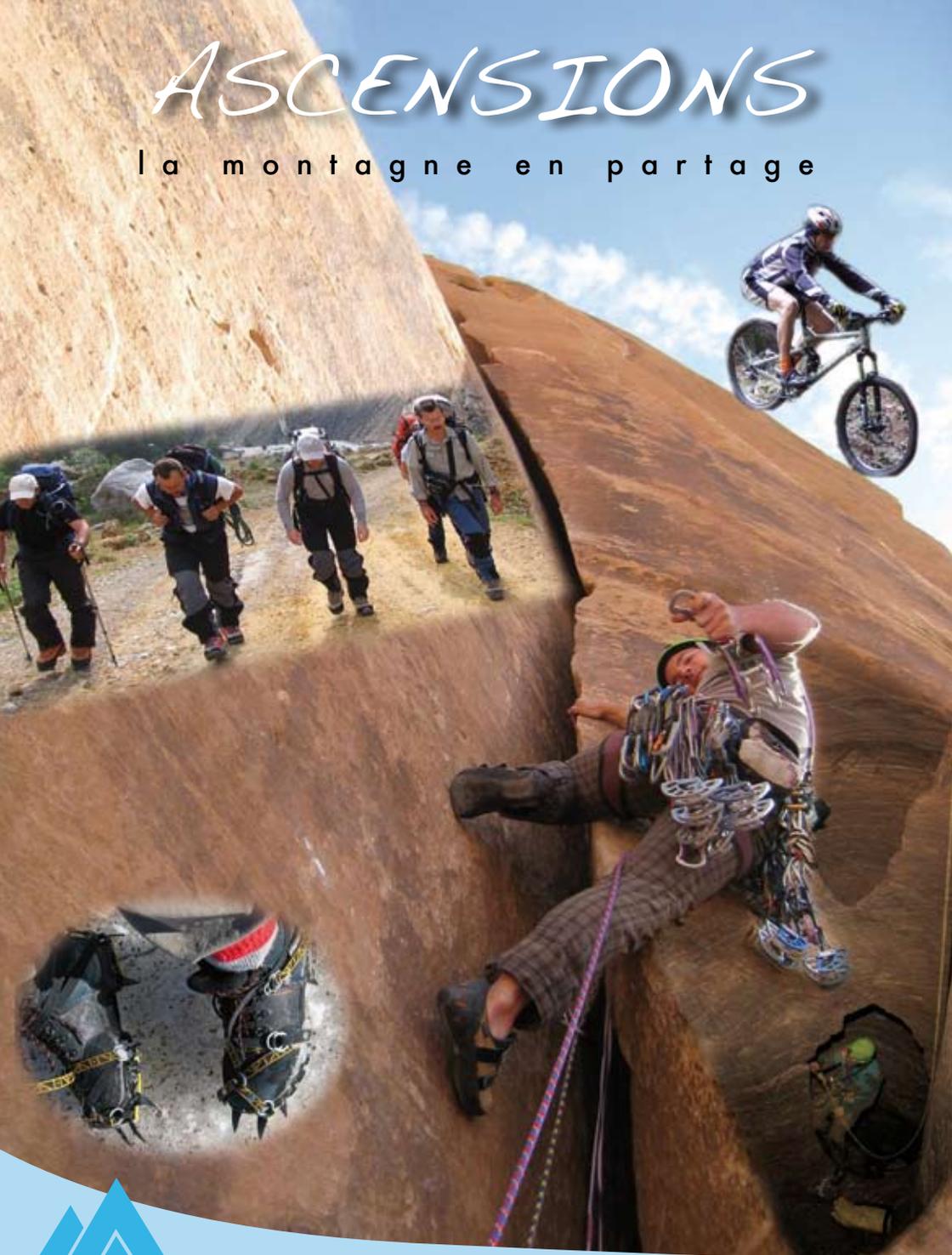


# ASCENSIONS

la montagne en partage



club alpin français  
Strasbourg

Printemps - été 2011

# LE CLUB ALPIN DE STRASBOURG

6, bd du Président Poincaré,  
67000 Strasbourg

Secrétariat : Jean-Louis vous accueille  
du mardi au vendredi de 17 h à 19 h

**Tél : 03 88 32 49 13**

Courriel : [secretariat@clubalpinstrasbourg.org](mailto:secretariat@clubalpinstrasbourg.org)

Site : <http://clubalpinstrasbourg.org>

**Pour contacter le webmaster :**  
**admins@clubalpinstrasbourg.org**

Directeur de la publication : *Gilbert Bour*

Rédactrice en chef : *Marie-Paule Rousselot*

Mise en pages : *Jean Klein*

Imprimé par JUNG à Geispolsheim

Dépôt légal : mars 2011

## Prochain bulletin mi-octobre

Vos prochaines contributions : textes (word) et photos (jpeg) sont à adresser  
à **Marie-Paule Rousselot** [mp\\_rousselot@yahoo.com](mailto:mp_rousselot@yahoo.com)  
avant le vendredi 15 septembre 2011

## S O M M A I R E

<b>Edito</b> .....	3-4	Ski alpin .....	25
<b>Activités et sorties</b> .....	5-21	<b>Procédure sécurité</b> .....	26
Alpinisme RPA.....	6-8	<b>Vie du club</b> .....	27
Escalade .....	9-15	<b>Qui fait quoi</b> .....	30
Randonnée pédestre .....	16-19	<b>Liste des chefs de course</b> .....	31
Canyoning .....	20		
VTT .....	22-24		

**Couverture : photos CAF**

**Vous êtes 1200, tous pleins de talents. Au four, au moulin, et même à la montagne, le Club Alpin a besoin de vous...**

*Le Club Alpin de Strasbourg compte en effet, à ce jour, tout près de 1200 adhérents ; une petite vingtaine de personnes en composent le Comité directeur ; la plupart de ces personnes sont, par ailleurs, responsables d'activité. Le Comité prend en charge la gestion du club au quotidien, définit ses grandes orientations, fixe ses objectifs, élabore de nouveaux projets, les présente à l'assemblée générale annuelle. Les responsables d'activité animent chacun une petite équipe de chefs de courses avec laquelle ils mettent au point les programmes d'activités. Toutes ces personnes, qui consacrent au Caf une part importante de leurs loisirs et le font vivre, sont des bénévoles qui se reconnaissent dans la formule de Michel Guérin, éditeur de beaux livres rouges à Chamonix : « la montagne est un lieu et un lien ». C'est ce lieu et ce lien que nous cherchons, au travers de nos activités, à partager avec vous, les adhérents.*



*Mais, 1200 membres, c'est beaucoup et nos bénévoles ne suffisent pas à la tâche, aux multiples tâches à remplir pour que l'association continue à se développer, à affirmer sa vitalité, à se renouveler, à rassembler les passionnés de la montagne. C'est pourquoi nous souhaitons aujourd'hui constituer une liste d'adhérents qui seraient disposés à donner un coup de main, de manière occasionnelle, chacun dans son domaine de compétence, à l'équipe des « permanents ».*

*Les domaines pour lesquels nous avons besoin d'aide sont très variés :*

- il y a toutes sortes de travaux à caractère administratif que Jean-Louis, notre chargé d'accueil, ne peut pas faire parce qu'il n'en a pas le temps, ces tâches pourraient être prises en charge par d'autres ; à certaines périodes de l'année – au moment du renouvellement des adhésions par exemple – il faudrait pouvoir le seconder.*
- en 2010 nous sommes intervenus au total 16 jours avec notre structure d'escalade mobile dans différents quartiers de Strasbourg ; près de 2000 enfants se sont ainsi essayés au plaisir de la grimpe. Nous recherchons des volontaires qui accepteraient de consacrer une journée ou deux à assurer ces enfants lorsqu'ils grimpent sur la SAE.*
- nous sommes propriétaires de notre local, rue Poincaré. Lorsqu'il a été acheté, il y a dix ans, nous l'avons entièrement rénové et aménagé. Il reste toujours de petits travaux et réparations à exécuter, des transformations à envisager ; il y a sans doute*

*parmi vous des personnes compétentes en électricité, menuiserie, revêtements de sols, etc.*

*- nous avons un site internet et un bulletin, qui sont les principaux vecteurs de communication avec nos adhérents et le public susceptible d'être intéressé par nos activités. Pour ces deux médias, nous serions heureux de pouvoir compter sur de nouvelles collaborations - techniques, artistiques ou littéraires : mise en page, illustration, contributions sous forme d'articles, photos, etc.*

*- nous envisageons de changer la formule du repas de notre prochaine assemblée générale, peut-être d'y proposer un buffet ; là aussi vos suggestions seront appréciées, de même que votre aide pour la préparation éventuelle de certains plats...*

*Je pourrais allonger cette liste, mais je crois que l'essentiel est que vous sachiez que, pour une journée ou deux, quelques heures ici ou là, vous pouvez rendre de grands services à votre club et faire qu'il devienne encore un peu plus le vôtre.*

*Gilbert BOUR*

**Pour tout renseignement à ce sujet et pour vous inscrire sur cette liste de bénévoles occasionnels vous pouvez vous adresser à :**

**Dominique GOESEL 03.88.61.22.41 ou [dominique.goesel@yahoo.fr](mailto:dominique.goesel@yahoo.fr)**



*photo : D. Dopler*

# ACTIVITES printemps - été 2011

## PROGRAMME DES ACTIVITES



### Comment consulter le programme des activités ?

- **Dans ASCENSIONS** : Séjours d'une semaine ou plus et stages.  
(Lors de toute activité, se munir de sa carte d'adhérent)
- **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** publiée 4 fois par an (janvier, avril, juin, octobre) disponible au secrétariat ou dans votre boîte 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.

Ce bulletin printemps-été privilégie les activités "estivales" : alpinisme, escalade outdoor, randonnée pédestre, canyoning, VTT.

Le bulletin automne-hiver sera consacré au ski, à la raquette, à l'escalade indoor, à la spéléologie.

#### 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. Lors de toute activité, se munir de sa carte d'adhérent.**

**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 temporaires 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.**

## POUR VOUS Y RETROUVER : Les cotations en alpinisme

Les difficultés des courses en alpinisme sont décrites dans toute la littérature et sur bien des sites internet. Il me paraît toutefois utile de rappeler que des courses « faciles » ne sont pas des promenades digestives que l'on entreprend à 15h après une bonne choucroute ou l'équivalent alpin. Ces courses, les plus simples dans la gamme de difficultés, représentent souvent 1000 m de dénivelée positive, une marche avec crampons sur glacier, des pentes assez raides (30°) et peuvent durer facilement 6 h sans les poses. La maîtrise des techniques alpines me semble indispensable pour évoluer en sécurité, même dans ce type de sorties.

Certaines courses d'alpinisme sont cotées comme l'escalade (4, 5a, etc). A la difficulté de l'escalade se rajoute la fatigue liée à la marche d'approche, l'altitude et le manque d'oxygène, le froid, le vent, le vide, l'horaire à tenir car il faut rentrer avant l'orage, un équipement souvent espacé voire absent et enfin un itinéraire très peu marqué. J'oubliais les passages en neige ou en glace qu'il faut faire en crampons !

Bref, cela n'a rien à voir avec la cotation d'une salle d'escalade et il faut compter 1 à 2 niveaux pour y retrouver un équivalent. Si votre niveau est 6a en salle d'escalade, commencez par une voie alpine en 4a pour vous faire une idée. Vous pourrez toujours augmenter la difficulté par la suite.



photos : CAF

L'engagement de la course, représentée par des petites montagnes ( $\Delta$ ), indique la volonté et la détermination nécessaire aux alpinistes pour réaliser une ascension, dans la mesure où il serait délicat, voire dangereux d'interrompre la course avant sa fin (et de rentrer par ses propres moyens, sans faire appel à l'hélicoptère).

Cette cotation fait également référence à la dimension psychologique de la sortie.

### Par exemple :

- Une course facile allant du refuge au sommet en aller-retour et passant par un glacier débonnaire, serait cotée  $\Delta$ . Il est à tout moment possible de faire demi tour.
- Une course de couloir en neige, avec des pentes raides, sera cotée  $\Delta\Delta$  car il y est malaisé de redescendre. De plus,



l'ambiance y est un peu austère.

● Une course d'arrête, sans grande difficulté d'escalade, pourra être cotée  $\Delta\Delta\Delta$  si la seule sortie de la voie se trouve de l'autre coté de l'arrête, si il y a des contraintes d'horaire lié à la nivologie et enfin si l'ambiance est « plein gaz » pendant des heures. Moral d'acier indispensable.

*Daniel Dopler*

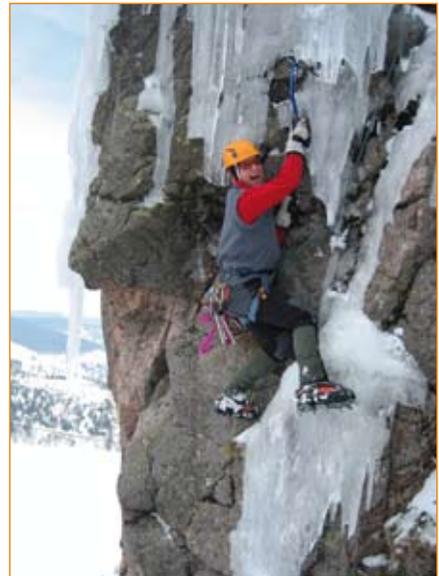
## Sorties

date	contact	diff.	eng.	événement
02/07 au 05/07	Jeremie Hug	<b>F</b>	$\Delta$	Ecole d'alpinisme à la cabane de Moiry en Suisse.
09/07 au 23/07	M.P. Rousselot			Rassemblement des grimpeurs à la Bérarde
16/07 au 30/07	Benoît Gross			Rassemblement des familles à Pralognan
15/10 au 13/11	Claude Igel		$\Delta\Delta$	Trek et sommet à 6000 m dans le Sikkim (nord de l'Inde). Inscription avant le 4 avril.

Les autres sorties alpinisme sont indiquées sur le site Web.



*photos : D. Dopler*



« Une ascension, c'est une fête.

Il y a le paysage qui est là, mais c'est le grimpeur qui l'installe, l'ordonne en allant vers lui: départ sous les étoiles, naissance d'un jour, montée vers le soleil, homme qui par sa venue en ces lieux de neige et de roc, leur donne une autre vie, une nouvelle raison d'être là..... »

Gaston Rébuffat

## Le CAF recrute des chefs de courses.

A tous ceux qui connaissent principalement le Club Alpin Français de Strasbourg pour son assurance et ses réductions dans les refuges, il y a une très belle voie que je vous conseille : celle du **chef de courses**. Cotation D à TD.

**Ligne générale** : le chef de courses, homo sapiens erectus, est un cafiste qui emmène ses congénères lors de quelques sorties amoureusement préparées. Il en retire souvent une bonne fatigue, un peu d'énervement et tellement de plaisirs qu'il recommence dès que possible.

**Première longueur** : avant de conduire ses semblables (j'oserai écrire : les guider), il devra avoir acquis au préalable une bonne expérience en alpinisme, mais également avoir un sens du contact humain.

**Deuxième longueur** : être chef de courses, c'est faire partie des actifs du club. Pour cela, il faut entrer en contact avec cette bande de joyeux drilles qui obstruent le local tous les vendredi soirs. Courage, le rocher est délité et il n'y a pas de clou. C'est la longueur qui coûte. Après quelques contacts, le futur chef de courses aura trouvé le topo des longueurs qui vont suivre, à savoir le cursus de la formation.

**Troisième longueur** : un peu d'échauffement. Avant de se lancer dans les formations et d'arriver à l'autonomie, le futur chef de course pourra réaliser quelques sorties en collaboration d'un chef de course diplômé et chevronné.

**Quatrième longueur** : les pré requis. Avant d'entrer dans sa formation principale, le candidat devra s'acquitter de quelques formalités : obtenir un brevet de secourisme, se former en orientation, en sécurité sur glacier et réaliser – si ce n'est déjà fait – une liste de sorties prouvant son niveau technique.

**Cinquième longueur** : le « crux » ou « passage clé » pour les anciens. Il s'agit de suivre la formation d'initiateur. Après avoir choisi son stage dans un catalogue bien étoffé, le futur chef de courses passera une à deux semaines en stage. Si tout se déroule normalement, il en reviendra bien fier avec son brevet et une solide technique alpine. Les frais du stage seront remboursés par le club dans les années qui suivent si il encadre au moins 5 sorties par an. En raison du contexte juridique actuel, cette longueur est hélas incontournable pour l'alpinisme.

**Sixième longueur** : le sommet. Il lui reste, grâce à son charisme et à son charme, à se faire une réputation de chef de courses sympa, pas trop rapide, attentionné envers les débutants, bon organisateur, éloignant la pluie et les orages,... autrement dit, c'est pas cette longueur qui est la plus courte de la voie.

En plus d'une solide connaissance technique, cette voie vous apportera une grande confiance en vous et vous permettra d'acquérir une réelle autonomie.

Afin de consolider l'équipe en place, le CAF Strasbourg recherche des futurs chefs de courses alpinisme.

Si l'aventure vous tente, contactez Daniel Dopler à [ddopler@reseau-gds.fr](mailto:ddopler@reseau-gds.fr)

# ESCALADE

## SORTIES ESCALADE

*L'inscription auprès des chefs de course est obligatoire pour toutes les sorties !!!*

(pour 1 journée, au plus tard le vendredi 19h ; pour 1 WE, de préférence au moins une semaine avant)

### Niveau des sorties escalade

- Colonne **difficulté** : cotation classique, mesurant le niveau minimal requis en second pour se faire plaisir pendant la sortie.
- Colonne **engagement** : indice mesurant le degré d'autonomie requis en second pour participer à la sortie, représenté par un, deux ou trois triangles.

**Δ couennes (assurance du bas)** : savoir s'encorder, assurer, redescendre en moulinette ou en rappel ;

**ΔΔ voies de plusieurs longueurs** : en plus, maîtriser le vide, savoir assurer un premier depuis un relais, posséder un minimum d'endurance en grimpe ;

**ΔΔΔ grandes voies en terrain montagne** : en plus, être suffisamment entraîné pour tenir la distance dans une voie de plusieurs centaines de mètres, avoir le pied montagnard (approche en éboulis ou en neige, altitude...).

\* La mention **autonome** dans la colonne difficulté signifie que la sortie est réservée à des grimpeurs autonomes en tête dans le 5c ; l'indice d'engagement mesure alors le degré d'autonomie en tête.

## INITIATION A L'ESCALADE – Printemps 2011

**Objectif** : apprentissage des techniques de l'escalade en falaise, découverte des sites naturels de la région, rencontre avec les grimpeurs du club. Et en fin de cycle, initiation aux grandes voies équipées.

**Conditions** : aucun pré-requis ; bonne condition physique. **Age minimum : 18 ans.**

**Adhésion au CAF obligatoire.**

**Inscription : à la permanence** (ne pas tarder : 15 places seulement) ; du mardi au vendredi, de 17h à 19h ou **par correspondance** en téléchargeant la fiche d'inscription sur le site web du CAF (rubrique programme escalade / en extérieur) envoyer la **fiche d'inscription, et un chèque de 60€(frais de participation) à l'ordre du CAF de Strasbourg.**

**Matériel** : en partie prêté gratuitement pour la durée du cycle (boudrier avec descendeur et mousquetons à vis) ; cordes et casques mis à disposition pour chaque sortie. Tous les détails dans la fiche de renseignements.

**Encadrement** : par les chefs de course du club, initiateurs bénévoles d'escalade, diplômés ; entre 2 et 6 chefs de course par sortie.

**Transport** : en voitures individuelles, avec partage des frais d'essence.

**Programme** : le programme (détaillé ci-dessous) est susceptible de modifications. **Se renseigner avant chaque sortie auprès du responsable** (ou à défaut à la permanence), **avant le vendredi 19h**, notamment pour les modalités de rendez-vous. Prévenir d'une absence éventuelle.

**Week-end** : en camping, prévoir le matériel approprié, à partager entre stagiaires.

## Calendrier des sorties de l'école d'escalade de printemps

Date	Responsable + autre(s) encadrant(s)	Lieu	Description
<b>Mai</b>			
<b>Jeudi 5</b>	<b>Frédéric Jutier Gilbert Ferhat Gilbert Bour</b>	<b>Gymnase Adler (Robertsau) à 19h30</b>	Prise de contact ; encordement, assu- rage, escalade en moulinette, escalade en tête.
<b>Dimanche 8</b>	<b>Gilbert Ferhat</b>	<b>Wackenbach ou Neuntelstein</b>	Escalade en tête très facile, installation d'une moulinette, descente en rappel.
<b>Dimanche 15</b>	<b>Non défini à ce jour</b>	<b>Gueberschwih</b>	Escalade en moulinette et en tête, des- cente en rappel.
<b>Jeudi 19</b>	<b>Renaud Bihler (BE Escalade)</b>	<b>Gymnase Adler (Robertsau) à 20h</b>	Aspect technique de manip' de cordes et installation de relais, escalade en tête, en moulinette.
<b>Dimanche 22</b>	<b>Denis Debetz Gilbert Bour</b>	<b>Falkenstein</b>	Escalade en cordée, installation d'un relais, voies de deux longueurs.
<b>Samedi 28</b>	<b>Fred Jutier</b>	<b>Muhlberg</b>	Escalade en moulinette et en tête, des- cente en rappel.
<b>Dimanche 29</b>	<b>Béatrice Kress</b>	<b>Falkenstein</b>	Escalade en cordée, installation d'un relais, voies de deux longueurs.
<b>Juin</b>			
<b>We 11 et 12</b>	<b>Frédéric Jutier Jean-Marc Chabrier Gilbert Bour</b>	<b>Egerkingen + Eppen- berg (Jura suisse)</b>	Découverte du calcaire. Camping
<b>We 18 et 19</b>	<b>Gilbert Ferhat Denis Debetz Béatrice Kress Christophe Daull</b>	<b>Tanet + Martinswand (Hautes-Vosges)</b>	Festival de granit Camping à Longemer.
<b>We 25 et 26</b>	<b>Thierry Rapp Katia Weltterlin Jean-Marc Chabrier</b>	<b>Steinglescher (Canton de Berne, Alpes suisses)</b>	Grandes voies en montagne (pour grimpeurs débrouillés). Camping

« Il y a l'escalade qui est une création, un enchaînement coordonné de mouvements d'équilibre, de gestes précis, légers, élégants (...) nés de l'imagination puis de l'inspiration. Il y a la présence du compagnon.... »

*Gaston Rébuffat*



## Stages de formation de chefs de course escalade en 2011

Le Comité Régional Alsace de la FFCAM organise cette année 2 stages de formation de chefs de course en escalade.

### 1. Stage Initiateur Escalade sur Sites Sportifs en mai/juin 2011

L'objectif de ce stage de 8 jours est d'obtenir le **Brevet Fédéral d'Initiateur Escalade sur Sites Sportifs** (voies équipées d'une longueur).

Il se décompose en deux UV consécutives.

**UV1 technique : WE du 14/15 mai + WE du 21/22 mai** (prérequis : niveau 5b en tête).

**UV2 pédagogique : WE du 11/12 juin + WE du 18/19 juin** (prérequis : UV1 + 5c/6a en tête).

Coût pédagogique : **30€ par UV soit 60€ au total.**

Lieu : Alsace (pas d'hébergement).

Renseignements et inscriptions au plus vite auprès de l'organisateur :

**Jean-Marc Chabrier**

jmarc.chabrier@evc.net / 03.88.96.00.98 ou 06.89.86.40.72

### 2. Stage Initiateur Escalade en Terrain d'Aventure en juillet 2011

L'objectif de ce stage de 4 jours est d'obtenir à terme le **Brevet Fédéral d'Initiateur Escalade en Terrain d'Aventure** (voies peu ou pas équipées, d'une ou plusieurs longueurs : pose de coincesurs, pitonnage, artificiel...)

Il se décompose en deux UV que l'on doit passer à au moins 2 ans d'intervalle ; lors de ce stage, les 2 UV seront simultanés (les stagiaires UV2 co-encadrant les stagiaires UV1).

**UV1 technique** (prérequis : niveau 6a en tête en falaise équipée).

**UV2 pédagogique** (prérequis : UV1 depuis au moins 2 ans + liste de courses).

Dates : **du samedi 2 au mardi 5 juillet.**

Coût pédagogique : **40€ pour chaque UV.**

Lieu : Hautes-Vosges, Allemagne, Jura suisse (1 nuit en camping dans le Jura).

Renseignements et inscriptions au plus vite auprès de l'organisatrice :

**Perrine Torrent**

torrentperrine@wanadoo.fr / 03.89.37.85.80 ou 06.80.22.28.27

<http://clubalpinstrasbourg.org>

## ECOLES D'ESCALADE EN SALLE SAISON 2011-2012

A partir de début octobre, Le CAF reprend ses écoles d'escalade sur SAE

### STAGES ADULTES :

#### Initiation

lieux : **salles Adler et Roc en Stock.**

8 séances de 2 heures de 20 à 22 h les jeudi et vendredi soir

moniteur: Renaud Bihler

matériel fourni

#### Perfectionnement

10 séances de 2 heures (novembre/janvier). Encadrant : Frédéric Jutier

### STAGES POUR JEUNES: 4 salles proposées

**Adler** (Robertsau) : le mardi (18h30 à 20h) et le jeudi soir (18 à 19h30), moniteur : Renaud Bihler

**Reuss** (Neuhof) : le mercredi après-midi (14h à 16h), moniteur : Thibault Meunier

**Vendenheim** : le mercredi de 18h30 à 20h, moniteur : Renaud Bihler

**Roc en Stock** (Meinau), salle privée. Le mercredi après-midi et le samedi matin (groupes constitués selon l'âge), moniteur : Renaud Bihler, plus différents intervenants

Tarifs et fiches d'inscription disponibles à partir de la fin juin en ligne et au secrétariat.

Inscriptions au mois de septembre.

**Rappel : pratique libre**, les lieux et les créneaux sont consultables sur le site et le n° automne-hiver 2010/11 de Ascensions



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

**UNE BANQUE QUI APPARTIENT  
À SES CLIENTS, ÇA CHANGE TOUT.**

**Crédit Mutuel**  
Enseignant

[www.cme.creditmutuel.fr](http://www.cme.creditmutuel.fr)

► N° Indigo 0 820 00 36 36

0 820 00 36 36

CRÉDIT MUTUEL ENSEIGNANT DU BAS-RHIN

## TEAM COMPETITION 2011 les premiers résultats



### Championats d'Alsace

catégorie	femmes	hommes
vétérans		Loïc Bodin 1°
seniors	Manon Ribs 1°	Antoine Turck 4°
juniors		Camille Richard 4° Dan Moinard 6° Louis Politanski 8°
cadets		Matthieu Muller 10°
minimes	Juliette Bodin 1° Aliénor Devraine 3° Chloé Fladenmuller 8°	Tristan Grunert 5° Antonin Lebeau 6°

### Championats du Bas-Rhin

catégorie	nom	class
seniores	Manon Ribs	1°
seniors	Antoine Turck	4°
juniors	Camille Richard Louis Politanski Mathias Rohde Dan Moinard	1° 7° 9° 10°
cadets	Matthieu Muller	7°
minimes filles	Juliette Bodin Aliénor Devraine Chloé Fladenmuller	1° 2° 6°
minimes garçons	Antonin Lebeau Tristan Grunert	3° 4°
benjamines	Ysée Fladenmuller	3°

photos : CAF



## POUR VOUS DONNER ENVIE D'ALLER GRIMPER DANS LE SULTANAT D'OMAN

Janvier 2011: température 25 °, du calcaire, du granit et l'ambiance locale....

Photos : Z. Bekkouche, A. Baudry

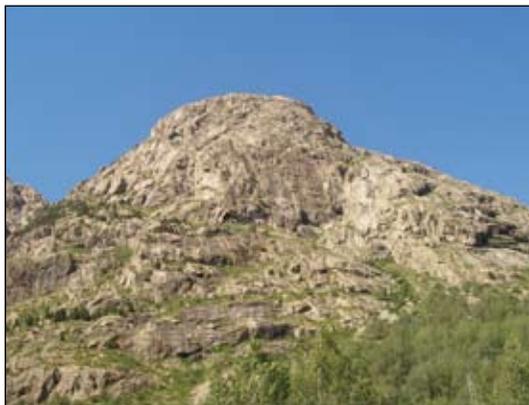
Pour en savoir plus: [www.omanclimbing.com](http://www.omanclimbing.com)





**RASSEMBLEMENT ALPINISME-ESCALADE**  
**à LA BERARDE (Oisans)**  
**du samedi 9 au samedi 23 juillet 2011**

les fiches d'inscription  
seront disponibles début  
mai sur le site du CAF  
ou à la permanence  
*contact: MP Rousselot*



Tête de la Maye



Face sud de la Meije



# RANDO PEDESTRE

## COTATIONS Rando pédestre

Niveau physique	Durée maximale	Dénivelé maximal	Allures		Exemples vosgiens
			vitesse	montée	
F acile	5 h	750 m	3,5 km/h	300 m/h	Barr - Mont Sainte Odile
M oyen	7 h	1000 m	4 km/h	350 m/h	Orbey - Tête des Faux
S portif	9 h	1500 m	4,5 km/h	400 m/h	Mittlach - Gd Ventron via Wildenstein

Niveau technique des randonnées pédestres alpines      Exemples alpins      cotations CH

Δ montagne facile sur sentiers balisés      T2

ΔΔ montagne peu difficile      T3

ΔΔΔ montagne assez difficile: pentes raides, névés et passages rocheux (ex. Tour du Cervin)      T4 et plus

Ces indications sont 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.

## RASSEMBLEMENT FAMILIAL D'ETE 2011

### Au pied des glaciers de la Vanoise

Du samedi 16 au samedi 30 juillet 2011

Le rassemblement aura lieu à **Pralognan la Vanoise** (1400 m)

Dans un environnement grandiose, au cœur du Parc National de la Vanoise, le village et ses hameaux ont su garder intact leur patrimoine architectural exceptionnel.

**Activités prévues :** randonnées, courses alpines, escalade, via ferrata, VTT...

Nombreuses balades à partir du camping, via ferrata et rocher d'escalade à 10 minutes

**Lieu :** Camping «Le Chamois \*\*» à 300 m du village.

**Possibilités de locations :**

- d'appartements ou hôtels dans la localité
- de chalets et lodges au camping voisin du Parc de l'Isertan

**Organisateur :** Benoît Gross

**Inscription :** Au plus tard le 15 mai 2011, nombre de places limité.

**Dossier d'inscription et renseignements auprès de :**

Benoît Gross    Tel. 03 88 96 93 22    e.mail : [benoit.gross@wanadoo.fr](mailto:benoit.gross@wanadoo.fr)

## SORTIES

dates	chef de course	niveau	lieu
2 au 17/7	Jean-louis Stoltz	RPA	Haute route pyrénéenne
9 au 11/7	Laurence Kieffer	RPA	Silvretta
21 au 27/8	Gilbert Bour	RPA	Tour de la Bernina
14 au 16/10	Claude Hoh	RPA	Tessin
15/10 au 13/11	Claude Igel	Trek	Trek au Sikkim

Participez à l'événement sportif majeur du printemps Savernois

### **RAID CAIRNS 2011**

**Dimanche 22 mai 2011**

**départ entre 7h et 9h**

**Un rallye sportif pédestre par équipe de trois.**

La base du Raid, où aura lieu le départ, sera le terrain de football de Thal Marmoutier

Au gré d'une marche de 15 km et 700 m de dénivelé environ vous participerez à de nombreuses épreuves sportives, d'orientation et de connaissance de la nature.

Possibilité de restauration sur place.

**Renseignements et inscriptions :** tél : 03 88 71 01 62 ou 06 71 89 45 77

Mail [pascal.bucher@wanadoo.fr](mailto:pascal.bucher@wanadoo.fr) sur le site de Cairns: <http://www.cairns67.com>

**Inscription par correspondance à adresser :** *Raid cairns chez Mme Jacqueline BUCHER  
55, rue du Mal. Foch 67700 SAVERNE*



*photo : Cairns*

**Randonner, grimper, skier, courir !  
et  
si la montagne  
vous offrirait autre chose ?**



Marcher encore, et **MAINTENANT**, prendre le temps de regarder. Puis peindre ou dessiner, dans ses yeux et, enfin sur le papier avec toute les sensations du corps en mouvement ...

**ESSAYEZ !**

-----  
**Hautes-Vosges**

Ascension

-----  
**Côte d'Or**

Pentecôte

-----  
**Mercantour**

**Valgaudemar** - Oisans sud

**Hautes-Vosges**

en été

-----  
A la journée dans les Vosges au  
printemps et en automne.

-----  
**« Rando - Peinture »**

Sorties découverte  
et STAGES

**voir site et bulletin CAF**

-----  
animés par

-----  
**CHRISTIAN\***

Peintre enseignant  
professionnel  
et montagnard

**RENSEIGNEZ-VOUS et INSCRIVEZ-VOUS**  
**03 88 59 08 95 ou [www.bleudestoiles.com](http://www.bleudestoiles.com)**



**CHRISTIAN\***  
**Sorties et stages**

**Stages**

02 - 05 juin	CHRISTIAN*	Stage « Rando - Peinture » près du Ballon d'Alsace en ferme-auberge (à partir de 295€)
17 - 23 juillet	CHRISTIAN*	Stage « Rando - Peinture » dans le Valgaudemar au refuge Xavier Blanc du CAF (à partir de 685€, réductions CAF pour nuitées).
24 - 30 juillet	CHRISTIAN*	Stage « Rando - Peinture » dans le Mercantour en gîte et dortoir, 1/2 pension : 685€
07 - 13 août et 15 - 21 août	CHRISTIAN*	Stage « Rando - Peinture » près du Ballon d'Alsace. en ferme-auberge (à partir de 525€)

(les tarifs prennent en compte 15€ (à Ascension) ou 20€ (stage à la semaine) de réduction pour les membres du CAF Stbg sur présentation de leur carte de membre).

Plusieurs qualités de couchage - tarifs en correspondance : demander.

**CONTACT : CHRISTIAN\* 03 88 59 08 95, [bleuestoiles@free.fr](mailto:bleuestoiles@free.fr), [www.bleuestoiles.com](http://www.bleuestoiles.com)**

**Sorties découverte «croquis de voyage»**

dans les Vosges proches de Strasbourg au printemps :

Samedi 07 mai	10 - 19h sur site : 60€
Lundi 16 mai	15 - 20h sur site : 60€
Dimanche 22 mai	10 - 19h sur site : 60€
Vendredi 27 mai	10 - 19h sur site : 60€
Samedi 18 juin	10 - 19h sur site : 60€

( les tarifs prennent en compte 5€ de réduction pour les membres du CAF Stbg sur présentation de leur carte de membre ).

## SPELEO CANYONING

### Mi-juillet 2010 nous avons exploré 2 canyons.

En arrivant dans le Tessin le vendredi soir il y a un peu de vent, mais le samedi matin nous découvrons un joli soleil et un niveau d'eau raisonnable dans le Censo. Cela faisait un moment que je n'avais pas exploré ce canyon et nous avons cherché un bon moment avant de trouver le départ. La descente en elle-même s'est déroulée sans autre problème qu'une corde avec la gaine coupée. Quelques frayeurs à Nico qui a eu le plaisir de descendre dessus.

C'est un magnifique canyon ensoleillé avec une cascade terminale de 40m dans une fissure où tout le débit se jette.

Sensations assurées!!

Le soir brochettes, salades et chamallows autour d'un bon feu de bois avant de dormir sous notre pont habituel...

Le lendemain je décide de tenter le Chli Chiere: routes et chemins détrempés, torrent opaque et niveau d'eau bien trop élevé.

Je décide de tenter le canyon d'Isenthal sans conviction, mais une fois sur place, les conditions semblent très correctes.

Nous nous lançons donc.

Un orage (plus ancien) a complètement défiguré ce canyon. Sur le fond et sur les cotés il y a des tas de graviers, ce qui finalement facilite la marche. L'eau était vraiment trouble, en fait, tout à fait grise, mais les parois sombres zébrées de quartz sont magnifiques. Evidemment peu de sauts possibles mais le soleil bien dans l'axe, nous avons eu une belle lumière qui a fait que la traversée était très sympathique.

A un endroit, un glissement de terrain a presque obstrué le passage par accumulation de rochers et d'arbres. Nous avons eu quelques frissons pour rechercher des amarrages, pour finalement rappeler sur des arbres. Mais finalement, c'est enchantés, que nous terminons par une baignade dans le lac des 4 Cantons.



*Texte et photos JM Roser*



**Juliette a vue dans La fête des elastomères, 7b (Wachtfels) Photo : MP Rousselot**

## Un jour, une photo, une histoire, deux vélos



### Wissembourg-Obersteinbach

1er jour et 1ère rencontre; une baignoire gît inanimée les 4 fers en l'air. Elle semble pourtant encore défendre vaillamment son pré carré. Faut dire qu'elle y croit dur comme fer. Nos vélos entre-lassés s'interrogent.



### Obersteinbach-Lichtenberg

Sur le site des anciennes forges de De Dietrich (notre baignoire de la veille est peut-être née ici !) nous avons fait notre 2ème rencontre. Un monsieur, à vélo lui aussi, nous aborde curieux de notre destination. Une heure après, nous connaissons l'essentiel de sa vie et c'est là que j'ai réalisé : nous ne sommes pas partis que pour la traversée du massif vosgien, nous avons commencé un vrai voyage.

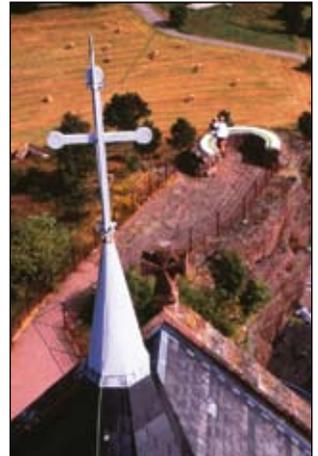


### Lichtenberg-Phalsbourg

Nous venons de quitter une ile étrange, Lichtenberg et son hôtel du château. Je suis encore bouleversé par le récit de la vieille dame qui tient l'hôtel, tous ses souvenirs de jeunesse, en particulier ceux de la fin de la guerre 39-45. Plus tard, la beauté du chemin finira par dissiper cette brume.

### Phalsbourg-Dabo

Encore un sommet d'atteint ! Nous sommes arrivés à Dabo accueillis par Mr Trompesauce (sic), cuisinier de son état, un original parmi les originaux. Je vous recommande vivement son gîte si vous êtes de passage dans ce haut-lieu... de la papauté !



### **Dabo-Donon**

Pour le 5ème jour, pas de rencontre. Nous sommes allés nous perdre entre la crête du rocher de Mutzig et la route des Russes. Depuis, elle s'appelle la «route des Vikings» (venus envahir l'Alsace en VTT).



### **Donon-Le Hang**

Paysage idyllique dans cette vallée heureuse, c'est «le nouveau chemin». Nous l'avons emprunté aux mennonites qui l'ont façonné et qui continuent de l'entretenir.



### **Le Hang-étang du Devin**

C'est le 7ème des 12 travaux; il fallait le faire, nous l'avons fait. C'est de bon augure pour pouvoir rencontrer le devin de l'étang, l'alchimiste dans sa cuisine; röstis et palette fumée !



### **Etang du Devin-Rainkopf**

Un seul arbre pour nous protéger du soleil dans ce désert d'herbe. Nous sommes fatigués de nous faire se-couer sur ce chemin qui n'en est pas un. Quand la roue avant de nos vélos sort d'un trou, la roue arrière y plonge de suite et quand la roue arrière en ressort, la roue avant replonge dans le suivant. Ce sont les traces laissées par les traverses d'une ancienne voie ferrée : la ligne du tramway Schlucht-Honeck.





### **Rainkopf-Rainkopf (repos)**

Ces bornes là, d'un côté F et de l'autre D, nous en avons croisées des dizaines, voire plutôt des centaines ; je ne sais plus, j'ai arrêté de compter après la 3ème. Elles ont été notre fil conducteur de Phalsbourg à Belfort.



### **Rainkopf-Rouge Gazon**

Deux rencontres ce jour là et de choix; la 1ère avec la pluie, un gros orage et la 2ème avec cette échelle métallique incontournable. Nous nous sommes donc accrochés bien fort au paratonnerre; nous étions en phase avec les éléments !



### **Rouge Gazon-Mont St Jean**

La mer enfin !!! Mais non, ce n'est qu'un étang au pied du ballon d'Alsace. C'est le 1er jour où nous avons un déficit de dénivelé positif. Pour faire simple, nous avons eu plus de descente.



### **Mont St Jean-Belfort**

Dernier monument à franchir, le fort de Belfort et dernier fauve à dompter. Le plus dur sera quand même de se résigner à mettre les vélos dans le train pour le retour au bercail; voyage, voyage !!!

*Texte et photos : Christian Sandrin  
avec Jeanne en Guest Star*

<http://clubalpinstrasbourg.org>

# Les cafistes témoignent

## Stage de ski alpin en janvier à Val Thorens

Il est 7h30, le réveil sonne avec la petite musique toute douce. Tout le monde se prépare. On mange ensemble, on prépare les sandwiches pour midi et on met la tenue de combat. Rendez-vous à 9h00 devant le bulletin météo. Jean-Philippe nous explique comment lire le bulletin et l'interpréter pour trouver les expositions à éviter. C'est très important car ça change tous les jours. Par exemple, il nous a été possible de faire du hors piste les 2 ou 3 premiers jours uniquement. Après il valait mieux éviter, c'était prendre trop de risques.

Une fois le topo fait, on se dirige vers la remontée Boismint comme tous les matins. En haut, Jean-Philippe nous remontre la position à adopter sur les skis. Les genoux vers l'intérieur du virage et le buste vers l'aval.

Ensuite il nous fait une petite démo. Facile ! A nous. En fait, ce n'est pas si facile que ça.

Heureusement, à force de nous montrer les bons gestes chaque jour et plusieurs fois par jour, ça finit par rentrer.

On agrmente nos journées de petits exercices. Il nous demande de temps en temps de le suivre à la trace pour optimiser nos trajectoires. Au début ça va, mais au bout d'un moment, on perd le contact et là on fait comme lui mais de loin. Malgré tous ces bons conseils, ce n'est pas évident de progresser car en fait tout va ensemble.

Les descentes en hors piste sont vraiment bien et une fois au pied, on trouve ça très raide alors qu'en descendant ce n'était pas si raide qu'il n'y paraît.

Une fois la journée terminée, on retourne à l'appartement pour se reposer. Chacun à son tour prépare le repas pour tout le monde. Du coup, c'est très convivial.

En ce qui me concerne, ce stage a été très bénéfique et j'ai vraiment bien progressé. J'ai bien envie d'y retourner l'année prochaine pour arriver à faire ce que je n'ai pas réussi cette année.

*Frédéric Jutier*

### Une pincée de littérature....

Montagnes! Que vous êtes belles et pures dans les aubes violacées, tremblantes dans les couleurs du soleil rougeoyant. J'aime vos pics en surplomb dans les neiges éternelles, vos glaciers silencieux. Je voudrais rester parmi les géants, les géants de roche qui s'élancent dans le ciel, les géants frémissants qui chantent les chants silencieux de l'infini, les géants qui écoutent les sombres légendes des glaciers, venues, tel un étrange murmure, du sein des crevasses profondes. Montagnes divines, que rien ne surpasse, reines de liberté et d'infini

*Dino Buzzati « Sur les Dolomites-Ecrits de 1932 à 1970 »*

# Et s'il fallait appeler les secours...quelques rappels utiles

## Contenu du message d'alerte

### 1 QUI ?

Identification de l'appelant (nom, prénom....)

### 2 OU ET QUAND?

- lieu
- itinéraire
- altitude
- versant
- points caractéristiques
- heure de l'accident

### 3 POURQUOI?

- nature de l'accident (chute, crevasse, malaise....)
- nombre de victimes, âge possible
- gravité (conscience, hémorragie...)

### 4 METEO, ACCES SECOURS

- dangers particuliers pour l'hélicoptère (câbles...)
- vent, visibilité

### Numéros de téléphones des principaux centres de secours:

Europe	France	Secours en montagne		
Urgence 112		Chamonix 04 50 53 16 89	Hautes Alpes 04 92 22 22 22	Isère 04 76 22 22 22
Suisse Rega 1414 Valais 144	pompiers 18	Albertville 04 79 37 89 89	Modane 04 79 05 11 88	Courchevel 04 79 08 29 30
	Samu 15			
Italie 118	police 17	Pyrénées orient. 04 68 04 51 03	Ariège 05 61 64 22 58	Haute Garonne 05 61 79 28 36
Autriche 140				
Espagne 62		Hautes Pyrénées 05 62 92 71 82	Pyrénées atlant. 05 59 39 86 22	

Et plus localement : PGM de Munster 03 89 77 14 22

<http://clubalpinstrasbourg.org>

## VIE DU CLUB

### Carnet

#### Naissances

- ☺ Un futur vttiste : Justin Tonnelier est né le 13 novembre 2010. Fanny et Eric, ses parents sont heureux et fiers.
- ☺ Vicky Kaupt a pointé le bout de son nez le 18 janvier 2011, pour la plus grande joie de sa soeur Heidi, de Laurence sa maman et de Thierry son papa.

# AG 2011

Une date à retenir dès à présent:

**le samedi 19 novembre 2011,**

au Centre socio-culturel de la Robertsau.

De plus amples précisions dans le bulletin d'octobre et sur le  
site du CAF

AG statutaire, apéro, dîner dansant

### Topos en vente au CAF

- Sur les falaises de grès, topo d'escalade des Vosges du Nord, édition 2009 (23€€)
- Liste des refuges du CAF (1 €)
- ARVA mode d'emploi (2,30 €)
- Traversée occidentale des Alpes (10 €)
- Rochers des Vosges du Nord, vol 4, Raymond Fischer (30 €)

# ATELIER-ESCALADE.FR

classique

ilga

vibram

onyxx

C4

FIVE TEN

Mad Rubber



atelier-escalade.fr

1 rue du Chevreuil - 67000 STRASBOURG - tél. : 03 88 32 93 13

-5%

pour  
les membres  
du CAF

## Ressemelage

chaussons  
d'escalade

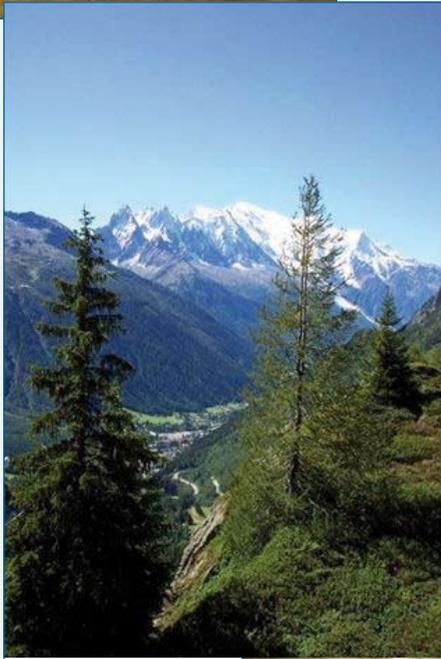
chaussures de  
randonnée

www.atelier-escalade.fr



**Tour du Cervin**

**Chamonix**



**Spéléo belle louise syratus**

## QUI FAIT QUOI AU CAF ?

### Le Bureau

Fonction	Nom	Prénom
Président	Bour	Gilbert
Vice-Président, responsable SAE mobile	Juillard	Daniel
Trésorier	Stroesser	Didier
Secrétaire générale	Léonate	Aurélié
DTR escalade/bibliothèque	Chabrier	Jean-Marc
Responsable alpinisme et matériel	Dopler	Daniel
Président d'honneur	Goesel	Bernard
Assistante bibliothèque et SG, responsable publicité	Goesel	Dominique
Rédaction « Ascensions » et compétition	Rousselot	Marie-Paule

### Les autres membres du comité

Fonction	Nom	Prénom
Equipement falaise	Baudry	Armand
Jeunes Roc en Stock	Bodin	Eliane
Ski alpin	Conti	Jean-Philippe
Responsable projet	Eslinger	Chantal
Randonnée pédestre	Hoh	Claude
Alpinisme	Hug	Jérémy
Escalade	Jutier	Frédéric
Responsable projet	Kalk	Pascale
« Ascensions »	Klein	Jean
Expéditions	Klein	Philippe
Ski de montagne et site internet	Rapp	Thierry
Resp projet	Toussaint	Loïc

### Responsabilités hors comité

Fonction	Nom	Prénom
Gestion des adhérents	Anxionnaz	Marie
Cartothèque	Christ	Gérard
Camp d'été	Gross	Benoit
Ski de fond	Krollmann	Alexis
Murs Twinger et Reuss	Locoge	Jacques
Spéléo/canyoning	Roser	Jean-Marc
Mur Adler	Rouet	Christophe
Site internet	Schneider	Xavier
Comptabilité	Schiller	Claude

## POUR CONTACTER VOS CHEFS DE COURSE

quelques n° de téléphone

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 (0049)724 460 980 43		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	Lagier Christophe	06 75 69 40 83
Conti Jean-Philippe	03 88 23 20 27	Lescinsky Vladimir	03 88 79 38 09
Cunrath Bertrand	06 87 33 21 50	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 67 22 69	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	Richert Georges	03 88 34 73 35
Geissler Jacqueline	06 71 75 98 36	Risch Jean-Paul	06 29 36 72 87
George Daniel	06 27 20 40 07	Roser Jean-Marc	06 16 12 20 94
Goesel Dominique	03 88 61 22 41	Rouet Christophe	06 84 89 62 30
Goerlach Ulrich	06 71 69 83 33	Rousselot François	03 88 65 05 26
Gross Benoît	03 88 96 93 22	Rousselot Marie-Paule	03 88 65 05 26
Hartmann Michel	06 07 16 04 97	Schiller Claude	03 88 25 53 09
Hoh Claude	03 88 03 30 19	Schneider Xavier	06 89 21 09 74
Hug Jérémie	06 75 65 94 06	Spiegel Didier	03 88 18 88 26
Igel Claude	03 88 83 20 04	Stenger J. Marie <small>jean-marie.stenger@wanadoo.fr</small>	
Jaeg Benoît	03 88 56 99 32	Stoltz Jean-Louis	03 88 76 12 79
Jaehnert Thomas	03 88 22 08 54	Tardy Patrick	06 66 62 81 86
Joder Christophe	06 87 52 65 90	Tonnellier Eric	06 64 88 24 32
Jung Emmanuel	06 12 49 16 43	Unterner Pierre	06 80 56 07 29
Juillard Daniel	06 34 54 56 20	Welterlin Katia	06 71 15 84 41
Jutier Frédéric	03 88 34 08 48		

<http://clubalpinstrasbourg.org>

# Au Vieux Campeur



**SYMBOLE DU CHOIX  
ET DU CONSEIL**

[www.auvieuxcampeur.fr](http://www.auvieuxcampeur.fr)

**STRASBOURG**

Centre Kléber - 32 rue du 22 novembre 67000

**LYON**

Liberté - Un village de 9 boutique autour  
du 43 cours de la Liberté 69003



**SKI DE RANDO**  
CONSULTEZ LE COIN  
DES AFFAIRES !



**LA CARTE CLUB AU VIEUX CAMPEUR  
C'EST : 10% DE REMISE**  
SUR CERTAINS ACHATS ET PARFOIS MIEUX...

**DEPUIS LE 11 FÉVRIER 2011, C'EST 15%**  
DE REMISE SUR LE MATÉRIEL DE MONTAGNE,  
DE SPÉLÉO ET DE CANYONING / CODE 21.

**DEPUIS LE 1<sup>ER</sup> MARS 2011, C'EST 10%**  
DE REMISE SUR LES CHAUSSURES D'ALPINISME  
(CRAMPONNABLES) / CODE 51.



**AU VIEUX CAMPEUR EN FRANCE : 9 VILLES**

PARIS QUARTIER LATIN - 1941

SALLANCHES - 1997

ALBERTVILLE - 2005

LYON - 1992

TOULOUSE/LABÈGE - 2002

MARSEILLE - 2008

THONON-LES-BAINS - 1996

STRASBOURG - 2004

GRENOBLE - 2010