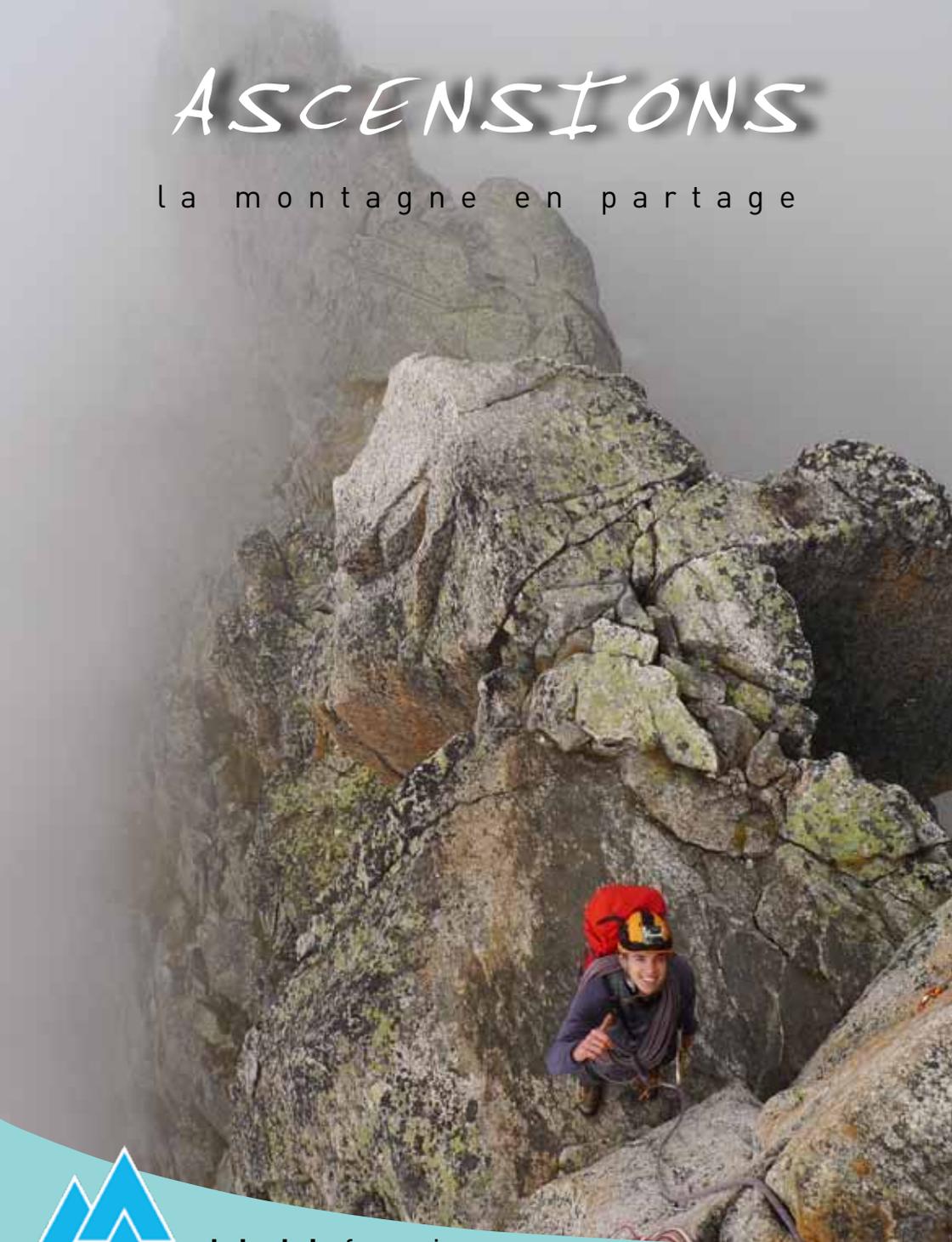


ASCENSIONS

la montagne en partage



club alpin français
Strasbourg

Printemps - été 2014

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 : avril 2014

Prochain bulletin : octobre 2014

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

Marie-Paule Rousselot (mariepaulerousselot@yahoo.fr) **avant le 15 septembre 2014**

SOMMAIRE

EDITO	3
Agenda	4
Projet de règlement intérieur	5-8
Coin du Matos	9-10
ACTIVITÉS	11-23
Alpinisme	12-13
Escalade	14-17
Randonnée Pédestre	18-22
VIE DU CLUB	23-29
Qui fait quoi	30
Liste des chefs de course	31

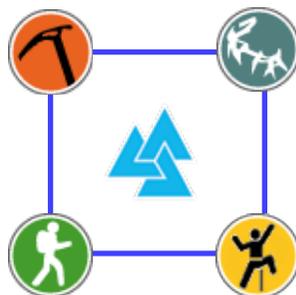


Photo couverture : Arête de la tortue, secteur Chli Bielenhorn (C. Gillmé)

CLUB ALPIN ET THÉORIE DU GENRE

Titillés par la « guerre du genre » menée cet hiver par les politiques, nous nous sommes penchés sur la place des femmes au sein du club alpin de Strasbourg.

37 % des adhérents sont des adhérentes et elles sont nombreuses à participer aux sorties collectives en rando, escalade, ski de rando, ski alpin, ski de fond.

On les voit moins en spéléo, canyoning... Elles sont souvent majoritaires dans les cours collectifs d'escalade en salle et sur site naturel. Dans les cours enfants, les filles sont à la fois nombreuses et impliquées. Traditionnellement nos podiums, lors des championnats d'escalade, sont des podiums féminins.



Si on passe à l'échelon des chefs (cheftaines ?) de course, la situation apparaît moins rose (?..). A titre d'illustration, dans la liste des chefs de course figurant en dernière page du numéro automne hiver 2013-2014 d'« Ascensions », sur 77 chefs de course répertoriés 12 sont des femmes.

Au niveau du comité, la situation n'est pas beaucoup plus équilibrée : on y compte 8 femmes sur 26 membres.

Il n'y a qu'au niveau de la vice-présidence que la parité est atteinte : une femme, un homme ! Et il y a eu, de ci de là, une présidente à la tête du Caf.

Certes les choses bougent, une chef de course ski de rando est en formation et le club compte depuis cet hiver une initiatrice cascade de glace, nous avons embauché une apprentie monitrice de sport. Les choses bougent, mais elles bougent lentement.

Les filles, encore un effort, impliquez vous d'avantage, n'hésitez pas à accéder à un niveau supérieur de pratique, à participer aux stages de formation de chefs de course, à vivre davantage votre passion. La montagne est belle et elle vous attend. Belle saison estivale à toutes et à tous.

MP Rousselot.

P.S. et pour info :

Il y a en ce moment même dans le hall de Jeunesse et Sport, toute une série de panneaux d'exposition qui invitent les femmes à s'engager plus dans le monde du sport et y exercer des fonctions dirigeantes.

C'est aussi l'un des thèmes éligibles pour l'attribution d'une subvention du CNDS (Centre national de développement du sport).

La FFCAM propose qu'on organise des activités spécifiques « femmes » pour en inciter davantage à rejoindre les clubs... (mais le développement séparé est-il vraiment une idée démocratique et épanouissante pour tous ?)

Photo édito: future chef de course en action !

AGENDA

AG 2014

une date à retenir dès à présent

SAMEDI 29 NOVEMBRE

Centre Socio-culturel de la Robertsau

Lors de cette AG le comité proposera aux cafistes présents de voter un règlement intérieur.

Le CAF, comme toute association, dispose évidemment de statuts, mais il ne s'est jamais doté d'un règlement intérieur.

Il existe quelques textes épars, adoptés par le comité au gré des circonstances, mais aucune réflexion d'ensemble n'a jamais été menée.

Les textes qui seront proposés à vos suffrages, après approbation par le comité, se composeront d'un règlement intérieur proprement dit (fonctionnement de l'AG, du comité...), d'une charte des activités (les chefs de course, les règles de fonctionnement des SAE...) et d'une charte des adhérents.

*Voici le 1er texte, le règlement intérieur (la suite dans le prochain bulletin).
Bonne lecture.*

L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE

Composition

Tous les adhérents ayant cotisé lors de l'exercice qui vient de se clore ainsi que les nouveaux adhérents peuvent participer à l'AG. Une liste d'émargement indiquant les noms et prénoms des adhérents est établie pour le jour de l'AG.

Convocation

L'AG annuelle a lieu, sauf circonstances exceptionnelles, avant le 1^o janvier de l'année suivante. Elle précède obligatoirement l'AG de la FFCAM. Le lieu, la date et l'heure ainsi que l'ordre du jour sont communiqués aux adhérents au moins 4 semaines avant la date de l'AG par écrit (la publication de ces informations sur le site internet du club est considérée comme un moyen écrit).

Déroulement

L'AG est présidée par le président de l'association.

Ordre du jour

Il comprend obligatoirement les points suivants :

- PV de l'AG précédente
- Rapport du comité directeur (appelé aussi rapport moral)
- Les comptes de l'exercice précédent avec l'avis des vérificateurs aux comptes
- Le projet de budget pour l'exercice suivant et la désignation des vérificateurs aux comptes
- Le projet de cotisation pour l'exercice de l'année+2
- Les propositions de motion, s'il y a lieu
- Désignation des délégués du CAF Strasbourg à l'AG de la FFCAM
- Elections au comité, s'il y a lieu.

Il ne peut être statué que sur les questions inscrites à l'ordre du jour.

Conditions de vote

Tous les adhérents présents ont droit de vote. Le vote par procuration écrite est possible. Le vote à bulletin secret est de droit, si l'un des adhérents présents le demande.

Motions

Tout adhérent peut déposer une motion à soumettre au vote de l'AG. Elle doit être adressée par écrit (y compris par courriel) au président au moins 2 semaines avant la date fixée pour l'AG pour que le comité puisse vérifier sa conformité aux statuts.

PV

Le secrétaire général ou son remplaçant établit le compte-rendu de l'AG. Ce compte-rendu sera publié sur le site internet, consultable au secrétariat aux heures de bureau et affiché à l'entrée de la salle où se tiendra l'AG.

LE COMITÉ

Election

Avant l'AG, le président établit la liste des candidats au comité. Le comité est renouvelable par ¼ chaque année. L'effectif de candidats est non limité. Les candidatures sont à adresser par écrit au président au minimum 15 jours avant la date de l'AG.

Seuls les adhérents à jour de leur cotisation pour l'exercice en cours peuvent être candidats. Tout non renouvellement de la cotisation en cours de mandat entraîne automatiquement la perte de la qualité de membre du comité.

Composition

Le comité est composé de membres élus, de membres de droit et de membres invités. Les membres élus sont élus pour un maximum de 4 ans, renouvelables. Leur nombre peut varier de 12 à 24. Si la bonne gestion des mandats l'exige (renouvellement par ¼) le mandat des personnes entrées suite à la démission en cours de mandat d'un précédent membre du comité peut être raccourci. Sauf si le comité en décide autrement, c'est par tirage au sort que seront désignés, lors du 1° comité suivant l'AG, le nom des nouveaux élus dont le mandat courra jusqu'au terme du mandat (théorique) de ceux qu'ils sont censés remplacer. Les membres de droit sont les présidents d'honneur et les représentants des sections à jour de leur cotisation. Les membres invités le sont à la discrétion du président. Ils sont obligatoirement adhérents du club. Leur nombre ne peut pas dépasser le ¼ des membres élus. Seuls les membres élus et les représentants des sections ont le droit de vote (statuts à modifier sur ce point pour les présidents d'honneur).

Un salarié du club ne peut pas être membre du comité, à quelque titre que ce soit.

Convocation

Le comité se réunit au moins 3 fois par an. Les réunions du comité sont convoquées par courrier postal ou courriel signé par le président ou le secrétaire général et adressé aux membres du comité au moins 10 jours avant la date du comité. Ce courrier précise l'ordre du jour. Si au moins 5 membres du comité le demandent par écrit, le président doit convoquer une réunion de comité. En cas d'urgence ou d'impossibilité matérielle de réunir les membres du comité, le président peut consulter son comité par tous les moyens dont il dispose. Le vote pourra dans ce cas se faire par courrier ou courriel. La délibération ainsi adoptée devra être ratifiée lors du comité suivant.

Présence aux séances

L'absence à 3 comités d'affilée entraîne l'exclusion du comité, sauf circonstances exceptionnelles (maladie, déplacement professionnel...).

Vote et droit de vote

Les votes ont lieu à main levée, le scrutin secret étant de droit s'il est demandé par un des membres du comité. Le vote par procuration ou par correspondance n'est pas possible.

PV

Pour chaque réunion il est établi un PV, communiqué aux membres du comité avant le

comité suivant. Une liste d'émergence est jointe au PV. Les PV validés par le président sont publiés sur le site de l'association.

Groupes de travail

Le comité fixe le contenu des attributions et la composition des groupes de travail. Ces groupes de travail sont constitués de membres de l'association. Le président d'une commission est obligatoirement membre du comité. Le président du CAF Strasbourg est membre de droit des groupes de travail. Le groupe de travail fait des propositions. Son rôle est consultatif.

LE BUREAU

Le bureau est élu chaque année par le premier comité qui suit l'AG. Il se compose du président, du trésorier, du secrétaire général et de 4 vice-présidents (au maximum). Le président peut y adjoindre d'autres membres du comité.

Le bureau se réunit sur convocation du président. Il prépare les réunions de comité et statue sur les questions que le comité lui confie. Il est autorisé à prendre les décisions urgentes si elles sont imposées par les circonstances.

Elles doivent le plus rapidement possible être soumises à l'approbation du comité.

A la fin de chaque séance, il est dressé un relevé des décisions, signé du secrétaire général et communiqué au comité.

Le président

Il représente l'association. Il est chargé d'appliquer et de faire appliquer les décisions du comité et du Bureau. Il peut déléguer une partie de ses fonctions. Ces délégations sont notées dans le PV du comité. Ces délégations sont consenties pour une durée définie et sont révocables à tout moment.

Le trésorier

Il est chargé de suivre la situation financière et la comptabilité du club sous l'œil du président et du comité. Il établit le budget prévisionnel et présente son rapport à l'AG. Il présente les pièces comptables aux vérificateurs aux comptes.

Le secrétaire général

Il est responsable des services administratifs, il veille à leur bon fonctionnement. Il supervise l'organisation des AG et l'envoi des convocations.

VÉRIFICATION DES COMPTES

Les vérificateurs aux comptes peuvent à tout moment demander à avoir accès aux comptes et pièces comptables de l'association, y compris à ceux des sections.

Ils peuvent demander à être entendus par le comité.

SECTIONS

Les sections sont créées par décision de l'AG.

Est considérée comme adhérente à la section toute personne qui, au moment du paiement de sa cotisation, déclare vouloir faire partie de ladite section.

La disposition par la section de moyens matériels, financiers ou de personnel doit être précisée par la décision de création (ou décision modificative de l'AG de l'association).

Le président de la section gère sa section par délégation du président de l'association.

Le trésorier de la section tient une comptabilité soumise au contrôle du trésorier de l'association.

Le président et le trésorier de l'association sont invités à l'Assemblée générale de la section dont ils sont membres de droit.

Le président de la section est membre de droit du comité directeur avec voix délibérative. Sur décision du comité de section, cette représentation peut être déléguée à un membre du comité de section.

50% de la part club des cotisations est reversée aux sections.

PROCÉDURES DISCIPLINAIRES

En cas de faute grave d'un adhérent, d'un chef de course ou d'un élu, le président convoque le comité siégeant en instance disciplinaire.

Il faut entendre par faute grave l'atteinte aux personnes ou aux biens dans le cadre du fonctionnement de l'association, la méconnaissance des règles sportives, le non respect des statuts et/ou du règlement intérieur et de ses annexes, la fraude ou tentative de fraude électorale.

L'intéressé est prévenu de la date et du lieu de la réunion. L'intéressé pourra être accompagné de témoins des faits qui lui sont reprochés. Les membres du comité sont astreints à une obligation de confidentialité quant aux faits, actes ou informations dont ils auraient eu connaissance dans le cadre de leurs fonctions. Les sanctions sont :

- L'avertissement*
- La suspension de l'exercice des fonctions occupées*
- Le retrait provisoire de la licence*
- La radiation*

En cas d'atteinte aux biens, un dédommagement financier n'excédant pas la valeur de remplacement à la valeur à neuf du bien endommagé ou perdu pourra être demandé.

En cas d'urgence, le président prendra toute mesure conservatoire nécessaire, en en référant, a posteriori, au comité.

LE MOUSQUIF

Dans l'histoire de l'alpinisme, le mousqueton est apparu au début du 20^{ème}, inventé par les pompiers. Il pesait alors près de 200 gr pièce et ne supportait pas la chute d'un premier de cordée (ce dernier ne le supportait pas non plus, car il avait la corde autour du ventre !). Aujourd'hui le mousqueton pèse près de 20 gr et résiste à 2 tonnes de traction... à condition de bien s'en servir.

Petit zoom sur ce sujet :

Les 2 tonnes sont bien atteintes, si le mousqueton est fermé et si la traction se fait dans le sens de la longueur... ce qui n'est pas toujours le cas.



Mousqueton fermé :

Nous traitons bien le cas des mousquetons simple, sans système de sécurité. Lors d'une chute, le mousqueton peut être projeté sur le rocher et avec son élan, il peut, pendant quelques fragments de seconde s'ouvrir légèrement (photo).

Si la force est exercée à ce moment précis, il peut casser.



Pour limiter ce risque, il faut graisser au moins 1 fois par an l'articulation du doigt et préférer des mousquetons aux doigts de type fil de fer par rapport aux autres avec un doigt tubulaire.

Coin du Matos

Dans le sens de la longueur :

Pour éviter une rotation du mousqueton et par là éviter un choc dans le sens de la largeur, il faut utiliser un petit élastique (appelé string) pour l'empêcher de glisser et de tourner sur la dégaine. Le string est placé sur le mousqueton de la dégaine qui reçoit la corde.



Pour ce qui est des mousquetons à sécurité, le problème est le même, c'est pour cela que l'on trouve des mousquetons directionnels qui se fixent sur le pontet et qui ne peuvent plus pivoter (photo).



Il faut également éviter de faire subir des contraintes latérales aux mousquetons (photo). Dans ce cas, rallongez la sangle.



Enfin, notre brave mousquif est construit pour résister à une force exercée par une sangle de petite largeur. Il n'est pas prévu de résister aux 2 tonnes avec une sangle large (photo).

Pour finir, quelques conseils avant d'acheter vos prochains mousquetons : essayez de manipuler les mousquetons à sécurité avec des gants pour bien choisir le système (vis, baïonnette, ressort, ...) qui vous énervera le moins au prochain hiver. Les dégaines extra light ont tendance à flotter au vent et sont difficilement mousquetonables... il faut d'abord les attraper et en plein crux, ça énerve un peu ! A éviter également les mousquetons dont le doigt est une petite tige de métal. Ils ont tendance à perforer les gants (alpinisme, cascade, ...)

Bonne grimpe,
Daniel.

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 même pour les randonnées pédestres à la journée : cela permet de donner les points et horaires de rendez-vous et d'organiser le co-voiturage.

Lors de toute activité, il faut se munir de la 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.



Équipe Jeunes Alpinistes 18-26 ans : on recrute !

Vous avez entre 18 et 26 ans, vous pratiquez l'escalade et l'alpinisme. Rejoignez le groupe Espoir Alsace pour découvrir une équipe jeune et dynamique.

En 2013, le programme fut varié : des sorties falaise, des sorties cascade de glace, des goulottes et des courses en rocher ou en neige dans le massif du Mont-Blanc et les Ecrins.

Le niveau requis est idéalement 6a/6b en falaise et D en second.

Si vous n'êtes pas trop loin du niveau requis et surtout si vous êtes très motivés, on peut aussi vous accueillir !

N'hésitez pas à nous rejoindre.

Conditions:

- être inscrit dans un club alpin en Alsace
- être réellement motivé

L'Équipe Jeunes dépend du Comité Régional Alsace.

Contact et programmes 2014 sur
<http://www.groupe-espoir-alsace.fr/eja/>





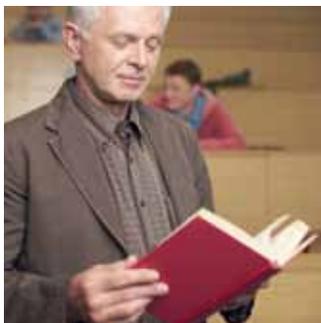
Nouvelle chef de course !

Comme annoncé dans l'édito, Alexia Ederlé, du Groupe Espoir Alsace (Equipe Jeunes Alsace 18-26 ans), a obtenu début mars 2014 son brevet d'initiatrice cascade de glace.

C'est le 2ème adhérent du CAF de Strasbourg à obtenir ce diplôme, Gilbert Ferhat l'avait obtenu en décembre 2011.



Alexia dans la cascade de Crévoux



UNE BANQUE À MON IMAGE, ÇA CHANGE MON IMAGE DES BANQUES.

Créé par des enseignants pour leurs collègues, le Crédit Mutuel Enseignant est LA bancassurance dédiée à tous les personnels du monde de l'éducation, de l'enseignement public et privé sous contrat avec l'Etat, de l'enseignement supérieur, de la recherche, de la culture, des sports et de la jeunesse. Banque authentiquement coopérative, le Crédit Mutuel Enseignant place depuis toujours la qualité de son offre et la relation client au coeur de ses préoccupations.

UNE BANQUE CRÉÉE PAR SES COLLÈGUES, ÇA CHANGE TOUT.

Crédit  Mutuel
Enseignant
www.cme.creditmutuel.fr

CRÉDIT MUTUEL ENSEIGNANT DU BAS-RHIN
9, RUE JEAN MONNET – 67201 ECKBOLSHEIM
9, QUAI DE PARIS – 67000 STRASBOURG
TÉL. : 08 20 00 36 36* – COURRIEL : CME67@CREDITMUTUEL.FR



RASSEMBLEMENT ALPINISME- ESCALADE du 12 au 26 juillet

Le traditionnel rassemblement des grimpeurs et des alpinistes aura lieu cette année dans le Val Ferret (Valais).

Nous serons basés à La Fouly.

La formule reste la même que les années précédentes : ni programme, ni chefs de course, les participants sont autonomes.
Les fiches d'inscription sont disponibles sur le site web et à la permanence.

Date limite (impérative) des inscriptions : 1^{er} juin.

Organisation : Marie-Paule Rousselot



Étienne dans «le Piège» - Envers des Aiguilles, Massif du Mont-Blanc (photo G. Ferhat)



ESCALADE

ÉCOLES D'ESCALADE EN EXTERIEUR – Printemps 2014

Objectifs : deux écoles d'escalade en extérieur, une pour s'initier, une pour se perfectionner. 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 **Hervé BELLISSENT, coordinateur des deux écoles** : hbellissent@mac.com (ou 06.80.71.60.70) ; c'est lors de la préinscription que se fera le choix de l'école (initiation ou perfectionnement).

Inscription : à la permanence, après la préinscription. Frais de participation : 70 euros par école.

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

ÉCOLE D'INITIATION A L'ESCALADE NATURELLE

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 en sites naturels.

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 10 stagiaires.

Aucun pré-requis : cette école est dédiée aux débutants, aux grimpeurs qui ne savent pas ou n'osent pas aller en tête, ainsi qu'aux grimpeurs de salle qui souhaitent découvrir l'escalade en extérieur.

Date	Lieu	Contenu pédagogique
Je. 15 mai (19h30)	Gymnase Adler	Encordement, assurage, moulinette
Di. 18 mai	Wackenbach	Escalade en tête
Di. 25 mai	Neuntelstein	Installation et descente en rappel
Ma. 27 mai (19h30)	Gymnase Jacqueline	Installation d'un relais simple
Di. 1er juin	Falkenstein	Voies de 2 longueurs
Sa. 7 juin	Klingenthal	Escalade sportive, révisions
Di. 15 juin	Falkenstein	Voies de 2 longueurs, réchappe



ECOLE DE PERFECTIONNEMENT EN ESCALADE NATURELLE

L'objectif est de perfectionner la technique et d'acquérir l'autonomie en tête, sur voies bien équipées d'une ou deux longueurs en sites naturels, 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 : être capable, sur sites naturels, de s'encorder, d'assurer un grimpeur en tête, de grimper en tête, de descendre en rappel. Pratiquement, il convient d'avoir suivi une école d'initiation à l'escalade naturelle, ou d'avoir participé régulièrement aux sorties escalade du club pendant au moins une année (liste à fournir).

Date	Lieu	Contenu pédagogique
Sa. 17 mai	Falkenstein	Prise de contact, vérification des connaissances
Sa. 24 mai	Klingenthal	Optimisation des manips de corde, aide à la progression, réchappe
Di. 8 juin	Falkenstein	Installation de relais non reliés, voies de 2 longueurs
WE 14/15 juin	Egerkingen / Eppenbergr (Jura suisse)	Initiation grandes voies, découverte du calcaire (Nuit en camping)
WE 21/22 juin	Steingletscher (Alpes suisses)	Grandes voies alpines (Nuit en camping)



Crypto-spit au Windstein (photo MP Rousselet)



RANDONNÉE PÉDESTRE

Ces sentiers qui nous emmenèrent vers un peu d'inconnu pour renouveler quelques émotions au passage !

Par Michel Helmbacher

Le linguiste français Alain Rey disait que parler d'un mot, c'était éclairer le passé, viser l'avenir et donner du sens au présent, des a priori qui, dans la partie subconsciente et créatrice de mon esprit, et ce, certainement depuis de longue date déjà, nourrissaient à petites doses l'expression « TRANSVOSGIENNE », un mot qu'il fallut néanmoins ajouter au dictionnaire officiel.

Qu'elle se traduise à pied, à vélo ou à ski, qu'importe, elle faisait partie de cette longue liste d'envies physiques ou chimériques que chacun de nous dresse sa vie durant et qui est faite d'éléments que l'on note parfois à la suite d'une vision ou d'une appétence subite, d'une idée ou d'un rêve prémonitoire, d'un besoin ou d'un désir momentané, mais dont beaucoup resteront malheureusement sans rappel.



Cette fois-ci, il en fut tout autrement ; amateur de courses en montagne et pratiquant depuis peu la marche nordique, ou Nordic-walking, ce projet de raid vosgien refit surface au moment opportun l'hiver dernier, peut-être parce qu'il était le nœud de deux passions actuelles dont il pouvait élargir en simultanément les terrains d'action ; sans hésiter, je fis de ce projet une priorité pour l'été et, dès le printemps, lançais autour de moi un appel vers qui aimerait m'accompagner dans une traversée complète du massif des Vosges en marche nordique, du nord au sud, c'est-à-dire de Wissembourg à Belfort.

Dérouler ainsi, par monts et par vaux, quelques 300 kilomètres de rêves, d'envies et de spectacles panoramiques sous la poussée d'une paire de bâtons, mais profiter aussi, cartes à l'appui, des chemins et des sentiers de l'inconnu, voire de l'inattendu, des itinéraires balisés depuis plus d'un siècle par un nombre incalculable de bénévoles du Club Vosgien, voilà qui allait permettre de renouveler le regard que l'on porte habituellement sur les choses de la vie, tout en titillant, par-ci par-là, l'une ou l'autre émotion parfois sclérosée.

Et la magie du voyage itinérant opéra sans faillir puisque ce fut avant tout une aventure de l'esprit ; nous avons bien sûr contemplé la nature en marchant, mais nous avons surtout marché en contemplant la nature, souvent à l'écoute de nos voix intérieures qui donnaient en continu du sens à ce que nous étions en train de vivre. Voilà pourquoi, pendant plus d'une semaine, dans un environnement pourtant si proche, presque familier et déjà parcouru de mille et une manières auparavant, tout fut si merveilleux !

Kilomètre après kilomètre, moment après moment, détail après détail, rencontre après



rencontre, avec des haltes intermédiaires programmées à Obersteinbach, à Lichtenberg, à Saverne, à Wangenbourg, au Col du Donon, à Climont, au Col du Bonhomme, au refuge du Rainkopf, à St Amarin, au Ballon d'Alsace, et en compagnie de quelques amis qui se relayèrent selon leurs disponibilités, les onze étapes de cette traversée intégrale des Vosges s'enchaînèrent sans discontinuer, épousant intelligemment les accidents du terrain et les caprices de la nature.

Rapidement, je pus constater, ô combien, de jour en jour, que mon esprit devenait plus paisible, plus positif, se détachant doucement des tracasseries qui peuvent parfois nous empêcher d'être attentif à l'instant présent ; du coup, une énergie toute différente me secoua et, malgré la progression journalière d'une trentaine de kilomètres parcourue à un rythme soutenu, je pris conscience que, dans de telles circonstances, « le temps qui passe n'est que ce qu'on veut qu'il soit ».

Progressivement, et parce que pendant quelques jours, nous y avons introduit de la nouveauté et que plus rien d'autre ne comptait, ce temps se dilata et ralentit, permettant alors aux couleurs d'apparaître plus nettement, aux sons d'être perçus avec plus de profondeur et au quotidien d'être apprécié dans toute sa simplicité ; à partir de cet instant-là, nous ne vivions plus que « pour », « de » et « dans » ce voyage !

Ce phénomène du temps qui passe moins vite lorsque nous faisons quelque chose d'inhabituel, lorsque nous arpentons la nature ou que nous nous adonnons par exemple à une activité contemplative, est bien connu ; je pourrais l'appeler « phyto-transformation » ; voilà encore un mot à proposer aux dictionnaristes !

J'avais déjà pu constater ça en 2008, lors de mon périple eurasiatique à vélo, entre Paris et Pékin ; à cette époque, au bout de quelques semaines, la ligne au-delà de laquelle la vie n'est plus tout à fait la même avait été atteinte ; le quotidien devint alors plus spirituel, plus simple, plus facile à comprendre, à accepter et à vivre ; pour un temps, il se décrypta sous l'emprise d'un plaisir permanent...





RANDONNÉE PÉDESTRE

RAPPEL à tous :

L'inscription aux sorties prévues au programme est obligatoire même pour les randonnées pédestres à la journée : cela permet de donner les points et horaires de rendez-vous et d'organiser le co-voiturage.

Lors de toute activité, il faut se munir de la carte d'adhérent.

PROGRAMME :

Randonnées organisées par Benoît Jaeg :

- 6 au 9 juin : rando en étoile autour de Luzern

- 09 au 17 août : rando itinérante alentour de Salzburg - Autriche

- 29 - 31 août : Schesaplana Suisse

Nouveauté : Randos du mardi :

Elisabeth Gantzer propose une sortie rando en semaine, tous les mardi.

Avis aux amateurs...

Rando organisée par Gilbert Bour :

Du 2 au 10 août 2014 :

«La haute route du Val Malenco, assortie de quelques variantes»
(Italie du Nord, entre Piz Bernina et Monte Disgrazia)





RASSEMBLEMENT FAMILIAL D'ETE 2014

Prad am Stelvio (Italie)

Du samedi 12 au samedi 26 juillet 2014

Le traditionnel rassemblement d'été aura lieu à Prad am Stelvio (Italie, Tyrol du Sud).

Nous serons installés au Camping Kieffernhain ***, implanté dans une pinède à proximité immédiate de la localité.

Nous aurons un accès direct et gratuit au centre nautique jouxtant le camping (piscine extérieure chauffée, toboggans, aires de jeux etc).

site internet <http://www.camping-kieffernhain.it>



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

Possibilités de locations :

Appartements et hôtels dans la localité

Organisateur : Benoît Gross

Inscription : Au plus tard le 15 mai 2014.

Dossier d'inscription complet et renseignements auprès de :

Benoît Gross

Tel. 03 88 96 93 22

e.mail : benoit.gross@wanadoo.fr



RANDONNÉE PÉDESTRE

RANDO PEINTURE avec Bleu des Toiles*

Stage à la semaine

20 - 26 juillet	Mercantour
08 -15 août	Venise
17 - 23 août	Hautes Vosges

tous les détails sur www.rando-peinture.com

Contact : Christian* 03 88 59 08 95 / 06 28 94 97 64

Réductions spéciales CAF :

30 € sur les stages avec hébergement

5 € pour les sorties à la journée (dates pas encore programmées, renseignements auprès de Christian*)

CONTACT : CHRISTIAN* 03 88 59 08 95
christian@rando-peinture.com
www.rando-peinture.com



TARIFS DE LOCATION au 1er février 2014

Le tarif de base s'applique pour un emprunt sur une période d'une semaine. Pour une période plus longue, le tarif de location est égal au tarif de base multiplié par le nombre de week-end inclus dans la période.

Le prêt de matériel individuel est gratuit pour les chefs de course dans la limite d'un seul équipement, quelle que soit l'activité, en sortie officielle ou privée.

Tout matériel détérioré sera réparé ou remplacé aux frais de l'emprunteur.

Tarif de base par semaine, en Euros

KIT Alpinisme (les 6 articles ci-dessous)	10,00	Chaussons d'escalade	1,00
Baudrier	3,00	Longe via ferrata	3,00
Assureur + Mousqueton à vis	1,00	Raquettes	5,00
Casque	3,00	Adaptateurs ski de rando	3,00
Chaussures	1,00	Arva (*)	10,00
Crampons	3,00	Pelle	2,00
Piolet	3,00	Sonde	2,00
Piolet traction - la paire (*)	15,00		
Crampons cascade (*)	15,00		

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

NB : le KIT Alpinisme ne peut être proposé que pour une sortie officielle.

Il comprend : baudrier, assureur, mousqueton à vis, casque, chaussures, crampons, piolet.

Spécial SPELEO

L'équipement complet comprend :

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

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

APPEL À TOUS LES ADHÉRENTS :

Le CAF a besoin de vous

Cette année encore nous nous sommes engagés à participer, avec notre structure d'escalade mobile, à une dizaine de manifestations. A chaque fois, dans une ambiance de fête populaire, de très nombreux enfants découvrent avec enthousiasme le plaisir de grimper. Pour que ces animations – qui sont aussi pour nous l'occasion de présenter aux familles le CAF et ses activités – puissent se dérouler dans de bonnes conditions nous avons besoin, pour chacune d'entre elles, du concours d'une dizaine de bénévoles (pour équiper les enfants, pour les assurer pendant qu'ils grimpent) ; il n'est pas nécessaire d'être soi-même grimpeur, il suffit d'avoir envie de participer – occasionnellement et pour 3 ou 4 heures seulement – à cette activité, il y aura toujours avec vous un responsable qui vous expliquera ce que vous aurez à faire.

Nous avons mis en place récemment une liste de diffusion sur laquelle nous vous proposons de vous inscrire, nous vous enverrons ultérieurement un planning des événements prévus et vous pourrez alors choisir la date (ou les dates) à laquelle vous souhaitez intervenir. D'avance nous vous en remercions.

Pour vous inscrire copiez le lien ci-dessous :

<http://listes.clubalpinstrasbourg.org/listinfo/benevoles>

et vous pourrez vous abonner en saisissant l'adresse mail que vous avez communiquée lors de votre inscription/renouvellement au CAF. Si cette adresse n'est pas à jour, communiquez votre nouvelle adresse au secrétariat avant de vous abonner à la liste de diffusion.

Mon but étant de vous donner envie de fréquenter davantage la bibliothèque, que vous dire ?

Après mûre réflexion, j'ai choisi de vous proposer quelques citations, choisissez :

- « La lecture, une porte ouverte sur un monde enchanté », c'est de Mauriac
- « La vertu paradoxale de la lecture est de nous abstraire du monde pour lui trouver un sens » de D. Pennac
- ou alors, « La lecture commence quand on ne lit plus seulement pour se distraire et se fuir mais pour se trouver » de J. Guéhenno
- ou encore « La lecture est à l'esprit ce que l'exercice est au corps » de J. Addison
- enfin, « Une heure de lecture est un souverain remède contre les dégoûts de la vie » de Montesquieu
- et pour certains d'entre nous : « Vivre sans lecture c'est dangereux, il faut se contenter de la vie, cela peut amener à prendre des risques » de M. Houellebecq

La bibliothèque du CAF est certes discrète, mais elle ne se cache pas et vous attend. Elle s'enrichit sans cesse de nouveaux supports, mis à votre disposition.

Il n'y a pas que des topos, la dernière fournée vous offre pas mal de fictions. Alors venez faire votre choix, et n'hésitez pas à nous suggérer des lectures passionnantes qui manqueraient à nos rayonnages.

Petite présentation de nos dernières acquisitions :

« **100 000 dollars pour l'Everest** » de Yves Ballu

Après « Mourir à Chamonix », polar sympa dont certains personnages nous rappelaient furieusement certaines têtes brûlées des années 60, en voilà un autre . L'histoire se déroule sur les pentes de l'Everest avec des voyous en quête de rédemption. Ils rencontreront avec un alpiniste en perdition.... Attention, parfois, les hommes sont plus dangereux que la montagne... un thriller étonnant et détonnant.

« **Speed** » de Ueli Steck

Les exploits exceptionnels du grimpeur le plus rapide du monde. Lisez- le vite avant qu'il ne se tue.

« **L'impossible sauvetage de Guy Labour** » d'Yves Ballu

C'est l'histoire vraie d'un drame qui s'est déroulé en 1934 et qui relate la disparition d'un jeune alpiniste parisien dans une crevasse du glacier des Nantillons, l'organisation

des secours , le sauvetage etc... Ballu s'est par ailleurs largement inspiré de cet accident dans « Mourir à Chamonix ».

« **La légende d'AKSAÏ** » d'Yves Soltner

Année 2185, les montagnes sont devenues totalement interdites.

L'escalade se pratique uniquement en salle. Quatre jeunes gens vont braver les interdits et partir aux confins de la Chine occidentale, s'attaquer à une paroi vierge.....

« **Frisson fatal** » d'Emmanuel Cauchy

Ou les chroniques du docteur Vertical, inspirées par le vécu de ce médecin des cimes mâtinées de Dr House et de la série Urgences.

« **Le bruit de la chute** » de Joe Simpson

On ne présente plus l'auteur de « La mort suspendue ». Là encore , c'est l'histoire terrible d'une chute mortelle et de la culpabilité du survivant. Un beau roman.

« **Le Mont Analogue** » de René Daumal

Histoire curieuse, bizarroïde, symbolique surtout, d'une expédition qui veut découvrir le Mont Analogue.

Deux livres techniques destinés à remplacer des ouvrages empruntés et jamais rendus :

« **S'orienter facilement et efficacement** » de Jean Marc Lamory

Méthode pour lire la carte, utiliser une boussole , un altimètre et un GPS. Un bon guide pratique.

« **S'orienter en pleine nature** » d'Eric Silbermann

Un autre livre technique sur l'Orientation qui va un peu plus loin. Un chapitre approfondi développe le fonctionnement du GPS et les subtilités de son utilisation .

Lisez aussi les revues auxquelles nous sommes abonnés. Vous pouvez même les emprunter, dernier numéro excepté :

- « la montagne et alpinisme » revue trimestrielle du CAF
- « Trek magazine » pour les randonneurs
- « les Alpes » la revue du club alpin suisse.
- « Neige et Avalanches » la revue de l'ANENA, c'est une mine d'infos utiles pour les pratiquants du hors piste.

Parcourez les publications des autres clubs. Vous n'êtes pas sans savoir que la réciprocity jouant, vous pouvez participer aux activités organisées par les autres clubs de la FFCAM. Leurs programmes y sont proposés.

Sont à votre disposition également

- Le périodique de la FFVL
- « les Vosges » revue trimestrielle du club Vosgien
- « Escalade mag »
- « citoyen nature », le magazine d'Alsace Nature
- « Direct'cimes » la revue trimestrielle de la FFME
- et je dois en oublier...

Grâce aux super pouvoirs informatiques de Thierry Rapp, les emprunts peuvent désormais être notés dans l'ordinateur par l'intermédiaire d'une « douchette ». Le procédé est tout à fait génial.

Dernière précision, la liste des acquisitions est mise en ligne au fur et à mesure de celles-ci.

P.S. Nous recherchons quelques numéros de « La Montagne » afin de reconstituer la collection devenue incomplète :

- Année 1973 n°4
- Année 1974 n°4

Dominique

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

Nos peines et nos joies...

Disparition

Le précédent numéro d'Ascensions était sous presse, lorsque nous avons appris le décès, le 29 septembre dernier, de Loïc Bodin, à l'âge de 53 ans.

C'était un excellent grimpeur, passionné par l'escalade, la montagne et le ski. Il a été plusieurs fois champion d'Alsace vétéran, et, en même temps, bien classé en seniors, sous les couleurs du CAF.

Sa disparition brutale a jeté la consternation dans son cercle d'amis.

Que ses filles, Carine et Juliette, qu'Eliane soient assurées qu'il restera dans nos mémoires. Nous les assurons de toute notre sympathie attristée.

Carnet rose

Doublement rose :

Sébastien GEFFROY et Lucie CASTELIN-LERAT ont accueillis comme il se doit Lou et Léna GEFFROY le samedi 25 octobre 2013 à la maternité de l'Hôpital de HautePierre.

Un p'tit nouveau...

Lucas, fils de Christelle Branca et de Philippe Hochenedel est né le 10 décembre. Christelle est la responsable de l'activité danse-escalade au CAF. A quand les chaussons d'escalade pour Lucas ?

Une date à ne pas manquer pour une naissance...

Hélène Maréchaud et Arnaud Bronner ont la joie d'annoncer la naissance de Léon le 25 décembre.

Bienvenue à une nouvelle section : AU GRES DES CIMES

Lors de notre dernière AG a été validée la création d'une section CAF dans le Nord de l'Alsace.

Elle s'est constituée à l'occasion du mur d'escalade construit à Woerth par la Communauté de Communes Sauer-Pechelbronn.

Elle compte à ce jour une trentaine de membres. Chaque semaine, le club propose deux soirées de cours pour enfants et une soirée de pratique libre pour les adultes.

A la belle saison des sorties escalade en site naturel sont proposées.

Le club a également l'intention de s'attaquer au nettoyage du site du Soultzerkopf (site d'initiation situé entre Lembach et Lobsann).



Renseignements : kim.andre@wanadoo.fr

Cycles *SUSS / MOREL* Ch.



Vélo de ville et de loisir

Vélo électrique

Service Après-Vente 24h

**33 avenue des Vosges • 67000 Strasbourg
www.veloland-strasbourg.fr**

QUI FAIT QUOI AU CAF ?

Bureau		
BODIN	Eliane	Secrétaire générale
BOUR	Gilbert	Président
CHABRIER	Jean-Marc	Responsable des activités, administrateur site internet
CONTI	Jean-Philippe	Vice-Président, projets de développement
ESLINGER	Chantal	Vice-Présidente, administration et gestion
ROUSSELOT	Marie-Paule	Compétition, Rédac. chef bulletin « Ascensions »
SCHILLER	Claude	Trésorier-adjoint
STROESSER	Didier	Trésorier
Membres de droit		
FIRDION	Denis	Président du CAF Haute-Bruche
KIM	André	Président du CAF «Au grès des Cimes» (Vosges du Nord)
RAPP	Thierry	Représentant du CAF Vendenheim, Resp. ski de rando
Autres membres du comité		
BAUDRY	Armand	Equipement des falaises
BELLISSENT	Hervé	Responsable matériel, local CAF
BRANCA	Christelle	Responsable « Danse-escalade »
COGNOT	Fabrice	Responsable édition bulletin « Ascensions »
FOULON	Sylvie	Responsable SAE Mobile
HOH	Claude	Responsable randonnée pédestre, RPA et raquettes
HUG	Jérémie	Responsable alpinisme, local CAF
JEANNIN	Emmanuelle	Responsable communication
JUTIER	Frédéric	Responsable escalade
KALK	Pascale	Resp. projets, organisation des conférences
KITTLER	Jean	Local CAF
KLEIN	Philippe	Expéditions
KRESS	Béatrice	Responsable SAE Mobile
TOUSSAINT	Loïc	Responsable de la formation
Hors Comité		
CHRIST	Gérard	Responsable cartoθήque
DISTEL	Christophe	Listes de diffusion
DOPLER	Daniel	Président du CAF Vendenheim, Resp. alpinisme et matériel
GOESEL	Dominique	Responsable bibliothèque
GROSS	Benoît	Rassemblement été + subventions/formations
IGEL	Claude	Responsable canyoning
JUILLARD	Daniel	Responsable technique SAE mobile
KROLLMANN	Alexis	Responsable ski de fond
MAETZ	Nicolas	Responsable spéléologie
SCHNEIDER	Xavier	Responsable environnement, administrateur site internet

POUR CONTACTER LES CHEFS DE COURSE

alpinisme, escalade, randonnée, canyoning, spéléologie, VTT

Randonnée

Alligre Rémi	ralligre.caf@gmail.com
Bauer Geoffrey	06 83 19 50 52
Bour Gilbert	06 81 13 14 99
Canevet Aurèle	03 88 34 39 63
Durand Jacques	06 52 53 82 00
Faure André-Erwin	andre.erwin.faure@free.fr
Gantzer Elisabeth	06 61 65 27 01
Geissler Jacqueline	06 71 75 98 36
Gross Benoît	03 88 96 93 22
Hartmann Michel	06 07 16 04 97
Hoh Claude	03 88 03 30 19
Jaeg Benoît	06 15 03 52 09
Kalk Pascale	06 87 00 45 09
Kieffer Laurence	laurence.kieffer@novartis.com
Martin Jean-Luc	03 88 48 85 42
Reibel Patrick	03 88 60 47 25
Richert Georges	06 83 07 23 94
Schiller Claude	03 88 25 53 09
Schneider Xavier	06 89 21 09 74
Stoltz Jean-Louis	03 88 76 12 79
Toussaint Loïc	06 24 14 67 95
Unterner Pierre	06 80 56 07 29
Weber Bruno	06 14 13 14 51

Alpinisme

Bellissent Hervé	06 80 71 60 70
Dopler Daniel	06 12 18 19 97
Ferhat Gilbert	06 86 27 95 13
Goerlach Ulrich	06 71 69 83 33
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
Jutier Frédéric	03 88 34 08 48
Kaupt Thierry	03 88 27 84 10
Maynar-Aguilar Alberto	09 52 32 28 41
Rannou Sébastien	03 69 36 12 12
Rapp Thierry	03 88 96 07 87

Escalade

Bellissent Hervé	06 80 71 60 70
Bihler Renaud	06 86 51 45 47
Bodin Eliane	03 88 75 02 28
Bour Gilbert	06 81 13 14 99
Chabrier Jean-Marc	06 89 86 40 72
Cunrath Bertrand	06 87 33 21 50
Dauil Christophe	06 89 71 00 66
Distel Christophe	06 75 12 66 24
Ferhat Gilbert	06 86 27 95 13
George Daniel	06 27 20 40 07
Goesel Dominique	03 88 61 22 41
Hueber Johann	06 42 54 19 06
Jaehnert Thomas	03 88 22 08 54
Joder Christophe	06 87 52 65 90
Jung Emmanuel	06 12 49 16 43
Jutier Frédéric	03 88 34 08 48
Kaupt Thierry	03 88 27 84 10
Kieffer Sybille	06 62 02 91 90
Kim André	03 88 09 44 23
Kress Béatrice	03 88 23 15 41
Lescinsky Vladimir	03 88 79 38 09
Lexa Thierry	03 88 44 03 76
Locoge Jacques	06 71 86 00 99
Lotz Pierre	06 38 87 35 11
Maix Laurent	06 50 97 95 90
Oster Gwen	06 25 46 46 83
Rapp Thierry	06 06 67 02 28
Risch Jean-Paul	06 29 36 72 87
Rousselot Marie-Paule	06 24 88 25 65
Spiegel Didier	03 88 18 88 26
Welterlin Katia	06 71 15 84 41

Spéléologie

Dauil Christophe	06 89 71 00 66
Maetz Nicolas	06 85 32 33 97

Canyoning

Igel Claude	03 88 83 20 04
-------------	----------------

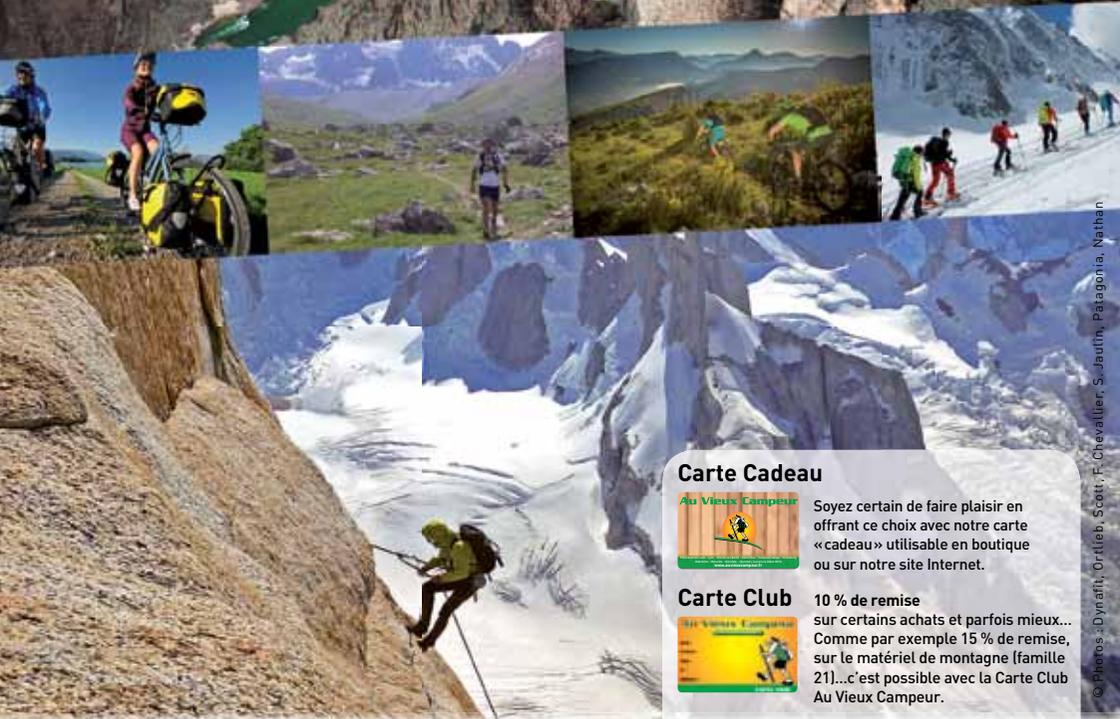
VTT

Schwinté Christian	03 88 33 32 43
--------------------	----------------

Liste des chefs de course «activités hiver» dans le prochain numéro.

Au Vieux Campeur

SYMBOLE DU CHOIX, DU CONSEIL ET DU PRIX



Carte Cadeau



Soyez certain de faire plaisir en offrant ce choix avec notre carte «cadeau» utilisable en boutique ou sur notre site Internet.

Carte Club



10 % de remise sur certains achats et parfois mieux... Comme par exemple 15 % de remise, sur le matériel de montagne (famille 21)...c'est possible avec la Carte Club Au Vieux Campeur.

STRASBOURG

32, RUE DU 22 NOVEMBRE - 67000

Paris Quartier Latin • Lyon • Thonon-les-Bains • Sallanches • Toulouse-Labège • Strasbourg • Albertville • Marseille
Grenoble • Chambéry - la boutique 100 % Coin des Affaires

www.auvieuxcampeur.fr



Avec notre application, retrouvez l'intégralité des 6 Tomes de notre catalogue. Vous pourrez consulter en permanence plus de 3000 pages de produits qui vous passionnent.

