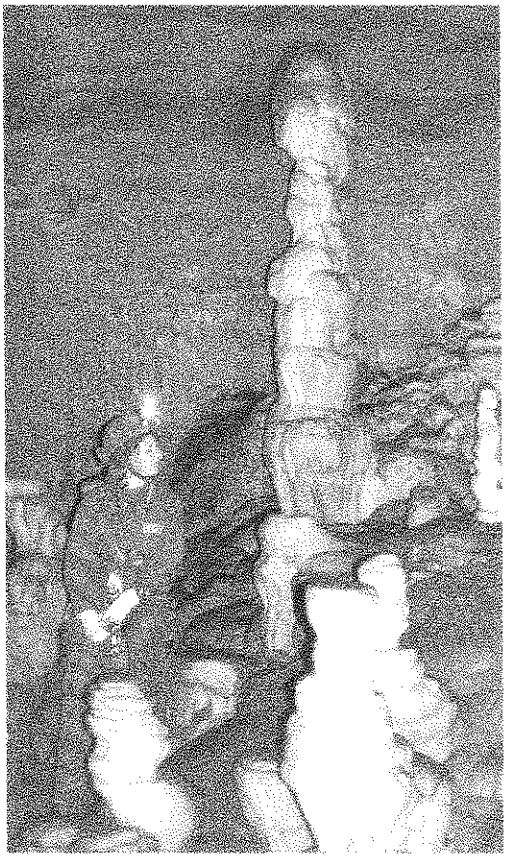


photo J.L. Jacquot

POINTS D'AFFICHAGE des informations du CAF

STRASBOURG

Association CCSR.....42, rue d'Ypres
Caspar Sport 2000 .....6, quai de Paris
C.I.J.A .....7, Rue des Ecrivains
Cordonnerie Kleber.....5, Fossé des Tanneurs
CSU .....Esplanade, rue Monge
Droguerie Anvers .....28a, bd d'Anvers
Géorama .....20-22 rue du Fossé des Tanneurs
Librairie Gangloff.....Pl. Cathédrale
Pressing des Vosges .....42 av. des Vosges
Mur d'escalade.....Adler
Mur d'escalade .....Twinger
Mur d'escalade.....Roc-en-Stock

AUTRES VILLES

BARR ....Office de tourisme, pl.de l'Hôtel de Ville
BISCHWILLER.....Mairie, annexe du Lion d'Or
ERSTEIN Pâtisserie Bertrand Pl. Hôtel de Ville
HAGUENAU .....Intersport, Grand'rue
ILLKIRCH.....ISU, bd Gonthier d'Andernach
MOLSHEIM .....Syndicat d'initiative
OBERNAI.BoulangerieWurry, 53 rue Gouraud
PFULGRIESHEIM.Techniski 1b rue principale
SAVERNE .....Fran's Sport, 17 Grand'rue

Chefs de course : (liste non limitative...)

Arnold Marc	03 88 36 06 98
Blanvillain Martine	03 88 29 29 82
Bodin Eliane	03 88 75 02 28
Bour Gilbert	03 88 44 15 57
Bubel Janine	03 88 29 17 42
Burgard Marc	03 88 78 71 78
Chabrier Jean Marc	03 88 96 00 98
	jmarc.chabrier@evc.net
Christ Gérard	03 88 29 42 18
Courtadon Dominique	03 88 60 25 95
	d.courtadon@9online.fr
Cunrath Bertrand	06 87 33 21 50
Czerniak Stephan	03 88 34 75 59
Debetz Denis	03 88 22 47 68
Devaux Marc	03 88 67 12 32
Dolisy Benoît	03 88 31 31 37
Dopler Daniel	06 12 18 19 97
	altitude@mageos.com
Ducros Estelle	03 88 67 93 28
Durand Jacques	03 88 60 09 52
Durr Bernard	03 88 27 14 60
Frey Jean-Luc	03 88 31 57 18
Gachet Valérie	03 88 84 93 26
Geissler Jacqueline	06 71 75 98 36
Goesel Bernard	03 88 61 22 41
	dominique.goesel@wanadoo.fr
Goesel Dominique	03 88 61 22 41
Goetz Daniel	03 88 18 82 15
Gross Benoit	03 88 96 93 22
Guntz Clément	03 88 26 07 10
	clem.guntz@wanadoo.fr
Harter Françoise	03 88 32 53 11
Heid Christian	03 88 44 08 27
Hertaut Olivier	03 88 44 10 07
Hoh Claude	03 88 03 30 19
Igel Claude	03 88 83 20 04
Jacquot Jean luc	03 88 79 12 09
	jacquot.jean-luc@wanadoo.fr
Jutier Frédéric	03 88 34 08 48
Kaupt Thierry	03 88 28 35 18
Kornmann Vincent	03 88 31 09 40
Krebs François	03 88 28 15 26
Letourneau Gilbert	03 88 67 93 32
Lexa Thierry	03 88 44 03 76
Locoge Jacques	03 88 76 19 94
Marchand Christian	03 88 45 16 22
Meyer François	03 88 66 92 83
Meyer Sébastien	03 88 74 81 33
Muck Philippe	03 88 30 67 14
Muller Christian	03 88 36 48 37
Pradelles-Monot M.Lo.	03 88 34 15 35
Peter Laurent	03 88 65 07 73
Reiminger Laurent	03 88 83 91 47
Rempp Robert	03 88 72 01 25
Ribolzi Sébastien	03 88 67 28 32
Richert Georges	03 88 34 73 35
Risser Gérard	03 88 59 00 55
Robin Damien	03 88 44 57 99
Roser J. Marc	03 88 71 02 71
Rousselot François	03 88 65 05 26
Rousselot Marie	03 88 65 05 26
Rousselot Marie Paule	03 88 65 05 26
Schiller Claude	03 88 25 53 09
Schmitt Pascal	03 88 64 37 32
Schoennahl Yves	03 88 08 52 76
	ys06@infonie.fr
Schwinté Christian	03 88 33 32 43
Sibon Bernard	03 88 81 60 81
Spiegel Didier	03 88 18 88 26
Sehly Julien	03 88 34 05 67
Stoltz Jean-Louis	03 88 76 12 79
	jeanlouis.stoltz@wanadoo.fr
Tardy Patrick	03 88 38 09 67
	tardy.pat@wanadoo.fr
Tonnelier Eric	03 88 81 09 87
Trajan Alexandre	03 88 32 17 69
Weissenstein Corine	03 88 20 22 63
Winter Pierre	03 88 08 58 48

Parution du prochain bulletin: mi-juin 02. Vos contributions peuvent être adressées, ***avant le 10 mai 2002***, soit au secrétariat du CAF, soit à **Jean Klein, 5, rue Schlossgarten, 67270 Schaffhouse/Zorn, tél : 03 88 91 52 09**, sous la forme d'un "papier" ***lisible***, accompagné si possible d'une copie sur disquette, ou par **e.mail : klein.kientz@libertysurf.fr**

Pour les photos, il convient de joindre des tirages "papier" ou des "négatifs" ou des "dia" correctement exposés et de fournir une légende, brève, ainsi que le nom du «photographe» (cette dernière information devant accompagner toute photo publiée).

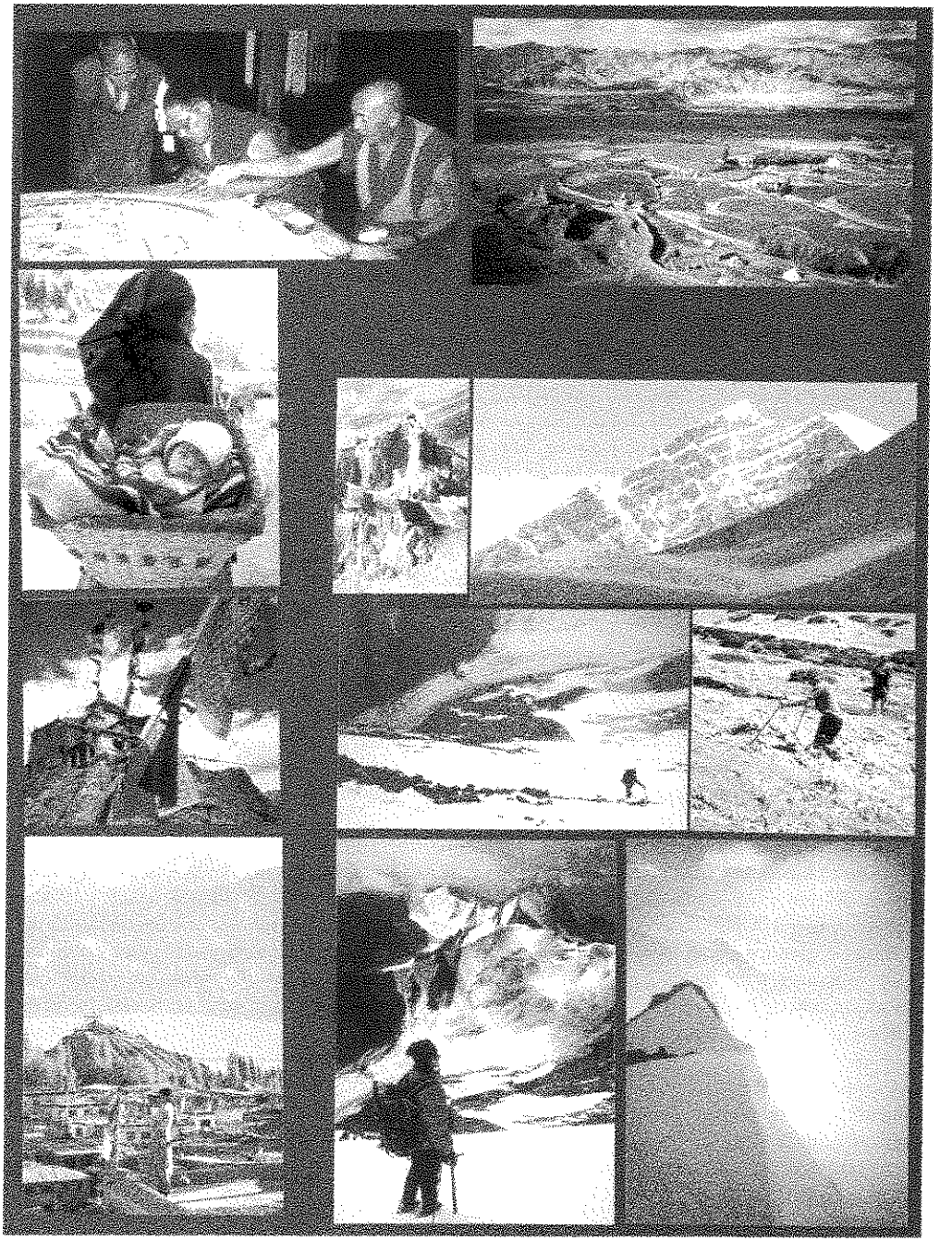
TREK & ASCENSION AU LADAKH (août 2001) Philippe Klein

Le Ladakh, 100000 km² de montagnes arides suspendues tout au nord de l'Inde en plein Himalaya entre Bouddha et Allah; un paysage minéral, torturé par la tectonique en d'inextricables cathédrales de pierre zébrées de gorges taillées au rasoir; tout juste l'Homme a-t-il pu y tracer quelques routes, les plus hautes du Monde, parcourues inlassablement par les 150000 militaires qui veillent à longueur de temps sur ce Désert des Tartares bordé de la Chine et du Pakistan.
Le Ladakh, une roche ocre sur laquelle poussent des fleurs et des sourires, où souffle un vent étrange qui psalmodie des incantations aux odeurs d'encens et de thé salé...

Trekking de sept jours entre 4000 et 5000 mètres d'altitude dans le massif austère du Tsomo Tang avec quatre ânes, un mûletier ne parlant pas anglais et ne connaissant pas le massif en question, ...et une carte au 1/350000.

Leh, "capitale" du Ladakh perchée à 3500 mètres; gompas, chortens et drapeaux à prière à tous les étages !

Ascension du Stock Kangri (6121 m) par un itinéraire glaciaire plus direct que celui emprunté par la voie normale rocheuse. Sommet atteint le 22 août 2001.



Mal aigu des montagnes - Ne montez pas trop vite trop haut !!

Dr Stéphane Doutreleau (EFR Hôpitaux universitaire de Strasbourg)
Dr Marie-Pierre Douchet (CMCO Cardiologie Schiltigheim), membres du CAF)

Définitions :

Haute altitude : 1500-3500 m
Très haute altitude : 3500-5500 m
Altitude extrême : plus de 5500 m.

Plus l'altitude augmente et plus la concentration en Oxygène du sang diminue. Ce manque d'Oxygène s'aggrave lors d'un effort.

Les facteurs déterminants de l'inadaptation à l'altitude sont: l'altitude du point de résidence et du point de départ, la rapidité de montée, l'altitude du point où l'on dort, la physiologie individuelle et certaines maladies cardiaque et pulmonaire (aggravées par les mécanismes d'adaptation de l'organisme au manque d'oxygène en altitude).
Selon les massifs montagneux, les populations étudiées (trekkeurs ou résidents) cela concerne de 22 à 42 % des personnes au delà de 3000 m, mais pour 12 % déjà à partir de 2750 m. Les symptômes apparaissent après une phase blanche de 12 à 24 heures après la montée faussement rassurante !

L'adaptation normale à l'altitude : peut comporter plusieurs types de manifestations :
• Une augmentation de rythme respiratoire à l'effort et une respiration " hachée " ou intermittente la nuit (on respire très vite puis on a l'impression de s'arrêter de respirer 3 à 10 s et le phénomène recommence). Ce phénomène est supprimé (ou atténué) par le DIAMOX 125 mg 1 h avant le coucher.
• Un réveil plusieurs fois la nuit : il vaut mieux éviter les tranquillisants qui aggravent probablement le déficit en oxygène chez les personnes non acclimatées. Le traitement est également le DIAMOX.
• Une augmentation de l'urine : signe de bonne acclimatation.

L'apparition de gonflement au niveau des mains et du visage n'est pas un signe de MAM. Mais c'est un signe qui doit attirer l'attention sur une acclimatation encore imparfaite...donc à ne pas négliger quand même !

Comment améliorer l'acclimatation : Au delà de 3000 m : vous ne devriez pas dormir à plus de 400 m de différence d'une nuit à l'autre, et rester à dormir à la même altitude tous les 1000 m supplémentaires. A titre de prévention : au lieu de campement le soir : monter et redescendre de 400 m. Eviter l'exercice trop intense. Eventuellement DIAMOX 125 à 250 mg par jour à commencer 24 h avant la montée à continuer 2 jours à haute altitude. Il donne des fourmillements des extrémités et autour de la bouche ainsi qu'un goût désagréable pour toutes les boissons gazeuses (Coca, bière, eau gazeuse...). Une autre thérapeutique " locale " : l'ail .

La consultation chez votre médecin est un préalable à une expédition, il dépistera les problèmes majeurs et vous orientera, une fois un check up de base réalisé, si besoin, vers une consultation spécialisée de médecine d'altitude (Hospices Civils de STRASBOURG. Explorations Fonctionnelles Respiratoires) où l'**on pourra réaliser un test d'hypoxie provoquée à l'effort, qui étudie votre adaptation à l'altitude.**

La définition de pathologies de haute altitude a été précisée lors du **SYMPOSIUM**

INTERNATIONAL DE 1991 : Consensus de LAKE LOUISE : concernant: quelqu'un qui vient de monter récemment en altitude ET qui présente les symptômes suivants

MAM (Mal Aigu des Montagnes)	Mal de tête + au moins l'un des symptômes suivants : • gastro-intestinal (perte d'appétit, nausée ou vomissements) • fatigue • difficulté à dormir • vertiges
OEDEME CEREBRAL de HAUTE ALTITUDE (OCHA)	MAM sévère : l'un des symptômes suivants : • changement de caractère • attitude ébrieuse.
OEDEME PULMONAIRE de HAUTE ALTITUDE (OPHA)	Au moins deux parmi : • essoufflement au repos • toux • diminution de la performance physique

L'œdème pulmonaire de haute altitude (asphyxie progressive) et l'œdème cérébral (coma puis décès) sont les complications parfois mortelles et l'expression ultime de la mauvaise adaptation à l'altitude. Ils peuvent être associés. L'évolution dépend de la rapidité et de la possibilité de l'évacuation sur un centre médicalisé.

Que peut-on proposer comme attitude ? S'inspirer du Questionnaire simplifié de HACKETT :
1 point : maux de tête, nausée ou perte d'appétit, insomnie, vertiges.
2 points : maux de tête ne cédant pas à 0.5 g d'aspirine, vomissements.
3 points : souffle court au repos, fatigue anormale, diminution de la quantité d'urine émise.

MAM LEGER : Score de 1 à 3 : donner 1 g d'aspirine et attendre le lendemain. Si l'état ne s'est pas aggravé : on peut repartir en modérant son allure.
MAM MODERE : score de 4 à 6 : aspirine et repos à la même altitude jusqu'à amélioration.
MAM SEVERE : score plus de 6 : redescente obligatoire: parfois quelques centaines de m suffisent, remontée possible après disparition complète des symptômes, récidive fréquente.

Un MAM sévère est plus souvent observé dans les groupes (défi, volonté de continuer, émulation ... avant d'avouer les premiers symptômes ..).

REGLES D'OR :

1. **Dans le doute, toute maladie en altitude doit être considérée comme MAM jusqu'à preuve du contraire. Certaines maladies simulent le MAM : dans ce cas elles ne guérissent pas à la descente.**

2. **Ne jamais continuer l'ascension avec des symptômes de MAM.**

3. **Ne jamais laisser redescendre seul quelqu'un qui a un MAM.**

Pour en savoir plus ....
• http://www.ffme.fr/medical/altitude/mam.htm
• http://www.high-altitude-medecine.com/links.html

Nouveau Règlement

Qui peut louer

1. Le prêt de matériel individuel est réservé aux membres du C.A.F. à jour de leur cotisation, ainsi qu'aux adhérents temporaires. Si le cafiste n'est pas membre de la section de Strasbourg, une photocopie de sa carte d'adhérent sera effectuée lors de l'emprunt.

2. Le matériel est prêté en priorité aux participants d'une sortie officielle du club. Le prêt dans le cadre de sorties privées n'est possible qu'en fonction des stocks disponibles.

3. Le *matériel collectif* (cordes, sangles, dégaines, coinceurs, broches...) est réservé à l'usage des chefs de course dans le cadre de leurs sorties officielles. Exception : les chefs de course spéléo pourront emprunter du matériel collectif spéléo lors de leurs sorties privées.

Comment louer

4. Le retrait et le retour du matériel s'effectuent à la permanence du club, exclusivement auprès de la secrétaire, d'un membre du bureau ou d'un responsable d'activité. Il peut aussi se faire par l'intermédiaire du chef de course lors d'une sortie officielle, mais ce dernier devra s'adresser de même à la secrétaire, un membre du bureau ou un responsable d'activité.

5. Tout emprunt (payant ou gratuit) devra être noté dans le cahier de location.

6. Pour une sortie officielle, le retrait peut avoir lieu du mardi au vendredi précédant la sortie, et le retour peut avoir lieu du mardi au vendredi suivant la sortie.

7. Pour une sortie privée, le retrait s'effectue exclusivement le vendredi précédant la sortie, et ne sera accordé que si le stock reste suffisant ; le retour aura lieu du mardi au vendredi suivant la sortie.

8. Pour la location d'un **ARVA, caution obligatoire et contrat de location** à remplir, y compris en cas de sortie officielle (sauf si l'emprunt s'effectue par l'intermédiaire du chef de course).

Paiement

9. Si le matériel est loué par l'adhérent lui-même, le paiement s'effectue d'avance, lors du retrait. Si le matériel est loué par l'intermédiaire d'un chef de course pour le compte d'un participant, ce dernier règle la location au chef de course qui transmettra au secrétariat lors du retour.

10. Le tarif de base s'applique pour un emprunt sur une période comprenant au plus un week-end (au maximum, retrait le mardi et retour le vendredi 10 jours après). Pour une période plus

longue. **le tarif de location est égal au tarif de base multiplié par le nombre de week-end inclus dans la période.**

11. Le prêt de matériel individuel est gratuit pour les chefs de course, quelle que soit l'activité, en sortie officielle ou privée.

12. Pour les activités "école" (cours, stage, ...), le coût de la location est intégré dans le prix de l'inscription.

13. Tout retour avec retard se verra facturé d'un montant égal au tarif de base multiplié par le nombre de week-end de retard.

14. Le matériel emprunté puis perdu sera remboursé à hauteur de sa valeur. **Toute détérioration devra être signalée.**

Tarif de base (pour un WE) en Euros (2002)

Baudrier	3,00
Huit + Mousqueton à vis	1,00
Absorbeur via ferrata	2,00
Chaussons d'escalade	0,50
Casque	3,00
Piolet	3,00
Crampons	3,00
Raquettes	5,00
Adaptateurs ski de rando	3,00
Peaux de phoque + Couteaux	3,00
Arva (*)	6,00
Pelle	2,00
Sonde	2,00
VTT	10,00

(*) caution obligatoire de **150,00 €** y compris en cas de sortie officielle (sauf si l'emprunt s'effectue par l'intermédiaire du chef de course).

SPELEO

L'équipement complet comprend :

- combinaison
- baudrier (delta, longes, 2 mousquetons)
- éclairage (casque, calbombe, mousqueton)
- mécanique (descendeur, mousqueton à vis, poignée Jumar, pédale, maillon rapide, croll, sangle de poitrine).

Equipement complet	7,50
Baudrier + éclairage + mécanique	6,00
Baudrier + éclairage	4,50
Baudrier + mécanique	4,50
Eclairage + mécanique	4,50
Baudrier	3,00
Eclairage	3,00
Mécanique	3,00

1ÈRE COMPAGNIE FLUVIALE EUROPÉENNE DE BATEAUX A CABINES
PROPRIÉTAIRE ET EXPLOITANT

CroisiEurope
ALSACE CROISIÈRES
THE FRENCH CRUISE COMPANY

Nos croisières, c'est notre métier

CROISIÈRES DE 1 À 13 JOURS

L'EUROPE EN CROISIÈRES

20 BATEAUX SUR LES PLUS BEAUX FLEUVES D'EUROPE

RHIN • MOSELLE • NECKAR • MAIN • DANUBE • SARRE • RHÔNE SAÔNE • SEINE • MEUSE • HOLLANDE • ELBE • PÔ • DOURO

STRASBOURG SIÈGE

12, rue de la Division Leclerc - 67080 STRASBOURG Cedex - **Tél. 03 88 76 44 44** - Fax 03 88 32 49 96

E-mail : info@croisieurope.com - Web : www.croisiere.com

Lic. n° LI 067 95 0029