

ASCENSIONS

la montagne en partage



club alpin français
Strasbourg

Printemps - été 2012

LE CLUB ALPIN DE STRASBOURG

6, boulevard du Président Poincaré
67000 Strasbourg

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

Téléphone : 03 88 32 49 13
Courriel : secretariat@clubalpinstrasbourg.org
Site internet : <http://clubalpinstrasbourg.org>
(contact Webmaster : admins@clubalpinstrasbourg.org)

Directeur de la publication : *Gilbert Bour*

Rédactrice en chef : *Marie-Paule Rousselot*

Mise en page : *Fabrice Cognot*

Imprimé par JUNG à Geispolsheim
Dépôt légal : mars 2012

Prochain bulletin: octobre 2012

Vos contributions, textes (word) et photos (jpeg), sont à adresser à

Marie-Paule Rousselot (mp_rousselot@yahoo.com) **avant le 15 septembre 2012**

SOMMAIRE

EDITO	3
ACTIVITÉS	9-27
Alpinisme	10
Escalade	11-16
Randonnée Pédestre	17-25
Nordic Walking	26
V.T.T.	27
VIE DU CLUB	28-29
Qui fait quoi	30
Liste des chefs de course	31



UN REGAIN D'ACTIVITÉ(S)

A l'heure où j'écris ces lignes - début mars - le printemps s'annonce : les températures sont douces, le soleil brille... Nos activités connaissent, elles aussi, des variations saisonnières : certains sont encore au ski, tandis que d'autres sont déjà sur les falaises, sur leur vélo ou sur les sentiers.

En examinant nos bilans d'activité nous constatons cependant que ces activités ne sont pas seulement sujettes à des variations saisonnières ; bien d'autres facteurs interviennent qui font que telle activité se développe alors que telle autre semble plus ou moins en baisse de régime :

- Les sorties d'escalade sur site naturel, par exemple, attirent moins nos adhérents qu'il y a quelques années. Pourtant, à peine annoncées, nos deux écoles d'escalade, se sont trouvées complètes. Il nous faut essayer de décrypter cet apparent paradoxe.

- En alpinisme il faut un long apprentissage pour acquérir l'expérience qui permet l'accès à l'autonomie. Un chef de course, sans en avoir reçu la formation, doit avoir à peu près les mêmes compétences qu'un guide de haute-montagne. Le changement climatique affecte les milieux de la haute montagne et rend plus délicats des itinéraires naguère réputés faciles. L'engagement des chefs de course dans ce domaine est à l'évidence plus important que pour d'autres activités. Nous nous efforçons de développer cette activité en maîtrisant ces différents paramètres.

Je ne peux pas passer en revue toutes nos activités ; beaucoup d'entre elles connaissent un développement tout à fait remarquable : en ski-alpinisme le nombre de sorties – et le nombre de ceux qui y participent – ne cesse d'augmenter. Le ski alpin, qui avait presque totalement disparu de nos programmes, est à nouveau, sous l'impulsion résolue de Jean-Philippe Conti, à l'affiche tout l'hiver. Nous n'avons plus de responsable d'activité en VTT ni en spéléologie ; ces deux activités, elles aussi, redémarrent, avec Christian Schwinté pour le VTT et Nicolas Maetz pour la spéléo. Des évolutions sont prévues en randonnée pédestre, canyoning... et ailleurs. Nous sommes, c'est là notre spécificité, une association qui pratique la multi-activité. Pour coordonner nos programmes, animer la réflexion sur les améliorations à y apporter, nous avons créé le poste de responsable des activités qui a aussitôt été confié à Jean-Marc Chabrier.



Pour assurer le développement des activités, pour qu'elles puissent s'exercer dans les meilleures conditions de sécurité, il nous faut sans relâche susciter des vocations de chefs de course, former ces futurs encadrants, engager les anciens à se recycler. Nous avons réalisé en 2011 un vaste programme de formation dans la plupart des domaines d'activité : de nombreux nouveaux chefs de course ont été formés en rando pédestre, escalade, alpinisme, ski alpin et ski alpinisme ; nous poursuivrons cet effort en 2012. Loïc Toussaint assume avec un bel enthousiasme la responsabilité de ce secteur.

La formation, en outre, ne concerne pas que les chefs de course. Pour initier les débutants à nos diverses activités, l'escalade, l'alpinisme en particulier, qui sont des activités à risque qui nécessitent un véritable apprentissage, le Caf Strasbourg a, depuis déjà quelques années, mis en place des « écoles » ; pour prolonger cette première approche, pour faciliter l'accès des débutants à l'autonomie, nous proposons maintenant des stages de perfectionnement. Certains de ces stages seront encadrés, au moins en partie, par des professionnels, qui nous font ainsi partager leurs compétences et leur expérience.

Le printemps s'annonce... Les programmes d'activité sont sur le site web du Caf. Il devrait y avoir là de quoi satisfaire à peu près tous les goûts en matière d'activités sportives de montagne ; n'hésitez pas cependant à nous faire part de vos observations, critiques, encouragements et compliments ou suggestions : il y aura bientôt un forum sur le site.

Le printemps s'annonce, puis l'été... avant le bulletin suivant. Je vous souhaite à tous de très belles courses et randonnées en montagne, de grands moments de joie et d'amitié partagées.

Gilbert Bour.

AG 2012

Une date à retenir dès à présent

le samedi 1er décembre

au Centre socio-culturel de la Robertsau

La formule de l'an dernier,
AG statutaire, films, apéro, buffet dansant,
qui a beaucoup plu,
sera reconduite.

Merci Jean...

Depuis 14 ans, vous pouvez lire en page 2 d' « Ascensions », la mention « mise en page : Jean Klein ».

Derrière ces mots, un gros travail pour faire tenir sur 32 pages un contenu, textes et photos, parfois surabondant, et, parfois, au contraire, jouer de l'espace pour « arranger » un contenu trop maigre.

C'est en 1998, suite à la disparition en montagne de Patrick Frey, que Jean, alors jeune retraité, a repris, au pied levé et dans des circonstances dramatiques, la lourde tâche de la confection de notre bulletin. Il s'est formé sur le tas au logiciel professionnel de mise en page que nous utilisons et qui ne lui était pas du tout familier, il a assuré la liaison avec l'imprimeur... bref un gros travail effectué avec une conscience toute « professionnelle », ponctualité et régularité.

Après avoir assuré la mise en page de 39 numéros, Jean a passé la main à Fabrice Cognot pour ce 1° numéro de l'année 2012.

Un très grand merci à toi Jean pour toutes ces années pendant lesquelles tu nous as offert ce petit plaisir d'abord trisannuel puis bisannuel, la lecture d'une revue à la fois informative et agréable à l'œil.

Merci et bonne chance dans tes activités futures.

MP Rousselot.

LITTERATURE ET MONTAGNE

Voyage à travers la poésie chinoise classique.

Textes choisis par Jean-Philippe Conti



Promenade imaginaire le long de la Xiao et de la Xiang _ Li, Encre de Chine sur papier, Dynastie Song du Sud, 12e siècle, Musée National de Kyoto.

**Anthologie de la poésie chinoise classique, DEMIEVILLE Paul,
Ed. Gallimard, Paris, 1962.**

LI PO (LI BO – LI BAI) (701 – 762)
ADIEU AU MONT DE LA MERE
CELESTE APRES UNE EXCURSION
EN REVE

(...)

Les pieds dans les sabots de Sie*,
Je gravis l'échelle des nuages d'azur.
A mi-chemin de la falaise, je vois le
soleil surgir de la mer ;
Dans l'éther retentit le chant du Coq
céleste.

Mille escarpements, dix mille détours ;
indécise est ma route...

(...)

WANG WEI (701 _ 761)
EN MONTAGNE

Du vallon broussailleux, des rochers
blancs émergent ;

Épars dans le ciel froid, quelques feuil-
lages rouges...

Sur le sentier de la montagne, il n'a
pas plu ;

Mais l'azur de l'espace inonde mes
habits.

** note de P. Demieville : Sie Ling-yun, célèbre poète des Six Dynasties, hôte des montagnes de ces régions, s'était fabriqué des sabots de bois, qui comportaient des crampons pour la montée et d'autres pour la descente.*

**La montagne vide, Anthologie de la poésie chinoise IIIe – Xie siècle,
CARRE P., BIANU Z., Ed. Albin Michel, Paris, 1987.**

TAO HONG-KING (452 – 536)
REPOSE A L'EMPEREUR QUI
VOULAIT SAVOIR
«CE QU'IL Y ADANS LA MONTAGNE»

Ce qu'il y a dans la montagne ?
Aux pics des nuées blanches...
Je ne peux que le vivre
Et ne saurais vous le dire.

WANG TCHE-HOUAN (695 - ?)
MONTEE AU PAVILLON DES
CIGOGNES

Le soleil sur les monts épuise sa
blancheur ;

Le fleuve Jaune coule vers la mer.

Si tu veux voir à perte de vue,

Gravis un autre étage !

LI CHANG-YIN (813 – 858)
PEI-TS'ING-LO

A l'Ouest le couchant absorbe les
montagnes.

Je rejoins la hutte du moine solitaire.
Où est-il, parmi les feuilles tombées ?
Sous les nuages froids le chemin
zigzague.

Un seul coup de pierre qui chante
annonce la nuit.

Paisiblement appuyé sur une tige de
rotin,
Particule parmi les particules,
Dans l'oubli de l'amour et de la haine.

SOU TONG-P'O (1035 – 1101)
SUR LES MURS DU BOIS DE L'OUEST

Un regard d'horizon pour les cols,
un regard de ciel pour les cimes.

Haut et bas, proche et lointain
ne se ressemblent pas.

J'ignore le vrai visage du mont Lou –
Je sais seulement que j'y suis.

**Neige sur la montagne du lotus, chants et vers de la chine ancienne,
STOCES Ferdinand, Ed. Philippe Picquier, Arles, 2006.**

WANG WEI (701 – 761)
MA MAISON A LA MONTAGNE

(...)
Au soir de mes jours,
j'ai bâti ma maison
au pied de cette montagne.
Quand l'envie me saisit,
je vagabonde sur ses flancs,
et souvent j'y trouve des beautés
que personne ne connaît.
(...)

LI BO (LI PO – LI BAI) (701 – 762)
DIALOGUE SUR LA MONTAGNE
(...)

Ici, c'est une autre terre
et un autre ciel,
qui n'ont rien de commun
avec le monde des humains,
en bas.

DEVANT LA MONTAGNE YINGJING
(...)

Et nous, ma montagne,
nous sommes seuls
à nous contempler
l'un l'autre,
sans jamais nous lasser.

1152 heures bien givrées ... en 2012

Le rocher du Saut du Chien est situé sur le ban de La Petite Pierre ; il s'agit d'un rocher typique et gréseux des Vosges du Nord avec des suintements et des écoulements d'eau.

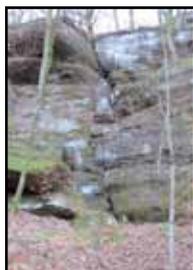
Les températures polaires du mois de février 2012 ont progressivement donné naissance à une véritable cascade de glace d'environ 20 mètres de haut ; cette nature éphémère et unique a duré pendant 48 jours puis elle a disparu.

Réapparaîtra-t-elle en 2013 ?

Claude HOH.



10 janvier



16 janvier



5 février



8 février



10 février



17 février



20 février



24 février



4 mars

A BON ENTENDEUR

« Il n'est pas nécessaire de faire beaucoup de courses, mais il est indispensable de parler beaucoup de celles que l'on fait »

Georges Livanos

Comment consulter le programme des activités ?

- **Dans ASCENSIONS** : Séjours d'une semaine ou plus et stages, s'ils nous parviennent à temps.
- **Sur 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.

RAPPELS

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 établie 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 (aux heures d'ouverture).

Trois adhésions temporaires possibles.

En cas de co-voiturage, les frais pourront être calculés sur la base de 0.25€/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.



Perfectionnement

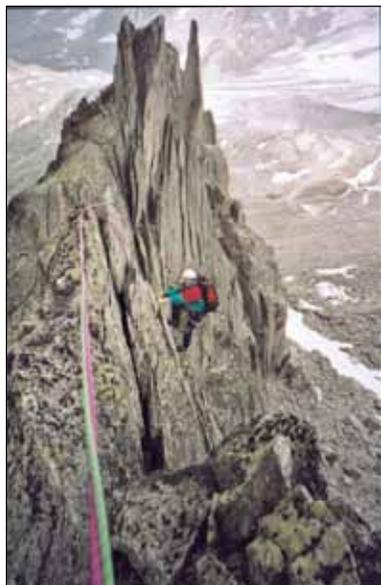
Depuis une bonne dizaine d'années, le Club Alpin de Strasbourg vous propose des écoles d'alpinisme pour débutants. Ces écoles apportent les bases de l'alpinisme et amènent à une autonomie dans des courses très simples. Mais après ? J'espère que tous les stagiaires qui ont suivi ces initiations ne se sont pas lancés dans des niveaux plus élevés sans quelques formations supplémentaires.

Un léger doute me traverse l'esprit....

C'est pourquoi le Club Alpin de Strasbourg vous propose à partir de cet été, une école de perfectionnement. Sur 4 jours, et sous les conseils pédagogiques d'un guide, vous allez apprendre à progresser en toute confiance sur des terrains variés et mixtes, dans les niveaux PD et AD. Cerise sur le gâteau, ce stage se déroulera en Suisse à la Furka (Le granit y est aussi bon qu'à Cham, la surfréquentation en moins).

Dates : du 5 au 8 juillet 2012.

Inscription auprès de Daniel Dopler : ddopler@reseau-gds.fr



Photos : D. Dopler



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.

▲ couennes (assurage du bas) : savoir s'encorder, assurer, redescendre en moulinette ou en rappel ;

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

▲▲▲ 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.

PROGRAMME DES SEJOURS ESCALADE

Date	Chef de course	Difficulté	Engagement	Descriptif
22/04 au 06/05	MP. Rousselot	Aut.	▲	Canaries (inscription avant le 15/02)
12/05 au 19/05	B. Cunrath et D. Spiegel	6a	▲▲▲	Calanques (groupe de 4 à 6 personnes, gîte)
14/07 au 21/07	B. Cunrath	6a	▲▲▲	Mont Doré (Auvergne)
15/07 au 29/07	MP. Rousselot	Aut.	▲▲▲	Rassemblement Escalade-Alpinisme. Fiche d'inscription disponible à partir du 15 avril. Date limite d'inscription le 1er juin (voir page 16)
25/08 au 01/09	MP. Rousselot	Aut.	▲	Ubaye. Inscription avant le 1er juillet

(l'ensemble du programme est à consulter sur le site internet)



ESCALADE

ECOLE D'ESCALADE EN EXTERIEUR – Printemps 2012

Objectifs : deux écoles, une pour **débutants**, une pour **débrouillés**. Toutes deux sont centrées sur l'apprentissage et le perfectionnement des techniques de l'escalade en sites naturels, la découverte des falaises de la région, et la rencontre avec les grimpeurs du club.

Conditions : bonne condition physique ; pour les pré-requis, voir ci-dessous pour chacune des écoles. **Age minimum : 18 ans. Adhésion au CAF obligatoire.**

Préinscription obligatoire : exclusivement auprès de **Jean-Marc Chabrier, coordinateur des deux écoles : jmarc.chabrier@evc.net (ou 03.88.96.00.98)** ; c'est lors de la préinscription que se fera le choix de l'école (débutants ou débrouillés). Ne pas tarder (places limitées !)

Inscription : à la permanence, après la préinscription. Frais de participation : 60 euros par école.

Encadrement : par les chefs de course du club, initiateurs bénévoles d'escalade, diplômés.

ECOLE D'ESCALADE POUR DEBUTANTS

L'**objectif** est d'acquérir les techniques de base d'escalade en moulinette et en tête, sur voies bien équipées d'une ou deux longueurs.

La **formation** comprend 2 soirées en salle (sur structure artificielle d'escalade), et 5 journées en extérieur (sur des falaises vosgiennes), pour un groupe de 8 stagiaires.

Aucun pré-requis : cette école est dédiée aux débutants, ainsi qu'aux grimpeurs qui ne savent pas ou n'osent pas aller en tête.

Date	Responsable de séance	Lieu	Contenu pédagogique
Je. 10 mai (20h)	Gilbert Ferhat	Gymnase Adler	Encordement, assu- rage, moulinette
Di. 13 mai	Gilbert Ferhat	Wackenbach	Escalade en tête
Je. 17 mai	Denis Debetz	Soultzerkopf	Installation de mouli- nette
Sa. 26 mai	Denis Debetz	Neuntelstein	Installation et descente en rappel



Date	Responsable de séance	Lieu	Contenu pédagogique
Je 31 mai (19h)	Christophe Distel	Gymnase Reuss	Installation d'un relais simple
Di. 3 juin	Frédéric Jutier	Falkenstein	Voies de 2 longueurs
Di. 17 juin	Jean-Marc Chabrier	Falkenstein	Voies de 2 longueurs, réchappe

ECOLE D'ESCALADE POUR DEBROUILLES

L'**objectif** est de perfectionner la technique et d'acquérir l'autonomie en tête, sur voies bien équipées d'une ou deux longueurs, puis sur grandes voies de plus de 100m.

La **formation** comprend 3 journées et 2 week-ends en extérieur (sur des falaises vosgiennes, puis dans les Alpes suisses), pour un groupe de 10 stagiaires.

Pré-requis : s'avoir s'encorder, assurer un grimpeur en tête, grimper en tête, descendre en rappel. Idéalement, il convient d'avoir suivi une initiation (école d'escalade pour débutants en extérieur ou en salle), et d'avoir entretemps pratiqué régulièrement.

Date	Responsable de séance	Lieu	Contenu pédagogique
Di. 27 mai	Thierry Kaupt	Gueberschwyr	Vérification des connaissances
Sa. 2 juin	Thierry Kaupt	Falkenstein	Installation de relais non reliés
Di. 3 juin	Didier Spiegel	Klingenthal	Optimisation des manips de corde
WE 9/10 juin	Thierry Kaupt	Saint-Amé / Martinswand (Htes Vosges)	Voies de 2 ou 3 longueurs sur granit (<i> NUIT EN CAMPING</i>)
WE 23/24 juin	Thierry Rapp	Gerstenegg / Pfriendler (Alpes suisses)	Grandes voies de 100 à 200m (<i> NUIT EN CAMPING</i>)



ESCALADE

ECOLES D'ESCALADE EN SALLE

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

STAGES POUR ADULTES :

- Initiation aux salles Adler et Roc en Stock
8 séances de 2 heures de 20 à 22 h les jeudi et vendredi soir
matériel fourni
- initiation et perfectionnement à la salle Reuss
cycles de 8 séances de 2 heures le mardi de 19 à 21 heures
matériel fourni
- Perfectionnement à la salle Adler
10 séances de 2 heures le jeudi soir (novembre/janvier)

STAGES POUR JEUNES : 4 salles proposées

- Adler (Robertsau) : mardi (18h30-20h) et jeudi (18h à 19h30)
- Reuss (Neuhof) : le mercredi
- Vendenheim : le mercredi de 18h30 à 20h
- Roc en Stock (Meinau), salle privée : le mercredi après-midi et le samedi matin
(groupes constitués selon l'âge)

Tarifs et fiches d'inscription disponibles à partir de la fin juin en ligne et au secrétariat : 6 bd Poincaré Strasbourg.

Du mardi au vendredi de 17h à 19 h. Tél 03 88 32 49 13.

Site : www.clubalpinstrasbourg.org



Photo : J. Locoge



SALLE D'ESCALADE DU GYMNASSE REUSS

Situé au bout de l'allée Reuss, dans la rue Crabbé, vous trouverez le gymnase 2 et, en ouvrant la porte, un festival de couleurs et de plaisir sportif.

Sur ce mur haut de 9 mètres, plus de vingt voies sont tracées allant du 3 au 7a : le tout inspiré de dame Nature : pas de bloc, dévers, réglettes et traversées.

Ici, comme au mur Twinger, nous privilégions la convivialité. L'accueil et la présentation des voies vous seront faits lors de votre première visite ainsi que la divulgation de bons conseils.

L'équipement et la réalisation du topo sont l'œuvre d'un travail de passionnés.

Cet équipement est déjà apprécié par les utilisateurs du C.L.J (Centre de loisirs et de la jeunesse), de l'ASMCUS et du CAF. Des cours jeunes et adultes du C.A.F y sont assurés par Thibault Meunier (BE escalade).

Des activités à thèmes (journée d'animation pour les jeunes du quartier, inauguration par les élus locaux...), un stage de formation d'équipeurs SAE, des soirées ludiques entre groupes de grimpeurs ont déjà eu lieu et, bien sûr, le mur est ouvert à la pratique sportive pour les membres du CAF.

Oui, ici, nous œuvrons pour transmettre nos savoir-faire et être, donner à nos adhérents la preuve que le bénévolat existe (qu'il n'y a pas que des consommateurs de services). Ici ou ailleurs la création participative est attendue, et cela, pour le bonheur de tous.

Jacques LOCOGE, animateur S.A.E Reuss

Rappel : cette SAE ouverte depuis novembre 2011 accueille les cafistes en pratique libre les mardi et jeudi de 18 à 21 heures.



Photo : J. Locoge



ESCALADE

RASSEMBLEMENT ALPINISME-ESCALADE DANS LES CERCES

CAMPING DE MONETIER LES BAINS

Du 15 au 29 JUILLET 2012

Il s'agit d'un rassemblement pour personnes autonomes, maîtrisant les techniques de l'alpinisme et de l'escalade. Il n'y a ni programme, ni chef de course.

Fiche d'inscription disponible à partir du 15 avril

Date limite d'inscription : 1 juin

Organisation : MP Rousselot

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



PATAGONIE

« Réveil à 6h30, petit déj., on cherche un bus pour 8h00, on se paume un peu, il pleut, on court avec les gros sacs.

Le bus qu'on voulait prendre ... n'existe pas. Ou alors on n'est pas au bon endroit. Bus à 8h30 pour Puerto Natales (et donc pas Torres del Paine comme on l'aurait voulu).

Forêts étranges et magnifiques ; mélange de couleurs automnales dans des arbres fantomatiques d'où pendent des stalactites de lichen blanc. Le premier trajet en bus est déjà incroyable.... Malheureusement c'est un bus, on ne peut pas crier n'importe quand et n'importe comment « STOP ! C'est bien là, c'est complètement fou, il faut qu'on s'arrête prendre des photos !" ... non, ça ne va pas. »

Nous voilà partis en repérage en Patagonie, en vue d'une future expédition ou de plus grands treks ! Nous avons voyagé deux jours, et, déjà fatigués, nous nous apprêtons à entamer les premiers jours de marche: le circuit en W dans le parc Naturel des Torres del Paine.

Ah oui... ! Nous, c'est : Alexandre Deschaumes, photographe autodidacte ; Cyril, un ami d'Alexandre avide de voyages, et moi, Sarah dite Ambre de l'AIPe, jeune photographe et étudiante. Tous attirés par cette contrée lointaine et magnifique. Nous avons choisi d'y aller en automne (là-bas, pas ici) ; pour se donner l'occasion de replonger dans cet univers de myriades de couleurs chaudes... mais c'est aussi la saison ou il pleut le plus, et ou le vent se déchaîne. On a beau s'y attendre ... c'est dur, parfois.

Notre objectif ? Tout voir en 15 jours. Mission Impossible. Mais on va quand même essayer.

Nous voici donc, entassés avec nos sacs de 20kg, dans notre 1er bus.

*La région des Torres est incroyable. Les arbres (*Nothofagus antarctica*) ressemblent à des Bonsaïs géants et torturés, qui prennent des teintes improbables : orange vif, dégradé du vert au rouge, ... Nous sommes perdus dans ce décor digne d'un autre monde. Des touffes étranges incrustées de piquants bordent le sentier de temps à*





autre ; parfois ce sont des buissons touffus, et des guanacos, ces lamas sauvages. Les montagnes ont des formes dramatiques et attirantes, ... parmi les plus difficiles à gravir de la planète ... Mais ce n'est pas l'objet de ce voyage (malheureusement).

Entre notre ambition effrénée, les cartes au 75 000 qui nous donnent toujours l'impression qu'on est près de tout, la neige, les pumas qui se sont invités ... et les mulots (!), ces quelques jours d'immersion furent riches d'expériences !

Si vous allez là-bas, parlons-en, des rongeurs ! Ce sont les animaux les plus... mmh... voraces que vous rencontrerez. Le premier jour : on remballé le camp... et les ennuis commencent. Un certain problème de MULOT qui est entré dans la petite tente où on avait rangé les sacs. Il a grignoté les gâteaux, le lait en poudre, la soupe, ... troué la poche à eau de 3L, mangé mon bol en silicone rouge, percé la bouteille d'1,5L dans un des sacs, faisant une flaque dans la tente, qui a trempé les affaires, transformé le papier toilette en papier mâché, imbibé le combustible solide du petit réchaud ...

Nous enchaînerons sans pause les 6 jours de marche devant les Torres, le trajet de 9h en bus jusqu'à El Chalten et à nouveau 4 jours de trek devant le Fitz Roy...

Dans la région du Fitz Roy, malgré notre attention à la nourriture et à nos gourdes rescapées, ... la carte de trekking en plastique, l'œilleton de mon appareil photo, les poignées des bâtons de marche, et le trépied ont été grignotés ! (Quel appétit !)

Le Fitz Roy s'est laissé entrevoir une fois. Forteresse incroyable et imprenable qui domine tout, encadrée de pics effilés, d'un chaos de falaises verticales,

de griffes de roches acérées.... Des avalanches de neige soufflée par un vent titanesque s'élevaient comme des voiles blancs. Les nuages jouaient avec les sommets avant de les engloutir.

Puis la tempête est venue à notre rencontre dès le lendemain. La cape de pluie de Cyril s'est transformée en parapente et il est devenu très difficile d'avancer vers cette entité tumultueuse qui nous soufflait dessus avec une force renversante.

Là-bas, tout est démesuré...

Les forêts sont plus hautes qu'aux Torres. D'énormes branches ornées de feuilles minuscules oscillaient au rythme des rafales. Nous nous sommes réfugiés dans une cabane (qui sert sûrement de camp de base à ceux qui (s'im)patientent pour tenter l'ascension du colosse de pierre) avant de contourner le massif pour tenter d'apercevoir le Cerro Torre.

Des cascades lointaines et une forêt figée, toute blanche, sans vie, entre les arbres multicolores nous ont accompagnées dans notre marche. Des formes étranges se dessinaient dans les branches pétrifiées....

Le Cerro Torre, on ne le verra pas... : pour tout spectacle, une petite langue glacière qui trempe ses derniers séracs dans l'eau du lago Torre, toute grise et triste dans le brouillard. Un iceberg nage vers nous, devant une lueur lointaine et dissipée, qui fait apparaître en transparence des aiguilles pointues et altières dans la brume.

Puis plus rien, la brume a tout avalé.

Pour le retour, il nous restait 13h de bus et deux jours d'avion (et pas mal de fatigue)... oui, nous avons eu les yeux un peu plus gros que le ventre, je crois !

Il nous restait aussi une envie indicible d'en voir plus. Une énergie incroyable a commencé à renaître.... Nous y retournons ce printemps (automne), Alexandre, moi et 3 autres (cinéaste et photographes). Croisons les doigts pour que la météo nous autorise à tenter (et réussir) le tour du Fitz Roy !

Ambre de l'AIPe.

www.ambredelalpe.com





RANDONNÉE PÉDESTRE

ITINÉRAIRE POUR 5 JOURS DE BALADE À TRAVERS LE MASSIF DE LA CHARTREUSE

Cartes nécessaires :

TOP 25 n°33330 massif de la Chartreuse Nord

TOP 25 n°33340 massif de la Chartreuse Sud

(disponibles au club)

Vous êtes en autonomie avec un sac ne dépassant pas 8 kgs.

Jour 1

Départ du Col de Marcieux (1075m) au-dessus du Touvet, montée en direction de l'Aup du Seuil, départ du cheminement vers la spectaculaire arche double de la Tour Percée (difficile à trouver). Passage délicat (3) dans le haut du couloir qui mène à l'arche, attention aux chutes de pierres. Retour par le même itinéraire jusque sur le chemin de l'Aup du Seuil (1926m) auquel on accède par le pas du Ragris (1825m), habert* de l'Aup du Seuil (1680m) où l'on peut dormir dans un abri en contrebas du habert.



La double arche de la Pierre Percée

* un habert est une bergerie d'alpage

Jour 2

Habert de l'Aup du Seuil, habert de la Dame (1554m), détour par le col de la Croix, col de l'Alpe → montée au Truc (sommet du Pinet) (1742m) en suivant une belle sangle* → descente vers le chalet de l'Alpe (1667m) où il y a une cabane confortable et de l'eau.



Renard au habert de la Dame



*Col de l'Alpette et Balme à Colon
vu depuis le sommet du Truc*

Jour 3

Col de l'Alpette → Granier (1933m) par le pas des barres, équipées de marches et de cables en passant par le pas de la Porte (présence d'une source) → retour par le même pas et descente par la Balme à Colon et la grotte des ours → La Plagne (village) → remonter par la forêt et descendre vers Le Mont (bivouac possible devant une ancienne ferme, fontaine).



Le Granier vu de la Plagne



Sabots de Vénus au Mont

*une sangle est une vire herbeuse qui se faufile entre deux falaises

Jour 4

Descente du Mont jusqu'à St Pierre d'Entremont (648m) (supérette) → montée vers le château (fontaine) → le col et le habert de Bovinant (1646m) par un vallon encaissé et forestier. De l'autre côté du col, il y a un cabane (pas toujours ouverte et sale) et une source.



A cause de l'orage et de la crasse, la tente est montée dans la cabane



Vue vers le grand Som depuis le habert de Bovinant

Jour 5

Col de Bovinant → Grand Som (2026m) par le chemin des moutons → pas de la Suiffière (1798m) → col du Frenay (1628m) → la Corrierie, parking du monastère. Attention, la Suiffière est un passage patiné et exposé qui se fait en général à la montée, donc à éviter à la descente, en cas de pluie.

Autre solution : Grand Som col de Bouvinant par un autre sentier du côté falaise → Petit Som (1772m) → descente sur le col de la Ruchère (1407m) descente vers le monastère et le parking de la Corrierie.



Le petit Som



Ruines sous le col de la Ruchère

Dominique Goesel.



RASSEMBLEMENT FAMILIAL D'ETE 2012

Le Grand Paradis

Du samedi 14 au samedi 28 juillet 2012

Le traditionnel rassemblement d'été aura lieu à Rhêmes Saint Georges (Italie).

Le village

A 20 Km d'Aoste, dans le Val di Rhêmes, le village est idéalement situé pour accéder aisément au Parc National du Grand Paradis.

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

Lieu : Camping di Val de Rhêmes (www.campingvaldirhemes.com)

Le camping est situé au bord d'un torrent, dans un endroit calme et ombragé, à proximité du village.

Il offre les équipements qui nous ont manqués l'année dernière à Pralognan (vaste préau, salle de réunion, bar, petit magasin d'alimentation).

Possibilités de locations :

- d'appartements dans la localité
- de caravanes

Organisateur : Benoît Gross **Inscription** : **Au plus tard le 15 mai 2012.**

Dossier d'inscription complet et renseignements auprès de :

Benoît Gross

Tel. 03 88 96 93 22

e.mail : benoit.gross@wanadoo.fr

TOUR DE L'OISANS ET DES ECRINS

avec Gilbert Bour (06 81 13 14 99)
et André-Erwin Faure (06 72 73 38 54)

2° quinzaine d'août (dates à préciser), **inscriptions closes fin mai**





RANDONNÉE PÉDESTRE

Participez à l'événement sportif majeur du printemps Savernois
10^e RAID CAIRNS

Dimanche 10 juin 2012
départ entre 7h et 9h

Un rallye sportif pédestre par équipe de trois.

La base du Raid, où aura lieu le départ, sera la salle des sports du lycée Adrien Zeller SAVERNE

Au gré d'une marche de 14 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 : tél : 03 88 70 08 98 ou 06 08 05 12 28

Mail : jge.steinmetz@wanadoo.fr ou sur le site de Cairns: <http://www.cairns67.com>

Inscription par correspondance à adresser : Raid Cairns chez Jean Georges STEINMETZ
13, rue de Dettwiller 67330 HATMATT

PLAY TIME par Jean-Philippe Conti

Horizontal :

I : Sommet des Dolomites. II : Finesse de la sensibilité. Einsteinium (hé oui ça existe). III : Quartiers de l'apartheid. IV : Fils d'Aphrodite. Domaine de l'Estonie. V : Copernicium (aussi). Peuple d'Afrique de l'Ouest. VI : Premiers Chrétiens. VII : Morgane la Rouge en fut une peu commune. VIII : Au Japon, c'est la face cachée des choses, en France, cela crée la polémique. IX : Départ vers les étoiles.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
I									
II							■		
III									
IV					■	■	■		
V	■			■					
VI									
VII									
VIII	■				■	■		■	
IX									

Solution dans le prochain bulletin.

Vertical :

1 : Infusion Amérindienne. Aux Courtes elle a fait rêver plus d'un skieur. 2 : Au sud à 6962 mètres. 3 : Conquis par le Duc des Abruzzes. 4 : Gisement. Boisson alcoolisée du Proche-Orient. 5 : Secte. Acide aminé ou Argentine, pour simplifier. 6 : Au Ladakh. Dans le Maine-et-Loire (c'est moins exotique). 7 : Rapportant au cerveau. 8 : Caractérise et détaille. 9 : Vérifiera votre identité à l'élection.



PROGRAMME DES SORTIES RANDO PEINTURE

07 - 10 juin	Stage « Rando - Peinture » près de l'Alpe d'Huez - OISANS, en chalet privé ou hôtel : à partir de 310 €
22 - 28 juillet	Stage « Rando - Peinture » dans le Mercantour, en hôtel, 1/2 pension : à partir de 657 €
19 - 25 août	Stage « Rando - Peinture » près du Ballon d'Alsace. En ferme-auberge (à partir de 587 €)

Les membres du CAF Strasbourg bénéficient d'une réduction de 15 € (en juin) ou 20 € (juillet /août) . Inscrivez-vous avant le 17 avril pour l'Oisans et le 30 avril pour les autres stages et profitez d'une 2° réduction.

Sorties découverte « croquis de voyage » dans les Vosges proches de Strasbourg (réduction de 5€ pour les membre du CAF Strasbourg) :

Di 06 mai, Sa 26 mai, Di 24 juin, Di 23 sept, Di 07 oct : 10 - 19h sur site
(65 € sauf sortie promotionnelle le 6 Mai : 45€)

**Randonner, grimper, skier, courir !
et
si la montagne
vous offrait 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 !

Découvrez sur www.rando-peinture.com les **BONUS**
et la **GARANTIE** « satisfait ou remboursé ».

En même temps, en cadeau, recevez le livret gratuit « Réussissez enfin vos paysages peints ». Il suffit de remplir le formulaire sur la page d'accueil pour l'obtenir.

CONTACT : CHRISTIAN* 03 88 59 08 95

christian@rando-peinture.com

www.rando-peinture.com

Quelques extraits d'un article publié par André Dorange, président du club FFCAM « Escapade stéphanoise » sur le site de la FFCAM.

Nordic Walking pour les initiés, la Marche Nordique est-elle une mode ou une réelle discipline ? Pour nous membres du Club alpin français, le choix est fait : cette discipline est un complément non traumatisant à nos activités de pleine nature, de plaine ou de montagne. Elle n'est pas le parent pauvre de la randonnée, au contraire ; c'est un complément pouvant se pratiquer à chaque fois que l'on ressent le besoin de prendre l'air, de se dépenser, de s'entraîner. En impliquant toutes les chaînes musculaires du corps, la marche nordique augmente sensiblement la dépense d'énergie par rapport à la marche traditionnelle... Pas besoin de matériel spécifique, si ce n'est une paire de bâtons et deux heures de liberté, le tour est joué, une bonne séance nous attend, le compte-tour monte.

Où peut-on pratiquer ? A la ville comme les rollers (avec des embouts) ou à la campagne et pourquoi pas...en montagne.

Alors, convaincu(e) ? Pour le découvrir, une seule adresse : votre club.

Pierre Faivre, responsable marche nordique à la FFCAM, souligne les différences entre marche nordique et marche traditionnelle : grâce aux bâtons, le travail des bras optimise la poussée des jambes vers l'avant, augmente l'amplitude des pas et permet cette impression de légèreté que ressentent les « nordic walkers ». Toute la technique repose sur la recherche d'une véritable efficacité gestuelle.

Pour les personnes recherchant une activité douce, l'usage des bras et le soutien des bâtons réduisent considérablement les chocs sur les articulations, en particulier en descente (in La Montagne et Alpinisme 2-2010).

Des propositions de dates pour ces premières sorties de marche nordique au CAF Strasbourg : 10/06/2012 en matinée et 08/07/2012 en matinée

Chef de course : **Olivia Spinner**

Les séances sont de niveau facile et sont découpées de la façon suivante :

- Échauffement
- Mise en route progressive de la marche
- Étirements et récupération

Les bâtons : on calcule leur longueur en multipliant sa taille corporelle par 0,68





Grâce à Christian Schwinté, nouveau responsable, le VTT est à nouveau au programme...

Dès le mois de février, les plus curieux ont déjà pu voir des sorties proposées via le site VTT que j'ai l'intention d'alimenter, avec je l'espère, l'aide d'autres animateurs VTT.

J'opte surtout pour la formule à la journée avec 5h00 à 6h00 de pédalage (Voir l'article sur le site). Bien entendu, il y aura une progressivité dans les parcours proposés...

Dans un souci de complémentarité, si d'autres animateurs VTT souhaitent encadrer des sorties similaires, ou proposer une pratique plus typée free ride, ou plus orientée vers les débutants, ils seront tous les bienvenus.

C'est un peu comme au ski, il y a aussi des spécialités dans le VTT !

*A bientôt dans les chemins,
Christian.*



Photos : C. Schwinté

Du nouveau à la Bibliothèque

Cet été, la bibliothèque a été complètement réorganisée, Des étagères ont été rajoutées, l'éclairage revu, le classement repensé pour une meilleure lisibilité et une appropriation optimum de tous les usagers.

Les documents de la bibliothèque ont été classés par activités, puis géographiquement selon le plan et la numérotation ci-dessous :

- 0 = FRANCE
- 01 = Vosges
- 02 = Jura
- 03 = Alpes
- 04 = Provence – Côte d'Azur
- 05 = Corse
- 06 = Pyrénées
- 07 = Massif Central
- 08 = Autres régions françaises
- 1 = Suisse
- 2 = Allemagne
- 3 = Italie
- 4 = Espagne
- 5 = Europe (autres)
- 6 = Monde hors Europe



Il y a aussi des livres de fiction, des récits d'ascensions, des autobiographies de montagnards, classés par ordre alphabétique d'auteur et que vous pouvez trouver à gauche en entrant dans le local.

Rappel des règles d'emprunt et de consultation pour les différents utilisateurs :

Les Topos sont consultables sur

place et photocopiables par tous, leur emprunt est réservé aux chefs de course. Tous les autres livres sont empruntables par tout cafiste en règle de sa cotisation. Nous vous rappelons que pour un bon fonctionnement de cette bibliothèque pour tous, il est obligatoire de noter son ou ses emprunts dans le cahier de prêt en notant le numéro du livre se trouvant sur la 1ère page de celui-ci. Ce cahier de prêt sera bientôt remplacé par un système de prêt informatisé (avec une douchette à codes barres) plus pratique pour tout le monde .

Dominique et Nathalie

Disparitions

C'est avec tristesse que nous avons appris le décès de Raymond Schuster.

Janine Bubel lui rend ici un dernier hommage :

Durant de longues années il a été le trésorier du CAF Strasbourg, fonction qu'il a accomplie avec conscience et dévouement.

Amoureux de la montagne, il a pratiqué l'escalade, l'alpinisme, le ski, la randonnée et en tant que chef de course, conduit de nombreuses sorties.

A son épouse Irène, à sa famille, nous adressons nos plus sincères condoléances.

Eliane Bodin, membre du comité, responsable « jeunes Roc en Stock », a perdu son père et sa mère à quelques semaines d'intervalle. A elle et à sa famille nous exprimons toute notre sympathie attristée.

Michel Lacaze, chef de course de ski-alpinisme, grand amateur de sommets tant à ski qu'en escalade, membre actif de notre club, s'est éteint le 23 mars. Nous penson très fort à lui.

Vente de BONS Vieux Campeur

Vous pouvez vous procurer des bons de réduction « Vieux Campeur »
au Secrétariat, bd Poincaré aux horaires suivants :

le mercredi de 12h à 13h30

le vendredi de 17 à 19 heures

Pré-commande recommandée: bons@clubalpinstrasbourg.org

QUI FAIT QUOI AU CAF ?

Le Bureau		
Président	Bour	Gilbert
Vice-Président, responsable SAE mobile	Juillard	Daniel
Trésorier	Stroesser	Didier
Secrétaire générale	Eslinger	Chantal
Responsable activités/DTR escalade	Chabrier	Jean-Marc
Bibliothèque et assistante SG	Goesel	Dominique
Rédaction « Ascensions » et compétition	Rousselot	Marie-Paule
Les autres membres du comité		
Alpinisme	Hug	Jérémy
Escalade	Jutier	Frédéric
Randonnée pédestre	Hoh	Claude
Ski alpinisme, site internet, représentant CAF Vend.	Rapp	Thierry
Ski alpin	Conti	Jean-Philippe
Expéditions	Klein	Phillipe
Equipement falaises	Baudry	Armand
Escalade jeunes/Roc en Stock	Bodin	Eliane
« Ascensions »	Cognot	Fabrice
Fichier adhérents	Raguet	Sophie
Formations	Toussaint	Loïc
Communication	Faure	André
Coordination des actions extérieures	Foulon	Sylvie
Représentant CAF Haute Bruche	Firdion	Denis
Responsable projets	Kalk	Pascale
Responsabilités hors comité		
Alpinisme et Matériel	Dopler	Daniel
Ski de fond	Krollmann	Alexis
Spéléologie	Maetz	Nicolas
VTT	Schwinté	Christian
Camp d'été	Gross	Benoit
Mur Adler	Geffroy	Sébastien
Mur Reuss	Locoge	Jacques
Mur Twinger	Risch	Jean-Paul
Bibliothèque/Centre de documentation	Kelhetter	Nathalie
Cartothèque	Christ	Gérard
Comptabilité	Schiller	Claude
Site internet	Schneider	Xavier

POUR CONTACTER VOS CHEFS DE COURSE

par téléphone ou courriel

Bauer Geoffrey 06 83 19 50 52
Bihler Renaud 03 88 70 18 66
Bodin Eliane 03 88 75 02 28
Bour Gilbert 03 88 44 15 57
Bourgeois J.Louis (+49)724 460 980 43
Canevet Aurèle 03 88 34 39 63
Chabrier Jean-Marc 03 88 96 00 98
Christian* 03 88 59 08 95
Cognot Fabrice fcognot@hotmail.com
Conti Jean-Philippe 03 88 23 20 27
Cunrath Bertrand 06 87 33 21 50
Dauil Christophe 06 89 71 00 66
Debetz Denis 06 18 39 03 93
Dopler Daniel 06 12 18 19 97
Durand Jacques 03 88 67 22 69
Faure André-Erwin
andre.erwin.faure@free.fr
Ferhat Gilbert 06 86 27 95 13
Gantzer Elisabeth 06 65 65 27 01
Gausserand Olivier
olivier.gausserand0411@orange.fr
Geissler Jacqueline 06 71 75 98 36
George Daniel 06 27 20 40 07
Goesel Dominique 03 88 61 22 41
Goerlach Ulrich 06 71 69 83 33
Gross Benoit 03 88 96 93 22
Hartmann Michel 06 07 16 04 97
Hoh Claude 03 88 03 30 19
Hug Jérémie 06 75 65 94 06
Igel Claude 03 88 83 20 04
Jaeg Benoît 06 15 03 52 09
Jaehnert Thomas 03 88 22 08 54
Joder Christophe 06 87 52 65 90
Jung Emmanuel 06 12 49 16 43
Juillard Daniel 06 34 54 56 20
Jutier Frédéric 03 88 34 08 48
Kalk Pascale 03 67 07 50 48
Kaupt Thierry 03 88 27 84 10

Kieffer Laurence
laurence.kieffer@novartis.com
Kim André 03 88 09 44 23
Klein Philippe 03 88 56 98 60
Krebs François 03 88 22 00 56
Kress Béatrice 03 88 23 15 41
Lagier Christophe 06 75 69 40 83
Lescinsky Vladimir 03 88 79 38 09
Lexa Thierry 03 88 44 03 76
Locoge Jacques 06 71 86 00 99
Maetz Nicolas 06 85 32 33 97
Martin Jean-Luc 03 88 48 85 42
Meyer François 03 88 68 93 78
Munsch Stephan 06 60 25 07 14
Oster Gwen 06 25 46 46 83
Rannou Sébastien 03 69 36 12 12
Rapp Thierry 03 88 96 07 87
Richert Georges 06 83 07 23 94
Risch Jean-Paul 06 29 36 72 87
Roche Olivier orah.com@yahoo.fr
Rousselot François 03 88 65 05 26
Rousselot Marie-Paule 03 88 65 05 26
Schiller Claude 03 88 25 53 09
Schneider Xavier 06 89 21 09 74
Schwinté Christian 03 88 33 32 43
Simard Yann
yann.simard@hotmail.com
Spiegel Didier 03 88 18 88 26
Spinner Olivia 06 84 01 97 08
Stenger Jean-Marie
jean-marie.stenger@wanadoo.fr
Stoltz Jean-Louis 03 88 76 12 79
Tardy Patrick 06 66 62 81 86
Toussaint Loïc 06 24 14 67 95
Unterner Pierre 06 80 56 07 29
Weber Bruno 06 14 13 14 51
Welterlin Katia 06 71 15 84 41
Wiss M.-Claude wissmalo@hotmail.com



Au Vieux Campeur

**SYMBOLE DU CHOIX
ET DU CONSEIL**

STRASBOURG - Centre Kléber - 32 rue du 22 novembre 67000
LYON - Liberté - Un village de 9 boutique autour du 43 cours de la Liberté 69003

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



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