

club alpin français Strasbourg Bas-Rhin

automne/hiver 2010/11

«WHO'S WHO»

CLUB ALPIN FRANCAIS

6, bd du Président Poincaré, 67000 Strasbourg Tél: 03 88 32 49 13

http://clubalpinstrasbourg.org

E-mail: secretariat@clubalpinstrasbourg.org

Ouvert:

du mardi au vendredi de 17 h à 19 h

Accueil: Jean-Louis Foucault

Webmaster: x.schneider@laposte.net

06 89 21 09 74

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.

ASCENSIONS

Le bulletin du Club Alpin de Strasbourg vous informe sur les activités et la vie du club.

ASCENSIONS est un journal ouvert à tous les adhérents pour :

- transmettre des informations
- publier des récits et des photos
- faire partager des émotions

Merci de nous envoyer vos articles, illustrations, cartes, croquis, pour la prochaine édition.

Email: mp_rousselot@yahoo.com

Photo de couverture :

exercice de sauvetage en crevasse

photo : F. Rousselot

BUREAU

Président !

Gilbert Bour

Vice président :

Daniel Juillard

Secrétaire générale: Trésorier :

Aurélie Leonate Didier Stroesser

Comptabilité:

Claude Schiller

Président honoraire : Bernard Goesel

VOS CONTACTS

Alpinisme: D. Dopler, J. Hug

Bibliothèque : J.M. Chabrier, D. Goesel

Canyoning-Spéléo: J.M. Roser

Cartothèque : G. Christ

Equipment falaises . A. Baudry

Escalade: F. Jutier, T. Kaupt

Expéditions: Ph. Klein Matériel: D. Dopler

Protection de la Nature : X. Schneider Rando pédestre : C. Hoh, G. Bauer

Rassemblement d'été: J. Durand, B. Gross

Relations extérieures: B. Gillet Site internet : X. Schneider, T. Rapp

Ski nordique : A. Krollmann

Ski de montagne : T. Rapp

Ski alpin : J.P. Conti

VTT : E. Tonnelier

Directeur de la publication : Gilbert Bour

Rédactrice en chef : Marie-Paule Rousselot Jean Klein Mise en pages:

Imprimé par JUNG à Geispolsheim

Dépôt légal : septembre 2010

VIE DU CLUB

APPEL A BENEVOLES

• Avec l'aide du Conseil Général et de la Ville de Strasbourg, le CAF a fait l'acquisition d'un **mur mobile** que nous mettons à disposition pour des manifestations organisées par ces deux instances.

Nous recherchons des personnes qui accepteraient d'aider à l'encadrement des enfants qui viennent grimper sur le mur lors de ces journées (même pour une journée). Formation assurée.

Contacter: Daniel Juillard (03 88 31 36 47) ou Marie-Paule Rousselot (06 24 88 25 65) ou le secrétariat: secretariat@clubalpinstrasbourg.org

Carnet

Naissances:

- © Les parents, Audrey et Aubin, les grands-parents, Michelle et Daniel Juillard sont heureux d'annoncer la naissance le 25 mars d'Anna et de Clara. D'après le grand-père, les petites semblent progresser plus vite que les autres membres de la famille.
- © Ce n'est pas un petit poisson : Elodie Bihler a fait son entrée dans le monde le 1er avril. Félicitations à ses parents, Noëlle et Renaud («notre BE»).

Topos en vente au CAF

- Sur les falaises de grès, édition 2009 (23€€)
- Liste des refuges du CAF (1 €)
- ARVA mode d'emploi (2,30 €)
- Traversée occidentale des Alpes (10 €)
- Escalade et cascades de glace dans les Vosges du Sud, édition 2010 (25 €)
- Rochers des Vosges du Nord, vol 4, Raymond Fischer (30 €)

SOMMAIRE

vviio's who2	
Vie du club	Activités et sorties 11-31
Edito5	Ski12-21
Annonce AG 6-7	Alpinisme RPA22
Liste des chefs de course8	Escalade23-26
Portrait Armand9-10	Randonnée pédestre26-31

Echos de la Bibliothèque

Prenant désormais en charge, avec Dominique Goesel, la gestion de notre bibliothèque, je tiens d'abord à féliciter et remercier Gilbert Bour pour le travail colossal qu'il y a fourni ces dernières années.

Quelques projets que nous voudrions mener à bien :

- étiqueter les ouvrages sur la tranche de manière plus rationnelle pour un rangement plus efficace
- créer une rubrique archives afin que les ouvrages d'actualité soient plus facilement accessibles
 - mettre en place un présentoir pour les nouvelles acquisitions
 - tenir une rubrique « nouveautés » sur notre site web
 - donner plus de place aux DVD.

Enfin un appel à vos plumes : ce serait bien si dans chaque numéro de notre bulletin, on pouvait publier une fiche de lecture d'un bel ouvrage de notre bibliothèque.

Jean-Marc Chabrier

http://clubalpinstrasbourg.org



MA BANQUE EST DIFFÉRENTE, CEUX QUI LA GÈRENT SONT COMME MOI.

UNE BANQUE QUI APPARTIENT À SES CLIENTS, ÇA CHANGE TOUT



Nº Indigo 0 820 00 36 36

CRÉDIT MUTUEL ENSEIGNANT DU BAS-RHIN



LE CAF, DANS LA VILLE ET A LA MONTAGNE.

Ces dernières semaines - ou derniers mois - le Club Alpin de Strasbourg a participé, avec sa structure mobile d'escalade, à de nombreuses manifestations «grand public» dans différents quartiers de la ville ou des environs de Strasbourg :

- le 8 mai, présence du Caf au Wacken pour la journée préparatoire aux Courses de Strasbourg organisées par l'Office des Sports.
- le 20 mai nous mettons la S.A.E mobile à la disposition du Centre de Loisirs et de la Jeunesse pour un rallye sportif à la Petite France auquel ont participé 740 jeunes venus de toute la France.
- le 12 juin, « Fête du sport » organisée par le Centre socioculturel de Cronenbourg.
- le 27 juin, participation à «Jazz à Cro», sympathique fête de quartier à Cronenbourg.
- le 22 août, nous étions à «Art et Lumière», la fête du village de Furdenheim.
- du 3 au 13 septembre, le Caf a tenu un stand au hall Rhénus dans le cadre de «La Rentrée des Sports» à la Foire européenne.
- les 25 et 26 septembre nous avons tenu compagnie à 266 autres associations au «Salon des Associations» dans le parc de l'Orangerie.
- en octobre nous interviendrons également, à la demande du Conseil général, dans certains collèges du département dans le cadre de l'opération «Pass'forme».

A chaque fois de très nombreux enfants-mais aussi parfois leurs parents-ont pu, souvent pour la toute première fois, s'essayer à l'escalade, découvrir le plaisir qu'elle peut procurer et peut-être, à leur tour, s'engager dans la pratique de cette activité. Le Caf, avec le soutien de la Ville de Strasbourg et du Conseil général du Bas-Rhin, participe ainsi à sa manière à la vie de la Cité. Toutes ces actions ont été préparées et conduites, avec une disponibilité exemplaire, par notre grand maître es SAE mobile, Daniel Julliard, à qui nous exprimons ici nos plus vifs remerciements.

Le Caf organise encore d'autres activités ouvertes à tous : par exemple les deux randonnées du dimanche 26 septembre au Rotenbachkopf, sur le thème de la biodiversité, inscrites dans le cadre de la journée «Que la montagne est belle» proposée par la FFCAM. Autre exemple, dans un tout autre registre : la conférence de Philippe FREY sur «Les déserts d'Afrique».

Nous continuerons, bien sûr, à développer cette ouverture sur l'extérieur, à faire mieux connaître notre association et les activités qu'elle propose, et ainsi de permettre à d'autres de nous rejoindre et de partager avec nous notre passion de la montagne.

Car, en effet, si le Caf est «dans la ville», sa vocation première et principale reste d'être «en montagne». Dans les pages qui suivent vous pourrez constater, par les photos, les articles et comptes rendus de sorties, que nos activités proprement montagnardes ont été, elles aussi, à la fois nombreuses, variées, appréciées... Les différents responsables d'activité en présenteront le bilan détaillé, et tout en images, à l'assemblée générale du 27 novembre à laquelle nous vous invitons à venir très nombreux ; cette A.G. annuelle doit être pour vous l'occasion de donner votre avis sur la vie du club, de nous faire part de vos éventuelles critiques concernant son fonctionnement ou ses réalisations, enfin de nous faire des propositions pour que nos activités correspondent au mieux à vos attentes.

Gilbert BOUR

Convocation à L'ASSEMBLEE GENERALE ANNUELLE le samedi 27 Novembre 2010 A 17 h

Centre socio-culturel de la Robertsau

«L'ESCALE»

78, rue du Dr François Strasbourg-Robertsau

Tous les membres à jour de leur cotisation sont invités

Ordre du jour :

- 1 Approbation du compte-rendu de l'AG 2009
- 2 Rapport moral
- 3 Rapport d'activités
- 4 Rapport financier, Budget
- 5 Rapport des vérificateurs aux comptes
- 6 Election des vérificateurs aux comptes
- 7 Election des représentants du CAF Strasbourg à l'AG de la FFCAM
- 8 Election du Comité
- 9 Cotisations
- 10 Création de section(s)

Elections au Comité:

selon les statuts, le Comité est renouvelable par quart chaque année.

Les membres sortants sont : Eliane Bodin, Philippe Klein, Jean Marc Roser.

Si vous désirez vous porter candidat au comité, faites parvenir votre candidature au secrétariat (Jean-Louis) avant le 11 novembre 2010, date impérative.

Le rapport de l'AG 2009 est consultable sur notre site internet Il sera affiché à l'entrée de la salle Vous pouvez également le demander au secrétariat

L'AG sera suivie :

- * d'une bourse au matériel
- * d'un apéro à 19h offert par le Club
- * d'un dîner dansant à 20h30

Après l'AG statutaire vous êtes invités à quelques moments de détente:

L'apéro offert par le CAF avec les bons vins de chez Michel Seltz (voir ci-dessous) ...à consommer avec modération et du jus d'orange : l'occasion de se retrouver autour d'un verre de discuter de bons souvenirs ou de faire des projets

La soirée dansante, un bon moment de détente.

Cette année, l'équipe d'organisation, Laurette, Eliane, Patrick, Gilbert, Claude, vous propose:

Crudités et pâté en croute

cochonnet farceur (farci ?) gratin dauphinois

fromage

(super) pâtisserie - café

Si vous n'aimez pas le cochon, signalez-le (il s'agit bien entendu de cochon de lait farci)

boisson tirée du sac - ambiance musicale : Marco - déco: Claude Hoh

tarif: 20€ pour les adultes, 10 € pour les enfants

Aucune inscription ne sera acceptée sur place, pitié pour les organisateurs.

N'oubliez surtout pas de renvoyer le talon-réponse ci-dessous avant le **16 novembre**, accompagné de votre règlement et d'une **enveloppe affranchie** à votre adresse pour vous retourner votre (vos) billet(s).

Talon à retourner au secrétariat 6, bd Poincaré 67000 STRASBOURG

Nom :	Prénom :	Tél :	
Adresse:			
Nombre d'adultes :	x 20€ =	€	
Nombre d'enfants :	x 10€ =	€	
Ci-joint un chèque de_	€.		



Michel SELTZ Vigneron - Récoltant 42 rue Principale F-67140 Mittelbergheim Tél/Fax: 0388089392 - Email: seltz-michel@wanadoo.fr

Chefs de course : (liste non exhaustive)				
Bauer Geoffrey	06 83 19 50 52	Kalk Pascale	06 87 00 45 09	
Bihler Renaud	03 88 70 18 66	Kaupt Thierry	03 88 27 84 10	
Bodin Eliane	03 88 75 02 28	Kieffer Laurence	06 72 81 18 17	
Bour Gilbert	03 88 44 15 57	Kim André	03 88 09 44 23	
Bourgeois J. Louis (00	049)724 460 980 73	Klein Philippe	03 88 56 98 60	
Burgard Marc	06 31 57 29 39	Krebs François	03 88 22 00 56	
Chabrier Jean-Marc	03 88 96 00 98	Kress Béatrice	03 88 23 15 41	
Christian*	03 88 59 08 95	Lacotte Denis	06 11 77 54 14	
Conti Jean-Philippe	03 88 23 20 27	Lagier Christophe	06 75 69 40 83	
Cunrath Bertrand	06 87 33 21 50	Lescinsky Vladimir	03 88 79 38 09	
Czerniak Stephan	06 80 21 44 93	Lexa Thierry	03 88 44 03 76	
Daull Christophe	06 89 71 00 66	Locoge Jacques	06 71 86 00 99	
Debetz Denis	06 62 92 07 36	Meyer François	03 88 68 93 78	
Dopler Daniel	06 12 18 19 97	Ordinas Miguel	03 88 36 41 02	
Durand Jacques	03 88 60 09 52	Oster Gwen	06 25 46 46 83	
Durr Bernard	03 88 27 14 60	Rapp Thierry	03 88 96 07 87	
Ferhat Gilbert	06 86 27 95 13	Reiminger Laurent	06 09 31 68 01	
Geissler Jacqueline	06 71 75 98 36	Ribolzi Sébastien	06 98 82 08 55	
George Daniel	06 27 20 40 07	Richert Georges	03 88 34 73 35	
Gillet Bernard	06 11 02 84 31	Risch Jean-Paul	06 29 36 72 87	
Goesel Bernard	03 88 61 22 41	Roser Jean-Marc	06 16 12 20 94	
Goesel Dominique	03 88 61 22 41	Rousselot François	03 88 65 05 26	
Goerlach Ulrich	06 71 69 83 33	Rousselot Marie-Paule		
Greulich Laurette	03 85 01 37 99	Schiller Claude	03 88 25 53 09	
Gross Benoit	03 88 96 93 22	Schmitt Pascal	03 88 64 37 32	
Hartmann Michel	06 07 16 04 97	Schneider Xavier	06 89 21 09 74	
Heid Christian	03 88 84 30 55	Schoennahl Yves	06 79 69 74 55	
Hoh Claude	03 88 03 30 19	Spiegel Didier	03 88 18 88 26	
Hug Jérémie	06 75 65 94 06	Stenger J. Marie jean-m		
Igel Claude	03 88 83 20 04	Stoltz Jean-Louis	03 88 76 12 79	
Jaeg Benoît	06 15 03 52 09	Szymanski Robert	03 88 20 25 57	
Jaehnert Thomas	03 88 22 08 54	Tardy Patrick	06 66 62 81 86	
Joder Christophe	06 87 52 65 90	Tonnelier Eric	06 64 88 24 32	
Jung Emmanuel	06 12 49 16 43	Unterner Pierre	06 80 56 07 29	
Juillard Daniel	06 15 36 56 35	Weissenstein Corine	06 83 06 24 37	
Jutier Frédéric	03 88 34 08 48	Welterlin Katia	06 71 15 84 41	

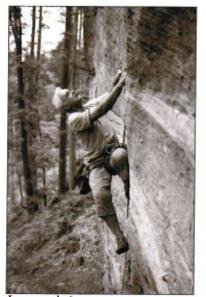
http://clubalpinstrasbourg.org

PORTRAIT

Dans cette série de portraits, commencée dans le précédent numéro d'Ascensions, voici celui d'Armand BAUDRY.

Armand a équipé (et équipe toujours) l'essentiel des voies grimpables des Vosges bas-rhinoises et mosellanes (plus de 1000 à ce jour). Il s'agit là d'un travail absolument colossal et Michel rend hommage au personnage sous une forme codée...

Bonne lecture



Langen-ab-6a+

L'AB-cédaire

Ce texte est comme on dit un peu pompeusement une commande. Ne sachant que faire, je me suis réfugié derrière le procédé un peu facile de l'abécédaire.

Armand. On y entend dans ce prénom les grâces surannées chères au poète : c'est un bon commencement.

Bière(s). N'a-t-on jamais fini nos escapades sans une bière? Grimper, hydrater, débattre. Ce doit être cela, l'éducation: la mise en place de quelques règles. En la matière il (nous) fut un redoutable professeur.

Corrida. Lui dans l'arène terrassant le Miura fulminant. Une photo aurait paru dans presse locale au moment de l'encornement. Etait-ce à Sarragosse ? Tolède ou Pampelune ?

Dallas. Non! Vous faîtes erreur! vous n'y êtes pas! L'univers impitoyable texan est peu de chose à comparaison d'un voyage en... Dallas, ce succédané de jeep.

La Dallas a équipé les Vosges du Nord. C'est une légende!

Elocution. Il n'est pas nécessaire de tendre l'oreille pour percevoir cette singulière façon de phraser : ça traîne langoureusement entre préciosité et désinvolture. Est-ce l'effet d'un régionalisme ? d'une affectation ? un peu des deux ? Nous n'en savons rien.

Fourberies. Oui, les Fourberies d'escarpin : pas mal ! Fourberies, félon, fables, fadaises, farce et fariboles, fitou ou faugères... Autant de termes familiers à la lettre F; surtout félon.

Gigondas. Le vin, ici le Côtes-du-Rhône, permet l'évocation de Fontvieille et ses formes baroques. Autre tome des œuvres complètes.

Hystérique. La salpètrière du Kronthal a été le théâtre des plus folles créations. La question de névrotique vient par ailleurs à se poser.

Injoignable. La bêtise n'est pas son fort. La communication aussi. Les deux ne sont pas incompatibles, la preuve.

Je est un antre (L'aven Armand ; cf. : Hystérique)

Karajan. Le Karajan du grès ! Nous y voilà : la formule est frappante... ou est-ce la ressemblance ? Il fut aussi karatéka.

Laurenzo. Miguel de Cervantès affubla son Quichotte de Sacho Pança. Ces associations (tandems) ne sont pas rares ; elles s'avèrent parfois fameuses : Laurenzo et Armand, on n'a pas fait mieux.

Modestie. "J'y peux rien je plais aux femmes" : oui, ces mots furent un jour par lui prononcés.

Négation. "La réponse est non mais quelle est la question ?" Lui ne saurait mieux dire.

Onomatopées. Tout mouvement d'intensité se doit d'être souligné par un cri : Ayabanak ! Tabachnik ! Yaatch ! Achtibouna ! résonnèrent à diverses périodes.

Pucelles. Comprendre le Coin des pucelles : il y reçoit volontiers. De l'ouverture au sylvaner (vieilles vignes de chez Seltz) à l'apocope finale ("Myriam ! l'ad' !"). Entre temps, ça cause... ça cause... Les calembours pleuvent dans les assiettes, le ton monte, les niveaux baissent. Lui raconte que le "I" du Coin fut volé jadis par l'amuseur Jacques Martin. Pourquoi pas ?

Que restera-t-il de tout cela ? C'est une bonne question à laquelle nous ne répondrons pas. Pendant ce temps, le Kronthal s'écroule... mais l'araignée tisse sa toile! Toutes ces/ses voies! Vous rendez-vous compte? Vraiment.

Rhétorique. En la matière, il fait bonne figure.

Sika. Trois blanches pour une noire : ce monsieur connaît la musique, si l'on peut dire.

Tomahawk. Grimsel 1982. Une ouverture improvisée : à défaut de marteau, lui planta les (rares) pitons à la hache. Bigre !

Unforgiven. Il y a du Clint Eastwood dans AB, non ? Gran Torino ? Non ? toujours pas ? Certaines l'assimilèrent plus encore à Sean Connery (cf : Modestie). Lui se dit cinéphile, il l'est.

Vallée (blanche). Je vous dois la vérité : je n'ai jamais vu AB sur des skis. Pour autant, combien de récits chamoniards ! Pas un hiver sans son épopée autour des Rognons.

Walt (de). Les perceuses ridicules, les instruments de la passion etc. A retenir : "Ma Ryobi a des ratés", un de ses plus fameux octosyllabes.

X Un mystère demeure quand tous les mystères sont levés. Ce doit être cela, l'opacité de l'être relevée naguère par certain topographe. Elle semble savamment entretenue et participe de l'édification du personnage.

Yasmina. Beaucoup de choses durent se passer, il y a plus de trente ans, dans les sables tunisiens. Le jeune coopérant y découvrit le désert, le monde arabe, la 2 CV. Les prouesses déjà; d'autres un peu plus loin dans l'espace et dans le temps laissèrent pour trace Mes nuits

chez Yasmina soit quatre longueurs pas faciles dans les gorges du Todra,

Zéro. Lui ne s'embarrasse pas de nuances. L'empan de ses jugements se déploie sans étapes inutiles entre le "démentiel!" et le "c'est nul!".

Texte et photos : Michel Bilger



Lutz-ab équipement

ACTIVITES automne - hiver 2010/11

PROGRAMME DES ACTIVITES

Comment consulter le programme des activités ?



- -Dans ASCENSIONS: Séjours d'une semaine ou plus et stages.
- **-Sur notre site Internet** (http://clubalpinstrasbourg.org, rubrique «Programme»): les séjours et stages, les sorties à la journée ou au week-end. Programme remis à jour régulièrement en cours de saison: les chefs de course rajoutent des sorties ou préviennent d'une annulation. C'est «la» bonne solution pour être parfaitement informé.
- -Sur feuille A4 publié 4 fois par an (janvier, avril, juin, octobre) disponible au secrétariat ou dans votre boite aux lettres (dans ce cas il faut en faire la demande au secrétariat).
- **-Dans les DNA du mercredi** (ou du jeudi selon les semaines) dans la rubrique Associations pour les sorties de la semaine.

Prochain bulletin début avril 2011

Vos contributions (photo «.jpeg») seront à adresser à Marie-Paule Rousselot mp_rousselot@yahoo.com avant le 12 mars 2011

L'inscription aux sorties prévues au programme est obligatoire sauf pour les sorties de randonnée pédestre à la journée. (Lors de toute activité, se munir de sa carte d'adhérent). 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. Trois adhésions temporaire possibles.

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.

APPELS

VIVE LA NEIGE!

RASSEMBLEMENT PREMIERES NEIGES

Ski Alpin, Raquettes, Ski de Fond, Ski de Montagne, Luge: cette année l'objectif est de proposer un week-end rassemblant les amateurs de neige dans leur diversité. Rendez vous donc le samedi 18 décembre en fin d'après-midi au Refuge des Amis de la Nature du Chaume du Haut Chitelet à Xonrupt Longemer: repas organisé par nos soins / nuitée / petit déjeuner dimanche matin.

Ski Alpin et Ski de Fond le dimanche 19, Raquettes et Ski de Montagne pour rejoindre le refuge le samedi et poursuivre le lendemain (il est possible de participer à cette sortie en vous joignant à nous uniquement le dimanche).

Places disponibles pour la soirée au refuge: 30

Tarif et inscriptions: nuitée, repas (hors vin, à apporter personnellement à votre convenance) et petit déjeuner, 25€ par personne.

Renseignements, inscriptions et paiement jusqu'au 30 Novembre

auprès de Jean-Philippe Conti : 09 52 95 64 50.



SKI DE MONTAGNE

Difficulté technique

SM(A)	Skieur Moyen : Sait tourner en pente moyenne inférieure à 25°. Craint la pente et les passages étroits.
SM(A)	Bon Skieur : Se débrouille en terrain raide jusqu'à 40° et dans les couloirs étroits.
SM(A)	Excellent Skieur : Se débrouille en terrain très raide supérieur à 40° et dans les couloirs étroits et des endroits exposés ou la chute est dangereuse

Ces cotations peuvent être suivies d'un « A »; cette ajout signifie un itinéraire avec des difficultés alpines pour lesquelles le skieur doit être entraîné à l'utilisation de la corde, du piolet ou des crampons (traversée de glaciers avec crevasses, pentes raides, taille de marches, tronçons avec escalade, corniches, etc.)

Attention un niveau de ski « débrouillé » est nécessaire c'est à dire savoir skier en toute neige. Il ne s'agit pas de savoir descendre à grande vitesse des boulevards fraîchement damés mais de passer entre les arbres, rochers etc

Exposition et niveau physique

Δ	Course de dénivelé modeste < 800m par jour pas de difficulté technique ni d'exposition, un bon niveau de ski est cependant requis.
ΔΔ	Course de dénivelé moyenne comprise entre 800m et 1500m par jour, une bonne technique de montée est nécessaire, possibilité de passage raîde peu exposé.
ΔΔΔ	Course de dénivelé > 1500m, une excellente technique est nécessaire.

Programme

26 février-5 mars : ski de rando dans les Hautes Alpes. Marie-Paule et François Rousselot

12 au 20 mars ; ski de rando en étoile à partir de Molines en Queyras avec Gilbert Bour et Thierry Rapp

Trois jours pour voir la Montagne en Rose.

Taxi! Nous sommes sept. Täsch-Zermatt, le chauffeur nous abandonne là, à l'entrée de Zermatt. Les départs des téléphériques sont exactement à l'opposé et la rue principale est vraiment longue. Trois tron-



Ulrich, Ludo, Mélanie, Benoit, Yannic, Annie, Pollux 4092 m

çons, peut-être quatre, les cabines s'enchaînent, la dernière nous propulse bien au delà des trois mille mètres d'altitude... nos regards nous tirent encore plus haut : ce sera un quatre mille tout de suite et pour tout le monde! Soleil sur fond de bleu, neige stable, et température étonnamment fraîche, l'après midi n'en est qu'à ses débuts quand nous arrivons skis aux pieds au sommet du Breithorn, 4184 mètres. Congratulations réciproques et panoramiques commentés, le Cervin semble à portée de main. Tôt ce matin il faisait encore nuit quand nous quittions Strasbourg... adeptes de l'acclimata-

tion douce, lente et progressive s'abstenir...

Présentation de l'équipe: d'abord les fill

Présentation de l'équipe: d'abord les filles, Mélanie, Camille et Annie, et puis les garçons, Ulrich, notre chef de course, Ludo, Yannick et moi, Benoît, votre rédacteur pour l'occasion. Ici, maintenant, nous sommes bien à 4184 mètres. En dessous de nous, la pente est belle, presque raide et la descente presque rapide. Plus bas, ce sont les pistes du Klein Matterhorn. Trop faciles! Elles nous mènent trop droit et trop lisse au refuge Guide del Cervino, tout juste en Italie et posé en équilibre sur une arrête très encombré d'installations de toutes sortes, arrivées de remontées mécaniques, station météo, radars, antennes et relais: voilà la Testa Grigia. 3480 mètres. D'un côté Zermatt, de l'autre Breuil Cervinia. Toutes deux basculent rapidement dans l'ombre et ce soir nous avons le choix entre minestrone et pasta... « Siamo in Italia, dobbiamo mangiare la pasta! » (Nous sommes en Italie, nous devons manger la pasta!) Ce sera à volonté. Et mon italien me revient...

Première nuit, premier matin. Lever tôt et départ dans la foulée... Castor ou Pollux ? L'objectif de la journée est de rejoindre la Monte Rosa Hutte avec un beau sommet au passage. Derrière le Castor, le glacier est annoncé très ouvert. Nous avisons. Au col du Schwarztor, nous optons pour l'ascension du Pollux avec une descente par le Schwarzgletscher. Ce glacier, nous l'avons repéré depuis le téléphérique. Comme un hors piste géant d'une grande station des Alpes. Crevasses tout de même, attention! D'en bas, face au Pollux : « La pente est raide! », c'est Camille qui parle. Elle avoue ne pas avoir une très grande expérience de cramponnage. La pente est raide c'est vrai, mais elle est en neige et il y une trace et le dénivelé ne semble pas dépasser les 150 mètres... une cordée de trois, une autre de quatre, le tout en corde tendue, tout devrait bien se passer. Nous voilà rassurant. En haut, la pente se redresse effectivement. Les 40° d'inclinaison sont dépassés. Au débouché, nous rejoignons l'arrête. Tout s'adoucit... Et puis c'est le sommet. 4092 mètres, aériens tout de même! Nous sommes en face du Castor, du Liskamm et du Mont Rose, notre objectif de demain. Quelques photos et une désescalade assurée jusqu'au Schwarztor. Là, nous chaussons les skis. Départ un peu décevant, la neige est croutée. Cela ne dure pas. Heureuse-



ment, Plus bas, sur la rive droite du glacier, c'est une neige transformée, légèrement réchauffée en surface, le ski devient fluide. Des courbes, des petites, des grandes, au gré de chacun. Quelques traces directes. Nous devons rejoindre le Gornergletscher sous la côte 2500 pour pouvoir remonter jusqu'à la Monte Rosa Hutte. Nous sommes à mi-journée, un arrêt pique-nique est réclamé par les uns, accepté par les autres. En contrebas, un petit lac glaciaire, je le vois vert, c'est là que nous nous arrêtons. Annie et moi rejoignons la berge. Ici, le Cervin se baigne la tête en bas. Les autres restent sur la trace, tant pis pour eux! L'après midi est chaude, la Monte Rosa Hutte est en vue. La nouvelle Monte Rosa Hutte!



Yannic arrivant à la Dufourspitze

Un brillant à facettes, une pierre précieuse posée parmi un lot de pierres ordinaires. Argentée et noire, Ulrich nous rapporte qu'il s'agit d'une architecture laboratoire. Autonomie, énergie solaire, récupération et cycle de l'eau... la façade sud est un immense panneau photovoltaïque, elle est déchirée par une bande de verre qui s'enroule par un mouvement de spirale ascendante tout autour du bâtiment. Depuis l'intérieur, nous découvrirons qu'il s'agit d'un grand escalier vitré grâce auquel le panorama environnant – et quel panorama ! - se pose simplement devant la porte de chaque chambre, Grand confort. Avec cinq francs suisses, nous avons droit à une douche !

Demain, l'objectif est de taille. Mont Rose, plus précisément Dufourspitze par la Silbersattel. 1800 mètres de dénivelé positif auxquels il faudra rajouter les 200 mètres de remontée à la gare du Rotenboden d'où le dernier train de 19h02 nous ramènera à Zermatt. 19h02, le compte à rebours est lancé! Je ne devrais pas l'annoncer ici, mais tout au long de cette journée, il va nous manquer deux ou trois petites portions d'heure pour que tous les sept nous attrapions ensemble ce fameux dernier train. Nous quittons le refuge à 4h30 au lieu des 4h15 escompté. Inertie de groupe, premier quart d'heure perdu. Frontale, la neige est dure, un ressaut raide, conversions inconfortables. Du bon usage des couteaux. Le groupe s'étire, Yannick fonce devant, Les filles ralentissent. Attendre ou ne pas attendre ? C'est vraiment la question du moment. Notre chef de course y répond en emboitant le pas de Yannick. Ludo est juste là, 4300 mètres, soleil ! 4515, nous arrivons au col de la Silbersattel. Annie et Mélanie nous rejoignent. Annie nous apprend que Camille a le mal des montagnes et qu'elle redescend. Pose, Entre la Dufourspitze et la Nordend, 3500 mètres plus bas, vue plongeante, c'est l'Italie, la « Valle Anzasca » et le début de la région des lacs. Vers le ciel, c'est le couloir de Silbersattel, de là où nous sommes, il ne paraît pas très appétissant, un long mixte hétérogène avec quelques pas en glace vive. La sortie est en neige, heureusement. Un ensemble de cordes fixes qui va s'avérer très utile. Annie reste au col, nous formons deux cordées. Yannick, Ludo et moi, première cordée, Ulrich avec Mélanie, deuxième cordée. Les cordes fixes sont en état. Cordes torsadées de très gros diamètre, au moins 30mm, points d'ancrages sûrs. Nous voilà engagés. Une heure plus tard nous sortons au sommet. Troisième tentative pour Ulrich, cette fois c'est la bonne! Pour ma part, c'était en 2007, j'étais avec Jean Michel et nous arrivions là mais par la voie normale : Jean Michel si tu lis ces lignes, je te salue. 4634 mètres, nous prenons notre temps et nous n'aurions pas dû. Deuxième quart d'heure de perdu! Devant nous, un couple de Suisses s'engage dans la descente du couloir, les anneaux à la main! Nous optons pour un assurage qui nous paraît plus adapté à la circonstance. Nous allons évidemment être moins rapides, nous mettrons une heure et demi pour rejoindre Annie au col. Nous voilà skis aux pieds, nous entamons la descente, elle est belle, ensoleillée. La neige est bonne. Dire que le cadre dans lequel nous évoluons est grandiose, ce serait un lieu commun. Affirmation : le cadre est grandiose! Nous arrivons au refuge un peu avant 16 heures, nous retrouvons Camille qui a retrouvé sa forme, nous nous en réjouissons. Nous quitterons le refuge vers 16h15. Troisième quart d'heure perdu! Temps perdu, est-ce possible de partir à ta recherche? La neige sous le refuge est complètement pourrie, nous n'allons pas assez vite. La gardienne nous avait annoncé trois heures pour rejoindre la gare du Rotenboden. Un rapide calcul, nous sommes donc sensés arrivé à 19h15, soit 13minutes après le passage du dernier train! En bas il faut remettre les peaux pour remonter sur la moraine. Puis skis sur le dos, c'est une langue de glace recouverte de caillasses et enfin le sentier. Nous ne sommes pas encore arrivés. Yannick et Ludo s'arrêtent devant un panneau indiquant Rotenboden 1h05, je regarde ma montre, nous avons 1h10 pour faire 1h05 de marche, avec skis sur le sacs et chaussures de skis aux pieds, la marge est faible. Ludo me demande « qu'est-ce qu'on fait? » Ulrich, Mélanie et Annie sont derrière. «On court!»: ma réponse. Nous arriverons à la gare à sept heures moins dix. A 19h02, précision horlogère suisse, le train arrive. Pas de Ulrich, pas de Mélanie et pas d'Annie en vue. La situation est cornélienne. Attendre, c'est être solidaires certes mais c'est tout le monde dans la même galère, Filer, est-ce égoïste? Nous montons dans le train. Pas très fiers quand même.

A 9h du soir, nous sommes encore à Zermatt, interrogatifs. Yannick arrive à joindre Ulrich par téléphone. Ils descendent ! d'abord à ski et puis à pied . Ils arriveront à minuit à Zermatt et à 6 heures du matin à Strasbourg. Ils l'auront fait, 2000m de dénivelé positif, 3000 de négatif. Ludo les aura attendus toute la soirée et aura conduit tout le retour. C'est une tarte flambée et quelques bonnes bière qui nous re-réuniront tous quelques jours après, nous apprendrons qu'ils ont raté le train d'un petit quart d'heure.

texte et photos : Benoît DECQUE



DEFINITION DES NIVEAUX

I / Initiation: Vous découvrez cette activité pour la première fois et/ou votre expérience est trop faible pour glisser seul.

Pe / Perfectionnement: Une à trois semaines de glisse. En chasse-neige et début de conduite parallèle, vous descendez pistes vertes en confiance et certaines bleues. Vous commencez à maîtriser votre vitesse et vos trajectoires.

Ma / Maîtrise: Vous maîtrisez votre vitesse et vos trajectoires sur pistes bleues. Skis parallèles, vous descendez avec prudence les rouges quand le terrain est lisse, plus difficilement lorsqu'il est bosselé ou verglacé.

Vous désirez évoluer afin d'envisager plus sereinement très bientôt le ski toute neige et le ski de randonnée.

Co / Confirmé: Vous évoluez avec alsance sur toutes ou presque les pistes du domaine skiable en contrôlant vos skis (ou votre surf), même si vous êtes moins à l'aise sur pistes rouges ou noires lorsque le terrain est plus accidenté ou raide (bosses, glace, poudreuse...). Vous avez des notions de ski hors piste ou pratiquez le ski de randonnée.

S'adresse à tous les skieurs désireux d'améliorer leur bagage technique en Ski Alpin – positionnement, conduite de virage et initiation au virage coupé, évolution dans les bosses, vitesse, application des acquis et découverts de techniques toute neige afin d'appréhender des fondamentaux transposables en descente lors de futures randonnées à ski ou sur pistes préparées.

Av / Avancé: Skieur sur presque tous les types de terrains et de neiges, à l'aise sur pistes noires, vous désirez perfectionner votre technique Hors-piste afin d'acquérir plus de contrôle, de maîtrise, de vitesse, de sécurité, envisager des pentes plus raides. Vous avez une bonne pratique du ski Hors-piste ou du ski de randonnée.

Ex /Expert: Votre expérience vous permet de bien fire le terrain et d'adapter votre technique à toutes les situations: pistes raides, bosses, changement de neige, hors-piste. Vous enchaînez godilles et grandes courbes quel que soit le terrain.



ENGAGEMENT:

1 triangle: C'est bon pour tout le monde. Ski d'apprentissage et de plaisir.

2 triangles : Bonne condition physique et endurance. Ski assez soutenu avec possibilité de courts passages à 40°.

3 triangles : Pratique sportive régulière à un bon rythme. Ski soutenu et possibilités de couloirs ou portions engagées à plus de 40°.

"Pour des raisons que j'ignore, depuis de très nombreuses années, toutes les nuits sans exception, je rêve que je skie."

Dino Buzzati, Montagnes de verre.

ECOLE D'INITIATION AU SKI POUR DEBUTANTS ENFANTS (A PARTIR DE 4 ANS) ET ADULTES.

Après une expérimentation concluante la saison passée, une école de ski alpin pour débutants est, cette saison, à notre programme. Elle serra placée sous la responsabilité de Philippe Maitre, moniteur national de ski, avec qui vous avez pu faire connaissance par un article de notre précédent bulletin.

Le but est d'initier enfants et adultes à la pratique de ce sport et de les mener à une première autonomie et surtout au plaisir de la glisse. Afin de vous permettre de poursuivre en famille ou entre amis cette expérience cette saison, le cycle aura lieu en amont des vacances de février.



les petits élèves de Philippe Maitre à l'exercice

Cycle Enfants de 4 ans à 8 ans (présence des parents possible

+ nécessité de covoiturage) 8 places

Séance A: dimanche 16 janvier 2011 : complets débutants,

découverte de la glisse et du virage.

Séance B : dimanche 23 janvier 2011 : confirmation du virage. Séance C : dimanche 06 février 2011 : travail technique général.

Séance D : dimanche 13 février 2011 : évolution sur piste / jeux de slalom.

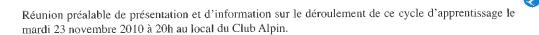
Cycle Adultes et Adolescents 8 places

Séance A: samedi 15 janvier 2011 Séance B: samedi 22 janvier 2011 Séance C: samedi 05 février 2011 Séance D: samedi 12 février 2011

Prix hors forfaits ski, repas et trajets : cycles Complets enfants ou adultes: 80€

Séances uniques au choix : 20€ (Lorsque votre niveau d'initiation déjà acquis vous semble équivalent à la séance proposée, s'entendant pour des personnes ayant l'expérience d'une journée à une semaine de ski au maximum).

Inscriptions et paiement au secrétariat du club jusqu'au vendredi 17 décembre 2010. Informations auprès de Philippe Maitre au 03 88 36 43 14.



SEJOUR SKI ALPIN

Séjour ski au Maroc du 5 au 16 mars 2011

Bernard Gillet, amoureux du Maroc pour y avoir séjourné souvent, vous propose un circuit un peu original et varié;

Ski à Oukaimeden (3 jours) + Escalade ou Rando à Todra (3 jours)

Tourisme: Marrakech-Ouarzazate-Tineghir: palmerai aux portes du désert-Gorges du Dadès.

Tout cela en 10 jours, avec trois nuits prévues dans un très beau Riad situé dans la médina de Marrakech à deux pas de la place Jemaa el Fna. Un minibus avec chauffeur sera à notre disposition pendant tout le séjour.

Le nombre de participants est limité à 8 personnes.

Prix: 850€ par personne tout compris. Informations et Inscriptions avant le 31 janvier 2011

Bernard Gillet: bernard.gillet.s@wanadoo.fr ou tel: 06 11 02 84 31.

Les séjours pédagogiques

Encadrement et enseignement: Jean-Philippe Conti: initiateur ski Alpin et Initiateur Ski toutes neiges tous terrains.

Cette saison les sessions pédagogiques s'orientent vers le hors-piste en complément du perfectionnement technique alpin.

Deux sessions auront lieu à Val-Thorens et s'adressent aux skieurs alpins ou de randonnée confirmés selon leur niveau de ski toutes neiges/ tous terrains, de la découverte au perfectionnement. C'est l'occasion aussi bien de perfectionner sa technique de ski comme préalable et fondamental que de découvrir ou perfectionner ses capacités en Hors-piste.

S'adresse à tous les skieurs désireux d'améliorer leur bagage technique en ski alpin et ski toutes neiges/ tous terrains: positionnements, conduite de virages et initiation au virage coupé, évolution dans les bosses, vitesse, application des acquis et découverte de techniques particulières du ski toutes neiges



Val-Thorens

photo JP Conti

afin d'acquérir des fondamentaux transposables en descente lors de futures randonnées à ski ou simplement sur pistes préparées.

VAL-THORENS SESSION 1: Ski Alpin niveau Confirmé – Ski Toutes Neiges niveau Perfectionnement à Maîtrise.

Dates : Samedi 8 au Samedi 15 janvier 2011 - 5 places disponibles.

VAL-THORENS SESSION 2 : Ski Alpin niveau Confirmé – Ski Toutes Neiges niveau Maîtrise à Confirmé

Dates : Samedi 15 au Samedi 22 janvier 2011 – 5 places disponibles.

Prix hébergement de 7 nuitées en appartement au pied des pistes et forfait Val-Thorens 6 jours: 380€ (hors repas et covoiturage) – Acompte de réservation de 100€ à l'inscription (non remboursables) et solde au 11 décembre 2010.

Informations et inscriptions avant le 11 décembre 2010 auprès de Jean-Philippe Conti: 09 52 95 64 50 et contijp@gmail.com.



SEJOUR FREERIDE: LA GRAVE - niveaux Avancé à Expert - ski et snowboard.

Dates: Samedi 26 février au dimanche 6 mars 2011 - 7 places disponibles.

La Grave offre un domaine skiable unique au monde avec 2150 mètres de dénivelé non-stop en haute montagne. Les téléphériques des Glaciers de la Meije, unique moyen d'accès à ce domaine glaciaire de haute altitude, permet d'atteindre le Col des Ruillans à 3200m. Les téléskis permettent d'accéder à 3550m. En accédant au domaine de La Grave, vous n'êtes pas dans une station de ski. Vous êtes en haute montagne, sur un site non sécurisé où les conditions météo peuvent changer brutalement et où vous devez gérer votre insécurité. De grandes étendues glaciaires, des couloirs abrupts où vous pourrez tracer vos courbes selon votre inspiration et votre niveau.

Programme du séjour

Découverte du domaine de La Grave.

Conseils particuliers et mutuels si nécessaire et glisse en autonomie.

Possibilité d'une journée sur les domaines des Deux-Alpes ou Serre-Chevalier.

Ski en fonction des conditions neige et météo.

En Résumé : Just Riding 2eme saison.

Prix : 420€ (chèque de 100€ d'arrhes à l'inscription dont 50€ non remboursables) comprenant 8 nuitées en gîte (gestion libre au Gîte «Le Rocher» + 6 jours de forfaits).

Informations et Inscriptions définitives avant le 18 décembre 2010 auprès de Jean-Philippe Conti: 09 52 95 64 50 et contijp@gmail.com.

LES WEEK-END HORS-PISTE

ENGELBERG: à 2 heures de Strasbourg cette station offre de nombreuses possibilités de skier hors-piste. La descente par le glacier comporte quelques passages raides ou une bonne maîtrise technique serra nécessaire. Skier certes, mais aussi un objectif de formation: dans la soirée nous parlerons nivologie, sécurité sur glacier, préparation d'itinéraire,... et en fonction des données du terrain il vous appartiendra en groupes de faire des choix d'itinéraires sous le contrôle de l'encadrant.



La Grave-ambiance ski

photo JP Conti

Dates

Week-end 1: 22/23 janvier 2011 - 7 places. Week-end 2: 29/30 janvier 2011 - 7 places.

Information et réservation : Bernard Gillet : 06 11 02 84 31

Prix : compter 180€ comprenant forfait remontées, demi-pension à l'hôtel du Jochpass et covoiturage. Acompte de réservation : 40€ non remboursables (chèque à envoyer à B. Gillet, 22 Bl. J. Preiss 67000 Strasbourg).

CHAMONIX VALLEE BLANCHE:

Dates: 26/27 mars 2011 (départ le vendredi 25 au soir) – 10 places + 2 encadrants.

Samedi : Grand Montets - Dimanche : Vallée Blanche

Information et réservation : Bernard Gillet: 06 11 02 84 31.

Prix: compter 200€ comprenant forfait remontées, demi-pension et covoiturage.

Accompte de réservation : 50€ non remboursables (chèque à envoyer à B. Gillet, 22 Bl. J. Preiss 67000 Strasbourg).



NOUVEAU

matériel d'entetien, réparation et préparation de vos skis à disposition au club.

Le Club vous propose à la location le matériel nécessaire à l'entretien et aux petites réparations de vos skis; fer à farter, brosses à dé-farter et brosse structurante, raclette, gomme abrasive à tomber les carres, affuteuse à main, bougies Naltène. Ce matériel vous serra loué pour un forfait de 5€.

Il est souhaité que l'utilisation de ce matériel se fasse sur 2 jours maximum afin que tous puissent en profiter en cette pré-saison.

ANTICIPER LE RISQUE : formation nivologie-arva

Votre sécurité est aussi la notre. En ski hors-piste ou de randonnée, nous avons un devoir de compétence et de responsabilité les uns envers les autres face aux risques d'avalanche. Il est donc impérativement demandé à toute personne désireuse de participer à des séjours Hors-piste d'effectuer au préalable une formation Arva (appareil de recherche en cas d'avalanche) d'apprentissage ou de révision. Notre club propose des formations Arva au programme Ski Alpin (dont une formation sur deux jours les 11 et 12 décembre, nivologie et théorie en salle le samedi et exercices terrain le dimanche et trois soirées de pratique Arva en janvier).

SNOWBOARD

Les snowboardeurs peuvent participer à toutes les sorties ski alpinisme et à toutes les sorties ski horspiste, toutefois, des sorties spécifiquement pensées pour le Snowboard-Rando figurent en double entrée au programme ski alpinisme et ski alpin. Des informations matérielles sur cette pratique figurent à la rubrique activité ski alpin.

RECHERCHONS CHEFS DE COURSE SKI ALPIN ET SNOWBOARD

Afin de mieux répondre aux attentes de nos adhérents en développant encore plus ces activités, le club alpin de Strasbourg recherche des personnes susceptibles de se former afin de devenir chef de course Ski Alpin, Snowboard et Snowboard-Rando.

Pour plus d'informations, se faire connaître auprès de Jean-Philippe Conti.



Jean Philippe Conti

LA GRANDE TRAVERSÉE DU JURA PAR LA G T J

L'enneigement dans le Jura n'était pas des plus prometteurs, en ce début mars 2010, à tel point que je m'étais résigné à prendre contact avec un loueur des environs de Val Thorens, afin d'appliquer le plan B (et tans pis pour les ahres), c'est-à-dire une semaine de ski de piste et hors piste. Mais le Général Hiver en a décidé autrement : une tempête de neige ,(prévue par Météo France à J-2, s'abat sur le grand Est de la France.

Le départ est fixé à 6 heures, il tombe des gros flocons semblable à des fleurs de coton, nous escomptions commencer à skier vers 10h, nous avons mis 3 heures de plus pour nous rendre au Gardot, où nous achetons nos forfaits et prenons le déjeuner chez Christiane, qui nous offre chaleureusement le gîte et le café dans sa grande Gitoune.



Elle nous apprend qu'une fine équipe de gaillards de la région est partie de là il y a 5 jours, vers 23h, par nuit de pleine Lune, sans couverture nuageuse, quand le gel fend la pierre. Le premier mettra 10h30 pour couvrir les 10 km de la GTJ. Mesdames et Messieurs de L'Elite Strasbourgeoise, à vos Marques ...

Bref, nous voila partis pour 28 km. vers 13h «Allons-nous arriver dans la nuit ?» demande Rona : «oui, certainement» dis je; la première étape n'a pas été



shoto Benoît Jaeg

fraîchement tracée, les pisteurs sont occupés par l'organisation des courses locales du dimanche; la neige colle sous les skis tant que nous sommes à découvert, une fois dans la forêt cela ira beaucoup mieux.

Le voyage commence ; c'est une succession de haut plateaux collineux constitués de pâturages, de vieilles forêts profondes recouvertes d'un épais tapis de neige, ponctués de fermes très isolées, le plus souvent abandonnées ou gardées pour l'estive, tout cela das le Grand Blanc, pas une seule trace , personne devant, ni personne derrière, tout juste quelques rares piquets (quand il y en a) indiquant le bord de piste ...

L'Alchimie s'opère, nous sommes totalement sous le Charme de ces lieux anciens hors du temps ...Le ton change, à la tombée de la nuit. Il faut continuer de skier à la frontale .Le chant des loups se fait entendre dans le lointain, les peurs ancestrales remontent à la surface , le poil se hérisse involontairement dans la nuque, l'allure augmente perceptiblement : est ce qu' une meute nous aurait pris en chasse ??? A l'étape, nous apprendrons avec soulagement que nous sommes passés à proximité d'un élevage de chien de raîneaux

Par chance l'auberge est accueillante : sauna , repas fin à 3 plats , bon lit et superbe brunch le lendemain matin, made in 'Switzerland'.

Nous sommes partis à 5 personnes ; 4 skieurs alternatifs et un skateur qui emmenait les bagages d'un gîte à l'autre en voiture et faisait du ski en boucles sur les lieux d'hébergements, il a été complètement défrayé pour le service rendu, le transport retour voiture et le transfert des bagages nous aurait coûté plus cher .Cela nous a aussi permis de faire un peu de tourisme, des courses, ainsi que les jonctions d'un domaine skiable a un autre, qui autrement aurait dû se faire à pied.

Les autres journées se sont succédées dans la joie et la bonne humeur, principalement sur pistes damées dans le petit crissement régulier des skis sur la neige. Chacune d'elles avait son lot de bonnes et mauvaises surprises, des points de vue grandioses, un kaléidoscope



de paysages et d'émotions variées. Nous avons eu toutes sortes de temps, les journées étaient communément ensoleillées sauf une fois, grisâtre. Nous avons subi le froid polaire (-25° une fois) et vécu le bonheur du ski en tee-shirt, ponctué d'une succession de rencontres chaleureuses ou non, de regards d'animaux sauvages, de lieux typiques, mais toujours et surtout la sensation de glisse dans le grand blanc, ainsi que le silence des grands espaces ...

C'est une aventure nordique qui restera gravée au fond du souvenir de chacun des participants, au rayon des jours heureux, et avec l'envie de remettre ça l'année prochaine. Un grand Bravo à Claudie pour sa deuxième sortie en ski de fond...

Justement, à ce propos, j'ai dans les petits papiers un itinéraire méconnu de 100kms, du Queyras à Nevache, la Trace des Escartons, auquel on pourrait facilement adjoindre le tour de l'Engadine, en Suisse, sur le chemin du retour ...

A bientôt, dans le nouveau programme Ski de Fond, Servus

Toute l'équipe : Rona, Claudie, Bernard, Marie Paule et Benoît

Benoît Jaeg

SKI DE FOND

Dépêchez-vous de farter vos skis...

Gilbert a réservé 15 places en demi-pension au Gîte «LA GRENOTTE» (Jura, à proximité des Rousses) pour 4 jours de skating et ski de fond du samedi 29 janvier au mardi 1er février 2011.

Inscriptions dès maintenant auprès de Gilbert BOUR gilbert.bour@free.fr

03 88 44 15 57 ou 06 81 13 14 99



La Chapelle des Bois

thoto G. Bour



ALPINISME-RPA-VIA FERRATA

PERFECTIONNEMENT ALPINISME

Pré-requis: bon niveau physique, autonome dans des courses F à PD, escalade en tête 5b maitrisé,

Perfectionnement rocher (pose de friends, coinceurs) et courses d'arête les 28, 29, 30 et 31 octobre en Suisse (lieu à définir) 4 personnes, niveau AD à TD

Tarifs: 350 euros/personne (hors hébergement)

Encadrement: 1 guide de haute montagne + 1 initiateur alpinisme

Si vous êtes potentiellement intéressé merci de me le faire savoir très rapidement. Si vous n'êtes disponible que 3 jours (Ve/Sa/Di) sur 4, merci de me le faire savoir, On adaptera le programme.

CASCADE DE GLACE AVEC GUIDE

22-23 janvier 5-6 février

Pour tout renseignement sur ces 2 propositions

Gilbert Fehrat Tél: 06 86 27 95 13



Salle de Danse du Centre Sportif du « Bon Pasteur » 6A, Bd J-S BACH près de l'Orangerie 67000 STRASBOURG



votre partenaire Forme et Santé par le Sport et Fitness vous propose 2 Activités « TOTAL FITNESS »

pour entretenir votre condition physique tout an long de l'année

LE MARDI DE 12h15 à 13h15	Travail de la respiration et rééquilibrage musculaire, exercices PILATES et stretching	Conditions d'inscription	Adhésion annuelle forfaitaire 160 € pour 1 activité et 250 € pour les 2 activités
LE MERCREDI SOIR DE 20h30 à 21h30	Renforcement cardio-vasculaire et musculaire global dos, abdos, fessiers et étirements en musique		Licence CAF obligatoire en sus http://clubalpinstrasbourg.org/drupal/

Les cours auront lieu du 13/09/2010 au 30/06/2011 sauf vacances scolaires.





Instructeur Pilates







Brevetée d'État des Métiers de la Porme et préparateur physique Aérobic Pro-Instructeur FISAF

Personal Trainer FISAF (Fédération Internationale des Sports Aérobic et Fitness) Instructeur en BODY-COMBAT_BODY-PUMP et BODY-BALANCE Certifiée en SGA (Stretching Global Actif) la réfducation posturale globale appliquée au sport délivré par Norbert GRAU et Philippe SOUCHARD Kinésithérapeutes

CONTACT: Françoise au 06 82 82 30 70 - 03 69 06 75 94 françoise hug@evc.not



ESCALADE SUR MUR ARTIFICIEL

Mur	Adresse	Caractéristiques	Créneaux		
ADLER	Gymnase Adler rue Adler Strasbourg-Robertsau	Gymnase municipal. Mur vertical (7m) + léger dévers (7m) + bloc d'entrainement (5m) Environ 50 voies du 4 au 7a. Equipement CAF Strasbourg, topo sur place. Entrée gratuite, vérification des licences	Mardi-jeudi (18-22h) mercredi (20-22h) responsable: Christophe Rouet (06 84 89 62 30)		
TWINGER	Gymnase Twinger Rue Ovide Strasbourg- Koenigshoffen	Gymnase municipal. Mur vertical (7m). Environ 40 voies du 4 au 7a. Equipement CAF Strasbourg. Topo sur place. Entrée gratuite, vérification des licences	Lundi (17h30-20h) Vendredi (17h30-20h30) responsable; Jacques Locoge (06 71 86 00 99)		
VENDENHEIM	Centre Omnisports de Vendenheim rue des Chataigners Vendenheim	Gymnase de communauté de communes. Mur vertical, surplomb, dévers inclinable (7m). Environ 40 voies du 4 au 7a. Equipement CAF Vendenheim. Entrée gratuite, vérification des licences	Mercredi et vendredi (20-22h) responsable Thierry Rapp (03 88 96 07 87)		
ROC EN STOCK	Salle Roc en Stock 25 rue du Maréchal Lefebvre Strasbourg-Meinau	Salle commerciale. 1000M2 de surface grimpable: dalles, murs, surplombs, dévers (11m), 150 voies, tous niveaux. Cotations affichées. 2 pans d'entrainement Entrée payante site: www.roc-en-stock.fr	Du lundi au vendredi (17-22h) mercredi 12-22h samedi 14-19h dimanche 10-19h entrée à tarif réduit mercredi 18-21h et dimanche 10-14h sur présentation de la licence responsable: Eliane Bodin		

http://clubalpinstrasbourg.org

STAGES POUR ADULTES

LIEU	ADLER + R	ADLER	
RESPONSABLES	Eliane BODIN Marie-Paule ROUSSE	Frédéric JUTIER (03 88 34 08 48)	
STAGES	INITIATION 8 séances de 2h (4 à Adler, puis 4 à Roc) (octobre/mars) Dès 16 ans 2 cycles Début en octobre et en janvier		PERFECTIONNEMENT 10 séances de 2h (novembre/janvier) Dès 16 ans Pour grimpeurs réguliers de niveau moyen 5b
JOURS Horaires	Jeudi (Adler) 20h/22h	Vendredi (Roc) 19h/21h	Jeudi 20h/22h
ENCADREMENT	Renaud BIHLER (breveté d'Etat)		Frédéric JUTIER (initiateur bénévole)
PRIX Pour cafistes à jour de leur cotisation	120 € Matériel compris		20 € Cordes fournies
INSCRIPTION	Permanence du Club (à partir de septembre)		Frédéric (septembre/octobre)

SEANCES DE PERFECTIONNEMENT

Vous êtes à l'aise en tête dans du 5b, voire du 5c. Vous grimpez régulièrement, mais le passage du 6a vous pose des problèmes. Pour pouvoir progresser, il vous faut améliorer votre technique. Pas de problème, Fred se propose de vous aider à progresser au cours de dix séances qui se dérouleront :

le jeudi soir de 20h à 22h au mur Adler à la Robertsau, de novembre à janvier.

Renseignements et <u>inscriptions</u> auprès de Frédéric **JUTIER** (03.88.34.08.48) à partir de septembre.

Le coût de l'ensemble du stage s'élève à 20 €.

Après cela, les inversées, chandelles et autres drapeaux internes n'auront plus de secrets pour vous...

Des infos....

Manon RIBS a terminé 3° juniore lors des derniers championnats de France de vitesse Toutes nos félicitations!

Rassemblement escalade alpinisme été 2011

Le prochain rassemblement aura lieu à La Bérarde (Oisans) du 9 au 23 juillet 2011.

INITIATION A L'ESCALADE -PRINTEMPS 2011

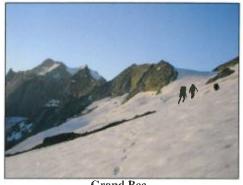
Le club alpin organise une école d'escalade pour adultes en site naturel (âge minimum 18 ans) à partir de la fin avril.

Plus d'informations à partir de mars sur le site internet et dans le bulletin de printemps. Vous pouvez dès à présent contacter Frédéric Jutier

Rassemblement des grimpeurs été 2010 à Pralognan

Alors que certains cafistes suaient sang et eau dans notre bonne cuvette alsacienne touchée par la canicule, d'autres plantaient leur tente au bord d'un ruisseau, entourés des montagnes de Pralognan en Vanoise.

Une trentaine de cafistes ont arpenté les alpages, parois et sommets de la Vanoise durant la première quinzaine de juillet. Certains avaient des pratiques particulières comme se baigner dans chaque étendue d'eau rencontrée, névé à proximité ou pas, peu importe! D'autres avaient des activités plus habituelles et profitaient des beaux jours de cet été pour faire l'ascension du Mont Pourri. Certes, son nom n'est pas très attractif mais quelle belle ascension!



Grand Bec

Sans oublier la via-ferrata de la cascade, la voie Pierra Crepa, le Grand Bec, la Pointe de l'Observatoire, l'arête de la Vanoise, la Grande Casse et quelques autres sommets qui ont occupé et émerveillé les grimpeurs

Pendant ce temps, les enfants randonnaient dans les rhododendrons en fleurs ou piquaient une tête ou glissaient sur la patinoire olympique.

Le ciel a failli nous tomber sur la tête lors de l'orage qui a coupé la seule route d'accès, l'électricité dans le village, a fait monter l'eau du ruisseau emportant les bières laissées au frais.

Et c'est comme dans les albums d'Astérix, sur un banquet au camping, que s'est clos ce rassemblement estival. Pour le coup, pas de sanglier mais des crozets et des diots.

Texte et photo Frédéric Jutier

Stage Terrain d'Aventure - mai 2010



En ce dernier pont de l'Ascension, Renaud Bihler, aidé par Denis Debetz, a encadré un stage d'escalade en terrain d'aventure, organisé par le Comité Régional Alsace.

Bravant une météo quasi-hivernale sur les sites du Battert. du Lac Blanc et de la Martinswand, 6 stagiaires (dont 4 de notre CAF)



Pose de coinceurs au Blattert

ont ainsi validé l'UF1 technique, et 3 stagiaires, ayant validé l'UF2 pédagogique, sont désormais initiateurs en terrain d'aventure, dont Gilbert Ferhat de notre club.

texte Jean-Marc Chabrier photos E. Devaux



Au Lac Blanc



Niveau physique	Durée de marche	Dénivelé positif maximal	Kilomètres maximum	Exemples
F acile	5 h	+ 600 m	15 km	Barr - Mont Ste Odile
M oyen	7 h	+ 1000 m	20 km	Orbey - Tête des Faux
S portif	9 h	+ 1500 m	30 km	Mittlach - Gd Ventron via Wildenstein
D ifficile	12 h	+ 2000 m	40 km	Vibram hurlant (42 km et + 2000 m)

La Randonnée Pédestre Alpine (RPA) comporte des passages rocheux, des névés et des moraines. Ces terrains sont glissants et quelque fois vertigineux ; ils peuvent donc nécessiter de mettre les mains sur le rocher pour s'y agripper ou d'utiliser un piolet pour traverser les champs de neige.

Exemples: sentier des Roches, Tour du Cervin, Mont Buet

Ces indications restent estimatives et non contractuelles. La Montagne est un milieu où les conditions peuvent changer rapidement et où la Nature décide de laisser passer les hommes . . . ou de les faire renoncer.

N'hésitez pas à joindre le chef de course pour tous les détails.

date	chef de course	diff.	Eng.	description
02/10 au 10/10	Georges RICHERT	S	ΔΔ	J.R. à Dalaas en Autriche
09/10 au 17/10	Jean L STOLTZ	S		Massif la Chartreuse à Saint Hilaire du Touet
11/11 au 14/11	Georges RICHERT	S	ΔΔ	Randonnée ou raquettes à Arlberg en Autriche
11/11 au 14/11	Claude IGEL	S	Δ	Randonnée et escalade dans les Vosges
15/04 au 17/04	Gabriele SELBACH	M		Le plus beau sentier 2009 : Sarre - Hunsruck. Insc.
				Avant fin NOV

RASSEMBLEMENT FAMILIAL D'ÉTÉ



Un camping dans un décor de rêve au pied du glacier de l'A Neuve, des installations fonctionnelles, un groupe sympa, tous les ingrédients étaient réunis pour la

un groupe sympa, tous les ingrédients étaient réunis pour la réussite de ce séjour à La Fouly (Val Ferret suisse).

Une soixantaine de participants s'y étaient retrouvés, randonneurs, grimpeurs, alpinistes, vététistes, herboristes, guitariste, choristes ou simples touristes.

Grâce à une météo très favorable nous avons pu organiser 26 sorties, mais également quelques soirées très festives autour d'un grand barbecue mis à notre disposition par le proprié-

taire du camping

Le Lac Nous avons aussi parlé du rassemblement 2011 : il aura lieu à Pralognan-la Vanoise, au Camping '«Le Chamois'».

De nombreux projets nous y attendent, aussi bien en escalade, rando ou alpinisme : la Grande Casse est à coté, la via ferrata de la Cascade et le site d'escalade sont à 15 minutes du camping.



Flamenco?

Le rassemblement aura lieu du 16 au 30 juillet 2011.

texte et photos Benoît Gross

Dans le cadre des conférences du Club Alpin de Strasbourg

GR20

15 jours intenses à travers la montagne corse

Diaporama

Conseils de préparation

par Jean-Marc Chabrier, Daniel Dopler, Olivier Zorn

Vendredi 18 mars 2010 - 20h - Maison des Associations - Entrée libre

GR20 - MAI 2010

Quelques photos d'un vieux rêve, réalisé avec Olivier: parcourir le GR20, cette grande traversée à pieds de la Corse par les hauteurs, dans le sens sud-nord, à la plus belle saison lorsque le maquis est en fleur et que la neige dessine les reliefs. Sentier parfois désert, refuges non gardés, sacs lestés de nourriture, météo capricieuse, neige changeante... entre randonnée et alpinisme, une aventure fabuleuse!

Et nous aurons la joie de vous la conter plus en détail, lors d'une conférence en images que nous vous proposerons en début d'année prochaine, avec un autre amoureux de ce raid mythique, Daniel (voir encart ci-dessous).

Notre périple en quelques chiffres : 20kg dans le sac au départ ; 17 jours pour rallier Conca à Calenzana, dont 2 jours de repos ; en comptant détours (liés à la météo) et variantes, 15930m de dénivelé positif, 227km, 96h de marche effective; et enfin... plus de 2000 photos (chacun!).

Texte et photos : Jean-Marc Chabrier





Plateau du Coscionu



Sommet du Monte Renosu (2352 m)



Montée en crampons à la Bocca Muzzella



Lac et brèche de Capitellu



Depuis A Muvrella, Paglia Orba et Capo Tafonatu

A RAQUETTES...



Grosse Scheidegg

Dans l'ambiance ouatée et nordique des hivers, pourquoi ne pas découvrir les Vosges, la Forêt-Noire, le Jura voire les Alpes à raquettes ?

Ces appendices tamisés vous permettront de poser vos premières traces sur des neiges vierges tout en dégustant des flocons polaires.

Les initiateurs du club vous accompagneront dans cet univers devenu méconnaissable pour vous aider à retrouver votre chemin, à maitriser cette nouvelle façon de marcher, bien connaître les différentes neiges et ceci en toute sécurité au sein d'un groupe convivial.

Vous apprécierez des paysages uniques et croiserez aussi beaucoup de traces d'animaux qui impriment une tranche de leur vie sur la page blanche des paysages d'hiver mais dans le strict respect d'une nature qui a absolument besoin du repos hivernal.

Plus d'infos sur www.bfn.de rubrique natursport

Texte et photo: Claude Hoh

TOUR DE LA MADRISA

Mi juillet, neuf vaillants cafistes de Strasbourg partirent trois jours randonner autour de la Madrisa, sommet culminant à 2826 m, à la frontière entre la Suisse et l'Autriche.

Sur le programme du CAF, la randonnée était cotée comme sportive, ce qu'elle fut. Mais au fur et à mesure de la progression, celle-ci se transforma en randonnée gastronomique avec dégustation de plats traditionnels.

Le vendredi soir, nous nous sommes rendus à Schruns, où l'accueil de l'hôtel Both nous réconforta après 4h de route et de bouchons.

Le lendemain, après une bonne nuit dans un lit douillet et un petit déjeuner bien copieux de produits locaux (fromage, charcuterie), nous étions fin prêts pour attaquer la mise en jambe du premier jour. L'orage menaçant, il fallait raccourcir le circuit. Au lieu des 1900 m de dénivelés annoncés, nous n'en fîmes que 1600 m à travers les alpages et les rochers. Après une bonne montée sous un ciel couvert et une chaleur moite, première halte dans un chalet d'alpage pour se rafraîchir et déguster la bière locale. 200m plus haut, seconde halte au bord d'un lac pour le casse-croûte. Notre hébergement de nuit, la Tilisunahütte, n'étant alors plus très loin, nous nous sommes permis de lézarder un peu sur les rochers avec un soleil jouant à cache—cache avec nous. Une heure plus tard, nous étions au refuge juste à temps avant que n'éclate l'orage. Forte pluie, vent violent, grêlons, tonnerre, coups de foudre : le ciel nous tombait sur la tête! Les minces filets d'eau d'avant l'orage se transformaient progressivement en énormes torrents charriant boue et cailloux dans le lac en contrebas. Que nous étions bien, là, au sec, à observer les éléments se déchaîner ainsi tout en dégustant un « Apfelstrudel mit Sahne».

Mais ceci ne présageait rien de bon pour le lendemain...

Le dimanche matin, il ne pleuvait plus. Les nuages étaient toujours présents mais le soleil cherchait

à percer. Ceci nous donna du baume au cœur pour attaquer notre ascension du Sulzfluh à 2817 m. Après 30 minutes dans les alpages en compagnie des marmottes et d'un chamois, la cassure fut nette. Nous avions pénétré dans un monde minéral où le calcaire gris et érodé dominait. Le brouillard nous englobait entièrement. L'atmosphère était pesante, Après quelques passages de névés, le sommet était enfin à nous. Nous espérions tous que le soleil nous accueillerait à la fin de notre montée. Hélas il n'en fit rien. Il se contenta de montrer le bout de son nez avant de retourner jouer avec les nuages. Autant dire que nous n'avons pas vu grand chose du paysage environnant. Nous sommes descendus pour retourner à la Tilisunahütte, où nous attendajent des «germknöde] mit Vanillesauce», beignets cuits à la vapeur, fourrés à la compote de prune et recouverts de pavot. Après ce pique-nique gastronomique, enfin agrémenté de quelques rayons de soleil, nous reprîmes la route. Le sentier passait tantôt en Suisse, tantôt en Autriche. Il a dû faire à une certaine époque le bonheur des contrebandiers. En passant au Sankt Antonerjoch, nous en avons profité pour monter au Riederhorn et apprécier la vue sur l'Autriche, car du côté Suisse elle était bouchée. Après 1500 m de dénivelé positif et déjà 1200 m de négatif, il ne restait plus que 800 m à descendre avant de rejoindre la Berghaus Edelweiss à Sankt Anton en Suisse. Petit chalet d'alpage rustique mais coquet au fond du vallon de Sunnizstafe. Nous arrivions épuisés mais contents de notre exploit du jour. Bien affamés, nous avons fait honneur au «Alper macaroni», plat traditionnel copieux composé de macaronis et de pommes de terre recouverts de sauce et d'oignons frits, gratinés au fromage suisse (Barkass ou gruyère), le tout accompagné de compote de pommes.

Le lendemain matin, le soleil nous réveilla agréablement et nous accompagna toute la journée. Nous sommes partis très tôt pour remonter le vallon et rejoindre le Rätschenjoch. Au col, nous en avons profité pour grimper au Rätschenhorn, d'où nous jouissions d'une superbe vue à 360° sur les montagnes environnantes : la Madrisa, dont nous faisions tout de même le tour et que nous apercevions enfin. Le Sulzfluh, mais aussi le massif de la Silvretta et le Piz Bernina. Ce fut notre dernier sommet du weekend. Une heure après, nous avions atteint le col qui clôturait notre circuit. Un picnic et une sieste au soleil nous ont requinqués pour descendre tranquillement vers Gargellen, afin d'y prendre le bus et terminer notre boucle.

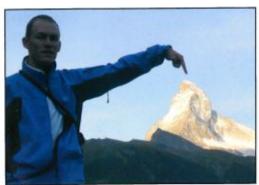
Toutes ces aventures nous ayant ouvert l'appétit, nous nous sommes quittés autours d'un dernier plat traditionnel les «Kaiserschmaren» : des morceaux de crêpes épaisses, et accompagnées de fruits.

Ainsi s'achève notre aventure autrichienne.

Texte et photos : Laurence Kieffer







Le... Cervin!

Quelques échos photographiques du tour du Cervin 26 août-3 septembre2010

photos : Loic Toussaint



tour Cervin



Cervin

photos : B. Durr



Cervin

http://clubalpinstrasbourg.org



