



BULLETIN ET PROGRAMME

N° 158- OCTOBRE 2017



club alpin français
Orléans

Editorial.....	3
Le club déménage.....	4
Souvenirs de l'été.....	5
Les infos des activités.....	12
A venir.....	20
La vie du club.....	22
Cotisations et assurances.....	25

Permanence du club :

**Le jeudi
de 18h à 19h30**
(hors vacances scolaires)

Complexe Chardon
15 rue des Dahlias
45100 Orléans

Bienvenue au CAF Orléans !

Pour les nouveaux adhérents (et les anciens), venez rencontrer l'équipe du CAF autour d'un verre le samedi 25 novembre à partir de 16h au gymnase Gaston Couté.

Au programme : présentation de l'équipe dirigeante du club, des activités et de leurs encadrants, du programme de l'année...

SITE INTERNET : <http://caforleans.ffcam.fr>

À consulter sans modération

Vous trouverez sur le site

- La présentation du club (organisation, fonctionnement, responsables...)
- Les ouvertures/fermetures exceptionnelles des SAE
- Les dernières actualités
- Le calendrier des sorties, mis à jour régulièrement par les encadrants avec les toutes dernières propositions

Premier de cordée.

Le monde de la montagne est imprégné de ce symbole de l'alpinisme : le premier de cordée. En donnant ce titre à son livre mythique, Frison-Roche ne s'est pas trompé. Il tient dans ces quelques mots de nombreuses valeurs de la montagne, sources de récits innombrables dans la littérature, remplis d'actes héroïques ou de tragédies.

Sans parler du premier, la cordée qui relie les alpinistes entre eux, c'est le fil de vie qui assure, rassure. Une fois leur nœud bouclé, les protagonistes voient leur sort intimement lié. C'est le lien presque sacré de la cordée : confier sa vie l'un à l'autre. Le premier de cordée est le chef, c'est celui qui ouvre la voie, fait la trace. Au sens large du terme, c'est le guide.

C'est en 2013 que j'ai pu découvrir pleinement cette notion de cordée et de fil de vie. C'était lors de ma première semaine d'alpinisme à La Bernina en Suisse. J'étais alors encordé avec mon premier « premier » de cordée Henri Bolzon et nous nous sommes attaqués à l'arête sinueuse et neigeuse de l'« Il Chapütschin ». Alors complètement débutant, pas à pas, mes pas dans les siens, je lui ai donné toute ma confiance et il m'a mené jusqu'au sommet. La voie était ouverte pour moi, d'abord en « second » puis en « premier » quelques jours plus tard.

Devenir premier de cordée est un engagement que j'ai souhaité prendre parce qu'il correspond à mes valeurs de partage, de transmission des connaissances, de découverte et dépassement de soi.

Ce n'est certainement pas un hasard si cette même année je me suis engagé dans une autre cordée tout autant exaltante : celle de la présidence du CAFO. Être président c'est également ouvrir la voie, faire la trace. C'est être le premier de cordée. Mais pour cela je n'ai jamais été seul, mes compagnons et compagnes de cordées ont été nombreux à me suivre et me soutenir jusqu'aujourd'hui.

Il m'est difficile de tous les nommer car ils sont nombreux, mais les vice-présidents ont été avec moi sur tous les terrains : Bertrand, Joël, Philippe, Rémi. Les différents membres du comité m'ont également suivi quelques soient les objectifs : les anciens m'ont aidé, conseillé, encouragé et les nouveaux m'ont offert leur soutien et de nouvelles perspectives. Les échanges entre différentes générations a été source d'enrichissement pour chacun. De leurs côtés tous les initiateurs et différents bénévoles ont préparé et animé avec passion les activités.

Compter les uns sur les autres, voilà l'esprit de cordée et l'esprit du CAFO. Ce n'est pas nouveau, depuis la création du club, il y a 58 ans que cela dure. Il est passionnant et réconfortant, aujourd'hui encore, de pouvoir compter sur des gens dévoués, désintéressés et liés à un projet commun. J'ai pu le faire pendant cinq ans et cela a été un énorme plaisir.

Mais pour que cela reste un plaisir et aussi par obligation géographique, je vais quitter cette année mon rôle de premier de cordée. Il paraît que certains redescendent changés après leur ascension du toit du monde, je n'ai atteint que des sommets modestes avec le CAFO mais je suis fier de les avoir atteint avec vous tous. Je suis persuadé aussi, d'avoir changé avec tout ce que vous avez pu m'apporter de bon.

Je souhaite à celle ou celui qui va reprendre mes traces en devenant premier de cordée du CAFO d'atteindre également de beaux sommets tout en conservant ce qui fait sa force : son Esprit.

Yann Swaempoel, président du CAFO



LE CLUB DEMENAGE

Petit événement en cette fin d'année : la permanence du club délaisse les locaux vieillissants de la rue Pasteur pour déménager au nouveau gymnase Chardon.

Une nouvelle adresse à partir du 22 octobre : 15 rue des Dahlias, 45100 Orléans



Comment y accéder ?

Pour des raisons de sécurité, l'accès aux installations du gymnase n'est pas en accès libre, il nécessite une carte d'accès.

Pour les grimpeurs ayant une carte d'accès au gymnase, vous pouvez l'utiliser (de 18h à 20h). Pour les autres, une sonnette est à votre disposition.

Permanence :

La permanence se tient dans le club house du gymnase. Entrer par l'accès principal en façade, puis prendre le couloir à droite ; la salle se trouve au fond du couloir. Un panneau sera installé à l'entrée pour indiquer le chemin.

Local matériel (emprunt et retour) :

Le stockage du matériel se situe dans la partie sportive du gymnase. En entrant, prendre le couloir tout à gauche qui dessert les vestiaires, le remonter jusqu'à la dernière porte à droite, traverser le vestiaire puis longer le mur d'escalade jusqu'au bout.

Attention à bien s'essuyer les pieds, et comme dans tous les gymnases éviter les chaussures à talons et les grosses semelles en caoutchouc noir qui laissent de vilaines traces.

Freissinières juillet 2017

En quittant la Durance direction Serre-Ponçon, prendre à droite avant le village "La Roche de Rame". Une montée de 15 minutes (plutôt raide) vers la haute vallée de Freissinières, nous voilà au camping des Allouvières. Calme, ombragé, bordé par un petit cours d'eau ; il est surtout fréquenté, en plus des montagnards habituels, par les participants aux championnats de France de canoé-kayak qui se sont déroulés durant la première semaine du séjour. Uniquement des sportifs, donc soirées calmes et sommeil réparateur.

Entre le 08 et le 22 juillet, une quarantaine de Cafistes y a séjourné pour quelques jours ou les deux semaines du rassemblement d'été. Un grand merci à Maryse et Gilles pour l'organisation des apéros, mais pas que...

Quel moment plus propice pour découvrir le Club Alpin que le rassemblement d'été ? Pour moi nouvel adhérent, le parcours fut progressif, diversifié et riche de belles rencontres. Démarrage en douceur avec "Le circuit des fées" sur le versant opposé de Serre-Ponçon. Installations plus déconcertantes les unes que les autres. Dont le chalet au toit de verre pour contempler les étoiles. Ou des tronçons de truites géantes au cœur de la forêt.

Dénivelé : 300m.



Puis les randonnées du "Clot du Puy", jolis points de vue sur la vallée de la Durance d'un côté et celle de Freissinières de l'autre. Cette fois 700m de montée. Ensuite les lacs de Palluel et Faravel au-dessus de Dormillouse. Déjà les premiers névés, une belle balade en suivant les pas de Philippe. Merci à lui pour la qualité de son accompagnement empreint de bienveillance.

Après cette mise en bouche, nous nous sommes engagés vers les grands espaces de la haute montagne. Répartis en deux cordées, l'une guidée par Bernadette et l'autre par Maryse. Nous nous sommes élancés à l'assaut du glacier Blanc. Première nuit au refuge des Ecrins, repas du soir constitué d'une polenta roborative à souhait. Le lendemain, montée

jusqu'à Roche Faurio. Pour cause de météo capricieuse, le départ prévu à 4h a été repoussé pour une durée indéterminée avec risque de passer la journée suivante au refuge dans l'attente d'une amélioration. Enfin à 7h30 les nuages se sont levés en quelques minutes, le temps qu'il a fallu à la centaine d'occupants du refuge, qui se laissant couler le long du raidillon ont gagné la trace pour entamer la dernière étape de la course qu'ils avaient choisie.

Parvenus à 3700m vers 11h, juste le temps de profiter d'un décor à couper le souffle, il a fallu s'engager dans la descente. Personnellement, j'ai gardé de cette première course, des images magnifiques et des émotions très intenses. Nous avons ensuite constitué deux groupes. Le premier fort de quatre membres, emmené par Maryse a entamé la descente vers le pré de Madame Carle. Descente au cours de laquelle nous avons vécu quelques émotions, un pont de neige qui cède et voilà Maryse enfoncée jusqu'à la taille dans une petite crevasse. Il faut dire qu'avec notre départ tardif, la neige était bien ramollie. Quant à Clarisse et Bernadette, elles ont passé une deuxième nuit au refuge pour monter au Dôme des Ecrins le lendemain, bravo !

Pour faire bonne mesure, j'ai pu m'initier à l'escalade à Rocher Baron sur des voies bien équipées permettant de suivre une progression jusqu'à 5A. Les plus férus ont profité plus largement du site d'Ailefroide ou de la via ferrata de la Falaise. Cet itinéraire historique situé vers le cimetière des Vaudois est la première installée en France en 1988. Elle offre un beau panorama sur la vallée de Freissinières.

Pour cause de mauvais temps, certains ont programmé la visite de la mine d'argent de l'Argentière La Bessée, exploitée depuis le moyen âge et dont l'activité s'est poursuivie jusqu'au XXème siècle.

Pour finir sur une note poétique, par une belle journée ensoleillée, nous avons parcouru le sentier découverte de la réserve biologique du " Chardon bleu Reine des Alpes", le long du torrent du Fournel. Merci à Véronique et Gilles pour cette superbe ballade.



Le séjour fut riche en découvertes diverses et le temps agréable malgré quelques orages mémorables. Sans oublier l'anecdote de la cabane de berger, où Frédéric a dû déloger deux moutons récalcitrants pour permettre au groupe trempé et transi de manger un morceau au sec.

Après une telle entrée en matière, une seule envie : repartir pour de nouvelles escapades en montagne et les propositions ne manquent pas...

LE CAFO en Hispanie

Du 13 au 19 août 2017 Adrian, Lucie, Françoise, Sylvie, Denis, Dominique

Pour certains, le mois d'août, c'est plage, farniente, apéro... Pour quelques irréductibles du CAFO, c'est rando canyon sous une chaleur de plomb, fajas qui n'ont rien à envier à une séance d'escalade. Mais quand même avec apéro, pour rester fidèles à l'ambiance CAF et tapas pour se plier aux coutumes locales !

Nous vous laissons découvrir en espérant vous compter parmi nous sur de prochaines sorties.

– **ESCALONA** Arrivée le dimanche vers 19h30 pour la voiture féminine après quelques échanges de textos avec Denis qui nous parle de placard à balais (...énigmatique) et Adrian pour avoir des précisions sur l'endroit où nous sommes censées arriver. Sous un soleil qui décline, au bout d'une petite route qui n'en finit pas nous découvrons la maison. Installation... Au vu de la dimension des pièces, on va devoir se serrer un peu... Nous rassurons notre Président, selfie à l'appui, tout le monde est arrivé à bon port puis apéritif sur la table en bois dehors et premier repas : salade de tomates et thon préparée par Denis et pâtes. Adrian nous expose le programme pour la journée du lendemain. Départ prévu à 8h30. Bonne nuit.

• **Lundi : Garganta de ESCUAIN** - Grand beau annoncé. 900m de dénivelé et 8h30 de marche.

Pendant plusieurs heures, nous avons crapahuté dans les rochers, grimpé, escaladé... On a sauté de rocher en rocher : grande première réussie pour Sylvie et Françoise. Les rapaces, des gypaètes barbus (Quebrantahuesos en espagnol : le briseur des os) pour la plupart, sont bien là et tournoient sur les cimes alentour. On ne peut pas sauter comme des cabris sans dérapier et glisser malencontreusement : bain de pieds pour Sylvie et bain de fesses pour Lucie. Il fait chaud et ça sèche très vite.



La joyeuse troupe avant le début des hostilités...

Longue montée sous la chaleur au village de REVILLA. Les vieilles pierres valent le détour et nous cherchons la fraîcheur dans la Chapelle Romane. Adrian «notre guide espagnol» a pu demander où se trouvait la source pour remplir les gourdes vides. Heureusement car nous étions au bord de l'asphyxie (+ de 40° à l'ombre) ... Au détour d'un chemin, un serpent vert nous surprend et détale bien plus vite que nous... En cette fin d'après-midi et après une longue première journée de marche, nous rebroussons chemin et redescendons dans la

«garganta». Baignade dans la magnifique vasque «fuen de Escuain», tant attendue pour Dominique : resserrage des pores et décontraction des muscles dans une eau bien fraîche... Nous contemplons les différents groupes de canyoning dans leurs combinaisons, leurs casques et baudriers qui défilent dans le courant du torrent, plus ou moins à l'aise... Lorsque nous retrouvons les voitures, une autre épreuve nous attend : croiser des hollandais qui paniquent sur la petite route de montagne. Arrivés au bercail, chacun prend son tour pour la douche...

Apéro sangria bien agréable où nous relatons les événements de la journée et savourons le repos après l'effort. Un énorme crapaud pas farouche nous regarde trinquer et assiste à nos papotages du soir. Demain départ à 8h30.

- **Mardi : canyon d'ANISCLO**- 600m de dénivelé – 4h50 de marche

Aujourd'hui, petite journée de marche pour récupérer de la veille. Un canyon au programme. Nous grimpons en sous-bois et longeons le torrent : belles vasques en contrebas, superbes couleurs des roches. Au bout de deux heures de marche, l'orage gronde et il commence à pleuvoir. Nous sortons les capes et décidons peu de temps après de redescendre. Françoise fait la descente à grande vitesse pour fuir la pluie et Adrian a dû piquer un 100m en courant pour la rattraper : on a faim ! Les nuages s'éloignent, la pluie et les menaces d'orage aussi... En bas, du chemin, escale auprès d'une vasque et trempage de pieds pour tout le monde. Cette fois, personne dans le groupe n'a osé se mettre complètement à l'eau. Nous nous arrêtons sur le chemin du retour dans le village typique de BUERLA dans une auberge sous une tonnelle ombragée par de la vigne pour boire un verre et manger quelques tapas.



De retour à la maison, Denis s'affaire avec Adrian pour préparer un barbecue...c'est l'aventure car il faut trouver du petit bois et un briquet. A une heure tardive, nous dégustons les saucisses et laissons les pommes de terre dans la braise pour un autre jour...

Demain : lever à 6h30 et départ à 7h30

Notre piscine privée en fin de journée !

• Mercredi : **Canyon d'ORDESA via la Faja del Pelay**

Dénivelé : 1100 m / 9h de marche / Belle et longue ballade.

Direction TORLA où nous prenons la navette jusqu'à la Maison du Parc d'ORDESA. Montée rude mais ombragée pendant 1h30 jusqu'à la pointe d'ACUTA (2237 m). Une pierre se détache dans la montée et a failli atterrir sur la tête de Dominique... Sortis de la forêt, nous découvrons en face le panorama du massif montagneux des Pyrénées : le cirque de Cotatuero. Denis, ému, nous évoque ses souvenirs héroïques des clavijas, 22ans plus tôt... Après quelques photos prises de ce beau panorama, nous empruntons la faja del Pelay. Après 1 heure de belles vives, nous piqueniquons au milieu des abeilles et des colchiques qui annoncent la fin de l'été...

Un peu plus loin, nous admirons le Taillon, la brèche de Roland, le casque du Marboret, le Mont Perdu, le pic d'Anisclo... beaux sommets de plus de 3000m. Adrian nous propose un petit exercice d'orientation avec carte et boussole pour repérer l'endroit où nous sommes... Tout le monde s'affaire et réussit l'exercice. Nous

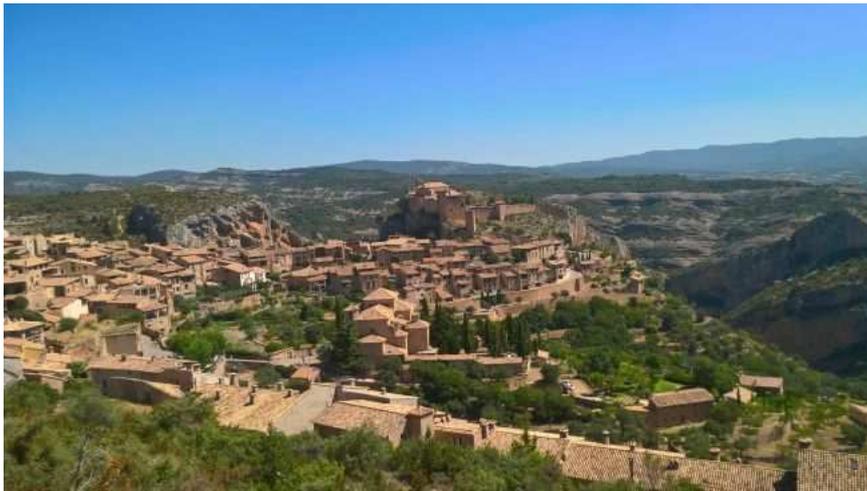


continuons notre cheminement à flanc de montagne toujours par la faja del PELAY et prenons des nouvelles de la grotte des Marborets désormais interdite d'accès. Arrivés au cirque de SOASO (1700m), nous bifurquons pour prendre le chemin en direction du refuge de Goriz, mais pourrions-nous l'atteindre ? A 16h30, au pied du Mont Perdu et au-dessus du canyon, nous faisons une pause photos et évaluons le chemin qui reste à parcourir... Avec un petit pincement de regret, nous optons pour une redescente le long de la cascade de « la cola del Caballo » sans aller à Goriz... Heureusement, car la descente fut longue : 2h30 (à toute allure)... Beaux points de vue sur les vasques. Arrivés fatigués, nous savourons bières, boissons fraîches et patatas à la brava (pommes de terre frites avec de la sauce tomate épicée), saveurs bien méritées.

Nous reprenons le bus jusqu'à TORLA.



- **Jeudi** : lever plus tardif pour une étape touristique au **village de SIERRA GUARA**, bassin du canyoning.



Grand beau, chaleur, découverte de la ville : sangria et pâtisseries. En début d'après-midi, nous arpentons le petit chemin qui longe le Rio VERO sur des passerelles suspendues et des ponts de singe aériens... Nous cherchons une vasque pour nous tremper mais les plus belles sont envahies... Finalement, nous nous posons et nous ruons sur Adrian pour

une baignade forcée... Denis se souvient que 20 ans plus tôt il s'était baladé dans cet endroit bien moins aménagé : retour aux sources...

En parlant du retour en voiture, il fut tourmenté : en passant par BARBASTRO nous avons suivi le GPS qui nous a conduit dans une ruelle très, très étroite où nous avons frôlé les murs des bâtisses malgré les rétros rentrés, puis tenté de négocier un virage entre deux murs où les voitures ne passent pas.... Situation ubuesque où Denis au volant panique : pas moyen de faire demi-tour... Adrian, l'homme de toutes les situations, prend le volant à Denis puis à Sylvie pour faire les manœuvres et sortir de cette impasse . Ce soir, c'est resto à AINSA où nous arrivons pour le coucher du soleil. Visite de la vieille ville et belle atmosphère. Repas très copieux : gaspacho ou poivrons grillés/ viande grillée et petits légumes ou merlu ... Dès l'apéro, les langues se délient et les conversations tournent autour des sous-vêtements Aubade et de la fabrication des collants... des histoires de slips et des toisons en pays Arabe... de body short en refuge sur le GR 20... les obsessions de Denis sont au cœur des jeux de mots et nous rions...



- **Vendredi** : **Faja de las Flores** au programme de la journée (inachevé). Dénivelé : 800m / 6h de marche. Départ à 7H30 pour la vallée d'Ordesa. Rituel de la navette à TORLA.

Départ sur un sentier forestier très agréable et montée de 300m jusqu'aux rochers où les cairns nous tracent le chemin abrupt à flanc de montagne. Arrivée à une intersection : Faja de Ricon ou faja de las flores ? Après un léger doute, nous continuons par le parcours prévu, direction « Las Flores » ! Une deuxième intersection nous laisse le choix d'atteindre les fajas

via une « fajita » ou via des « clavijas ». Les deux passages sont vertigineux, mais les clavijas sont légèrement plus impressionnantes (grimpe en bords de vire sur des clous plantés, et sans protection aucune). Nous prenons bien évidemment la direction de la petite vire... ça monte, ça monte : on met les mains, grands lacets, virages étroits, mains courantes, épineux, impossible de s'agripper... vue très aérienne :-D :-D.

L'inquiétude monte au fur et à mesure que les obstacles se passent et la question de la descente se pose de plus en plus. A 12h15 la faim gagne. Françoise dit qu'elle n'ira pas plus loin, il reste 400m à monter si on veut atteindre la faja de las Flores... Nous piqueniquons sur une vire avec une vue plongeante impressionnante à 180°. Les nuages et les doutes arrivent et nous prenons la décision de redescendre. Denis prend la tête pour assurer la descente qui se passe bien. Les rapaces tournoient attendant peut-être que nous nous éloignons pour venir chercher le morceau de viande comme pitance que Denis a laissé tomber de son sac ... Le Parc National d'Odessa date de 1908 et l'environnement est resté très préservé : pas de station de ski, pas d'accès en voiture, pas de parapente.... Le lieu est sauvage.

Nous n'avons pas tout dit sur le séjour, des tas d'aventures sont arrivées, nous avons découvert l'ambiance espagnole, fait un peu de tourisme, parcouru des sentiers montagneux et atteints la haute route des Pyrénées...partagé des fous rires et des moments de convivialité dans notre home. Un grand merci à notre guide Adrian qui a su nous faire découvrir les différentes facettes de cette belle montagne d'Espagne juste de l'autre côté. Pour vous donner envie de partir sur une prochaine rando CAFO ...

Dominique (et tout le groupe)



Elle fait peu parler d'elle, et pourtant c'est une des activités régulières du CAF Orléans : tous les samedis matin un groupe de fidèles se retrouve dans la bonne humeur et quelle que soit la météo... au point d'attirer les curieux d'autres activités :

Deux grimpeuses testent la marche nordique

Samedi 17 septembre 2017, le réveil sonne pour aller tester la marche nordique.

Il pleut, le ciel est gris, il fait froid : que faire ? Rester au lit au chaud est tentant et a été ma première réaction.... Non ! des bénévoles sont présents pour nous guider dans cette découverte et ils vont être là, eux, malgré la pluie.

On vérifie la météo : il ne devait pas pleuvoir ce matin, ils se sont bien trompés... On regarde un autre site de précipitations, il ne devrait pas pleuvoir ce matin. Allez, on se motive et on motive les autres par messages qui eux aussi sont refroidis par la pluie.

Rendez-vous à 10h au parking de la Charbonnière, on est un peu plus d'une dizaine à venir tester. Distribution des bâtons mais pas n'importe quels bâtons ! ma première réaction : ça va pas être évident cette affaire

Echauffement : on dit OUI à la marche nordique et NON à la pluie, on met le corps en action, le corps craque de partout. Puis on se met aux choses sérieuses.

C'est pas si facile que ça de marcher avec les bâtons, c'est une vraie technique à acquérir.

On teste, on tourne en rond pour comprendre comment on pique et comment on pousse, mais la poussée nous force à accélérer, donc le rythme s'intensifie.

On part dans la forêt et on slalome entre les flaques d'eau. On laisse traîner les bâtons pour prendre le rythme et la coordination, puis c'est parti on pique dans la gadoue et on allonge le pas.

Au fur et à mesure des mètres, je sens mes bras travailler ; j'aurais pensé que l'escalade aurait assez musclé mes bras pour la marche nordique mais non. Je ne vais pas le cacher j'ai manqué de tomber une ou deux fois en me prenant les jambes dans les bâtons.

Chacun prend son rythme, les encadrants viennent nous voir tour à tour pour nous conseiller et nous guider. Randonnée de 5 kms au milieu de la forêt, malgré l'humidité on a chaud assez rapidement. L'ambiance de la forêt au matin est très sympathique.

On finit la randonnée et on passe aux étirements, on fait le « flamant rose », on étire les jambes mais aussi les bras.



Bilan de cette expérience :

Effectivement les étirements sont efficaces car je n'ai pas eu de courbatures.

La marche nordique n'est pas une simple randonnée mais une marche très active qui met tout le corps en action et un très bon complément à la pratique de l'escalade pour faire travailler le cardio sans violence.

On vous le conseille.

Jessica et Gaelle D

Un petit mot des encadrants

Vous venez de lire l'article sur les portes ouvertes du CAFO et vous êtes maintenant impatients d'en savoir davantage sur la marche nordique, un sport en plein essor....

Qu'est-ce que c'est ?

La marche nordique est une activité de plein air qui nécessite l'utilisation de bâtons spécifiques.

Les bâtons permettent de se propulser plus rapidement vers l'avant. A la différence de la randonnée, les bâtons ne sont pas posés verticalement mais de façon oblique, comme en ski de fond. Ainsi le déplacement est plus rapide et surtout plus efficace.



Une certaine technique

Même si le mouvement de la marche est assez naturel, l'utilisation correcte des bâtons nécessite quelques séances d'apprentissage. Des encadrants bénévoles du club sont là pour aider et parfois corriger. Ce serait dommage de se faire plus de mal que de bien !



A qui s'adresse la marche nordique ?

Sport d'endurance, la marche nordique s'adresse à tous ceux qui souhaitent se remettre en forme ou la garder. Accessible à tous, la marche nordique permet avant tout de se mettre en mouvement pour ensuite progressivement améliorer sa condition physique.

Ses bienfaits

La marche nordique tonifie le corps (80 % du corps est en action) et en particulier le haut du corps avec l'utilisation des bâtons. Elle permet aussi de mieux respirer ; la position du buste favorise l'oxygénation.

Elle peut servir de base d'entraînement pour d'autres sports tels que la randonnée, les raquettes, le ski de fond... Des séances thématiques « cardio », « assouplissements », « renforcement musculaire » ou de la simple rando permettent de varier les plaisirs.

Le matériel

Une paire de bâtons spécifiques marche nordique (prêtée par le club), des chaussures basses, des vêtements permettant une bonne liberté des mouvements et un petit sac à dos pour transporter une bouteille d'eau... sont nécessaires. Les achats peuvent être étalés dans le temps.

Une séance de marche nordique

Les séances durent environ 2 heures. Elles sont généralement composées de 15 minutes d'échauffement, d'une heure et demie de marche et de 15 minutes d'étirements. Les échauffements et étirements limitent les traumatismes musculaires et articulaires et sont une des garanties de longévité du sportif même modeste.



Maintenant vous en savez peut-être un peu plus sur la « marche nordique » ... Alors si vous avez envie de découvrir cette activité, n'hésitez pas ! Venez nous rejoindre ! ... Nous essayons de faire en sorte que chacun puisse se faire plaisir ; les personnes rapides comme les moins rapides.

Le Club Alpin d'Orléans propose **une séance chaque samedi** (hors vacances scolaires) **de 10h à 12h**. Le club prête les bâtons pour essayer. Nous diversifions les lieux de pratique afin de découvrir différents horizons. Les séances sont encadrées par nos bénévoles formés à cette activité.

A bientôt peut-être



Les encadrants « marche nordique » du Club Alpin d'Orléans

(rassurez-vous il ne fait pas toujours aussi froid que ce matin de janvier 2017 !)

Certes l'hiver arrive, et avec lui la fin de la saison d'escalade en extérieur. Mais afin de vous mettre l'eau à la bouche pour le printemps, quelques mots sur cette activité si différente de nos salles...

Auvergne, au cœur du strato volcan de Sancy, sortie escalade initiation grandes voies juin 2017

Vendredi 9 Juin, début de soirée :

Installation au camping de Veissière de deux poignées d'individus (Benoît, Dominique, Françoise, Graziella, Jean-Charles, Louis, Marie, Philippe, Sylvie) farouchement décidés à traverser la vallée de Chaudefour afin de braver la brume, la roche, la dalle, l'éperon.

La vache dans le sac et la corde au cou.

Première matinée :

Casque sur la tête, apprentissage des nœuds d'assurance pendant que certains (plus experts) étudient les topos afin de se projeter vers quelques voies séduisantes.

Doutes.

Incertitudes.

Crainte de l'erreur pouvant entraîner la chute.

Répétition des gestes sous l'œil avisé et critique de notre coach.

Départ :

Nous allons nous élancer sur ces dents dont la tête est dans les nuages en espérant que l'œil avisé et critique nous accompagnera dans ce cheminement.

Oubli d'une corde, le stress est présent...

Grimper.

Effleurer la roche.

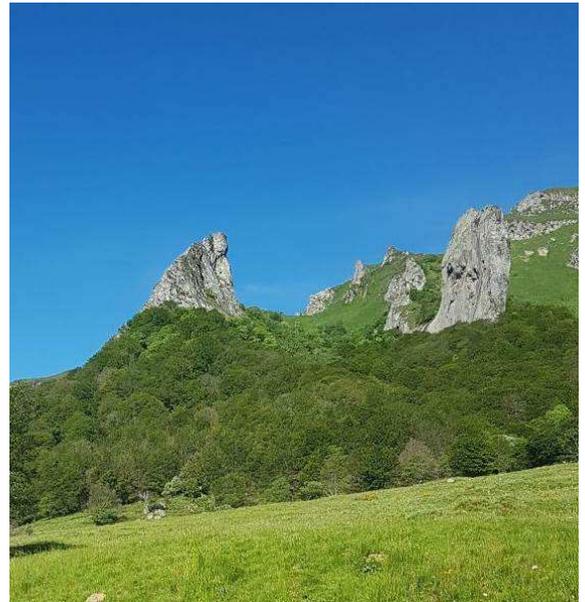
L'agripper.

L'empoigner.

Poser l'ombre d'un pied sur l'ombre d'une fissure.

Contourner l'obstacle.

Respirer !



Arrêt: la vache est au piquet, le second prêt à l'ascension.

Passer de lourdes minutes à faire les nœuds, à les observer, à se questionner, à les façonner.

Héler l'œil avisé et critique, besoin de son feu vert avant le départ du second.

Ce dernier s'élance... L'assurance roule, une pierre en moins sur la poitrine mais les pieds compressés depuis le matin se révoltent dans leur carcan.

La voie est longue

superbe

le paysage murmure

un aigle passe

Arrivée au sommet.

Descente en rappel.

Retour au camping et dîner copieux avec son barbecue, ses rires, ses salades, ses projets, ses desserts.

Seconde journée :

Les nœuds s'amadouent, l'œil avisé et critique guette, les pieds contestent, la roche s'allonge et se déroule et son appel est affable.

La corde dans le sac et la vache au cou, nous repartons...

Un week end d'émotions

de partage

d'escalade.

Nous nous séparons et nous retrouvons... dans une fromagerie !

C'est l'appel du Saint Nectaire !

Françoise Vilmer



Quelques photos pour illustrer le propos



Sortie « initiation » à la « muraillette de Gandelles »

"Connaissez-vous le jeu StoryCubes® ? Cela consiste à créer une histoire à partir de 9 images révélées sur 9 dés. Après la théorie, la pratique : je vous décris les 9 faces de cette sortie CAFO du mois de juin, à vous de recréer l'histoire :

Muraillette de Gandelles, débiter en falaise, 10 dégaines pour 3 cordées, convivialité, premiers coups de soleil de l'année, formicidae espèce "çapiquecetruc", fessier technique, un casque vaut toujours mieux qu'une casquette et rocher calcaire.

Tout cela peut vous paraître bien obscur et je ne vois qu'une solution pour y remédier : lancez vos dés et testez la Muraillette ! CAFeusement vôtre."

Une participante

Alors voilà, amis grimpeurs de SAE, la résine c'est joli, elle est toujours la même quelle que soit la météo, les salles sont ouvertes même en hiver ou en pleine tempête et on ne va surtout pas s'en plaindre.

Mais le vrai rocher c'est quand même autre chose, celui qui est froid le matin et si agréablement chaud au soleil l'après-midi, celui qui glisse quand il est mouillé et adhère si bien une fois sec, celui qui parfois coupe un peu les mains mais dont les fissures et écailles font des prises tellement magiques. Il faut chercher son itinéraire, car le cheminement n'est pas indiqué par les couleurs des prises, mais du coup c'est liberté totale et pas de triche possible en prenant les prises d'une autre voie !

Sans parler du cadre autour : évidemment quand on dit club alpin on pense montagne, mais il existe aussi quelques petits coins de paradis pas si éloignés d'Orléans...

Lancez-vous, les prochaines sorties arrivent bientôt !



Gaëlle B

LES ACTIVITES

RANDONNEE

Elle se porte plutôt bien à Orléans depuis maintenant près de deux ans : beaucoup de sorties en région Centre, en Bourgogne, en Auvergne, avec un groupe fourni de participants réguliers, et aussi des nouveaux venus accueillis chaleureusement.

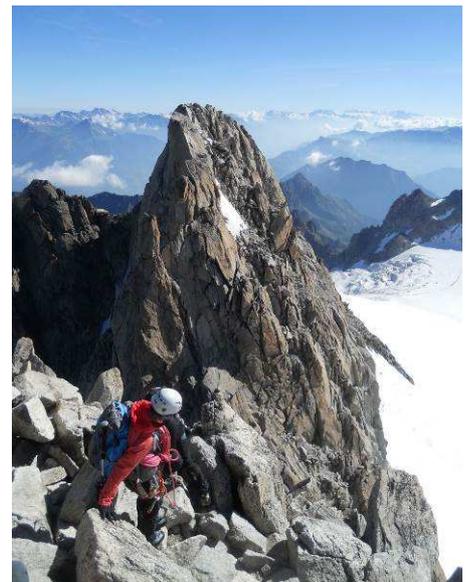


Activité majeure du rassemblement d'été, cette année les participants ont profité du cadre superbe et sauvage du massif des Ecrins.



Autre activité en vogue, elle est plus difficile à développer car elle demande un encadrement important (un initiateur pour 2 à 3 participants). De belles sorties ont quand même eu lieu cet été :

- Deux weekends en juin sur les dômes de Miage et autour du glacier du Tour
- Une semaine dans le massif de la Meije
- Deux stages d'une semaine en été en Suisse, sous la houlette d'Hélène Bourneix notre instructrice régionale
- Quelques courses autour du Glacier Blanc dans le cadre du rassemblement d'été



Nous n'avons pas pu finir la saison en beauté avec des sorties en septembre et octobre comme on l'aurait souhaité, mais heureusement la neige revient bientôt et les sorties hivernales avec !



RASSEMBLEMENT MULTI-ACTIVITÉS NEIGE
du 3 au 10 mars 2018

Responsables : Frédéric Fallou – Michel Cheneau

Le rassemblement multi-activités « Neige » se déroulera cette année encore dans le Chablais à La Chapelle d'Abondance (74).

L'hébergement en demi-pension se fera au Centre de Vacances « Cent Cristaux », le chalet est situé en plein centre de la station village, à 50 m des bureaux de l'ESF et à 300 m des pistes de ski alpin, les pistes de ski nordique sont devant le chalet.

Tarif indicatif :

- 280 €. Le prix du séjour est forfaitaire à la semaine
- Du samedi 16 h au samedi suivant 10 h
- Ce tarif intègre une participation aux frais d'organisation.
- Arrhes : 50 €. Date limite d'inscription : 1^{er} décembre.

Services :

- Tous les commerces se situent à Abondance et à La Chapelle-d'Abondance.

Activités :

• Le Chablais offre des terrains de jeu variés et adaptés à un grand nombre d'activités hivernales : ski de randonnée alpine et nordique, ski alpin et de fond, raquettes, ...

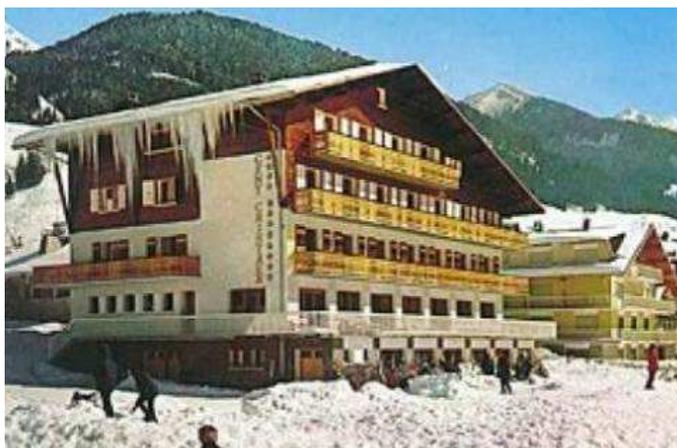
Encadrement :

- Il s'agit d'un rassemblement : chacun est donc responsable des activités qu'il pratique. Toutefois, des activités pourront être proposées par des encadrants bénévoles.
- Un guide proposera également sur 4 jours des sorties à ski ou à raquette. Une participation financière sera demandée pour ce type d'encadrement (15 € par jour et par personne).

Personnes à contacter :

Frédéric FALLOU : frederic.fallou@wanadoo.fr 06 79 77 66 58

Michel CHENEAU : nmcheneau@free.fr 06 03 19 53 19



A VENIR...

ASSEMBLEE GENERALE



Centre Social Saint Marceau
26 rue Coursimault - 45100 Orléans
Accès par la gauche du centre social

Le samedi 2 décembre à 15h30

ORDRE DU JOUR :

- ↪ Rapports moral et d'activités
- ↪ Rapports financiers : comptes 2016-2017, rapport des vérificateurs aux comptes, budget prévisionnel 2017-2018
- ↪ Cotisations saison 2018-2019
- ↪ Élections au comité directeur
- ↪ Élection des vérificateurs aux comptes et des délégués au congrès de la Fédération
- ↪ Questions diverses
- ↪ Projection d'un film ou diaporama
- ↪ Vin d'honneur

REPAS

Après l'assemblée générale et le vin d'honneur offert par le club, nous vous proposons de terminer la journée autour d'un repas.

Participation : 10 euros maximum ; les inscriptions se feront courant novembre.

Puis, nous comptons sur vous pour imaginer de jolis (et bons !) desserts sur le thème de la montagne.



Élections au comité du CAFO

Conformément aux statuts, l'association doit être administrée par un comité élu comprenant au minimum 12 membres et au maximum 24.

Le nombre de membres élus ainsi que les conditions de leur renouvellement annuel ont été arrêtés par décision de l'assemblée générale.



BULLETIN DE VOTE POUR LE COMITE DU CAF :

Adrian BARRAGAN

Martine FAUCONNIER

Gaëlle DELORME

Carole GERBEAUX

Bertrand DIDIER

Clarisse MARTINEZ

Si vous ne pouvez pas assister à cette assemblée générale, il vous est possible de voter par correspondance. Placez votre bulletin de vote dans une enveloppe cachetée portant la mention "Élections". Cette enveloppe sera insérée dans une autre sur laquelle vous inscrirez votre nom.

Le tout sera adressé au **Club Alpin Français d'Orléans chez M. Rémi MENAGER 27 rue de Changelin 45140 INGRE.**

LA VIE DU CLUB

Le CAFO c'est bien plus que l'escalade en SAE ou la réduction dans les refuges, mais une association que chaque membre fait vivre à son niveau. Pas besoin d'être encadrant d'activité pour participer à la vie du club !

Quelques exemples des possibilités qui s'offrent à chacun :

La permanence du club

C'est le centre névralgique du CAFO : vous y retrouverez tous les jeudis ses principaux responsables, l'équipe du matériel, des membres venus discuter et échanger quelques nouvelles.... C'est là aussi que se déroulent les réunions de préparation de certaines sorties et des rassemblements.

Prenez un peu de temps pour venir dire bonjour, rencontrer d'autres membres, découvrir la richesse de la bibliothèque, ...

Le jeudi de 18h à 19h30 (hors vacances scolaires) au Gymnase Chardon, 15 rue des Dahlias

Bulletin et site internet du club

Ils sont faits de ce que les adhérents veulent y mettre ! Faites-nous partager vos récits de sortie, vos photos, vos idées d'articles se rapportant à nos activités.

Sorties et activités

L'organisation des activités n'est pas réservée aux encadrants : toute personne désirant participer à la vie du club, en prenant en charge l'organisation d'une ou plusieurs sorties, sera la bienvenue : si elle n'est pas titulaire d'un diplôme d'initiateur, il lui faudra toutefois se faire accompagner d'un encadrant diplômé.

Gestion administrative du club

La gestion d'un club de plus de 400 adhérents demande beaucoup de travail, assuré uniquement par les bénévoles : gestion des adhérents et du matériel, secrétariat, site internet, ... Si vous souhaitez participer ou juste avoir plus d'informations, n'hésitez pas à les contacter.

ET POUR SE TENIR INFORME...

Diffusion par messagerie électronique

Un message d'information mensuel avec les nouvelles sorties organisées et les dernières actualités, est adressé à tous les membres du CAFO. L'envoi se fait à partir des informations que vous avez données lors de la prise de votre licence : adresse mail et activité(s) pratiquée(s).

Ces infos peuvent-être complétées ou modifiées en contactant Martine Fauconnier à l'adresse suivante : gmfaconnier@orange.fr.

Documents en ligne

Le bulletin, le calendrier des activités, les compte-rendus des réunions du comité directeur sont disponibles sur le site internet (Le Club/Publications).

Site internet : <http://caforleans.ffcam.fr>

<https://www.facebook.com/ClubAlpinFrancaisOrleans>

LES SORTIES

L'adhésion au Club ouvre la possibilité de participer aux sorties collectives de toutes les activités proposées aux programmes d'été et d'hiver.

Vous trouverez toutes les informations sur l'organisation et le déroulement des sorties dans le calendrier des activités du club.

ESCALADE EN SAE (structure artificielle d'escalade) :

Avec l'accès à deux murs et un pan pour le bloc, vous pouvez grimper au club plus d'une vingtaine d'heures par semaine (accès et grimpe libre sous la surveillance d'un initiateur) et participer à des stages de perfectionnement.

ACCES AUX MURS D'ESCALADE: Cotisation C.A.F. (tarif suivant catégorie), plus acquisition d'un badge. Tarif adulte : 20 € / tarif jeune (moins de 18 ans) : 10 €. + caution carte d'accès mur Chardon 20 € (remboursable)

- Le libre accès aux créneaux est réservé aux grimpeurs autonomes. Les personnes qui ne maîtrisent pas les techniques de sécurité n'y ont pas accès et doivent participer à un stage « débutant ».
- Le badge est délivré après obtention d'un certificat d'autonomie sur SAE délivré par un initiateur du club
- Les murs sont généralement ouverts pendant les petites vacances scolaires. Les ouvertures ponctuelles et pendant les vacances scolaires sont annoncées sur le site internet du club et par messagerie (liste de diffusion). En l'absence d'annonce, les horaires habituels sont maintenus.
- Le badge permet l'accès à tous les murs. Il doit être porté au baudrier en permanence, il permet au responsable de vérifier d'un coup d'œil si le grimpeur est en règle avec sa cotisation et les assurances
- L'accès au mur Chardon se fait au moyen d'une carte magnétique individuelle, remise par le club à chaque grimpeur, en échange d'une caution de 20 euros. La carte est conservée par les adhérents d'une année à l'autre ; la caution est remboursée au retour de la carte.

Informations complètes, horaires d'ouverture des SAE, modalités d'accès : voir le calendrier des activités.

PROGRAMME DES ACTIVITES

Une réunion pour l'organisation de toutes les activités de l'association de mai à décembre 2018 aura lieu le jeudi 5 avril à 19 heures à la permanence.

COMITE DIRECTEUR 2017

Membres du bureau

<i>Président :</i>	Yann SWAEMPOEL
<i>Vice-Présidents :</i>	Rémi MENAGER - Bertrand DIDIER- Philippe BUISSON
<i>Trésorier :</i>	Denis TURPIN
<i>Trésorier adjoint :</i>	Nadine MARTIN-GAMBIER- Sylvie GUERIN
<i>Secrétaire :</i>	Sylvie ROBISSON
<i>Secrétaire adjointe :</i>	Carole GERBEAUX – Dominique FEVRE

Commissions	Responsables	Membres
<i>Escalade :</i>	Didier KOUKOUCH Luis VALENTE	Joël POINCLOUX Julien TRANCHARD
<i>Compétition : Jeunes :</i>	Patrick CHABRIER Jean-Charles ROYER	Carole GERBEAUX
<i>Alpinisme :</i>	Bertrand DIDIER	Rémy GAUVIN
<i>Cascade de glace :</i>	Danielle WACHE Roland PAYEN	
<i>Ski :</i>	Laurent FESNIN Franck BEZELGUES	
<i>Randonnée :</i>	Rémi MENAGER	Clarisse MARTINEZ
<i>Raquettes à neige :</i>	Clarisse MARTINEZ	Bernadette VALLEE
<i>Vélo de montagne :</i>	Michel CHENEAU	Annie GANNE
<i>Handicapés :</i>	Carole GERBEAUX	Martine FAUCONNIER
<i>Protection de la montagne :</i>	Julien TRANCHARD	Pierre MARTIN

Responsables administratifs

<i>Assurances :</i>	Michel DECOURT
<i>Bibliothèque :</i>	Gaëlle DELORME - Martine POGET
<i>Bulletin, rédaction et composition :</i>	Gaëlle BRET
<i>Formations :</i>	Benoît GRESSIER
<i>Gestion des adhérents :</i>	Martine FAUCONNIER – Murielle SIMON
<i>Matériel :</i>	Didier BOUTHIER- Michel CHENEAU- Dominique DELHOMME Graziella ROBERT- Julien TRANCHARD- Xavier VAUXION
<i>Relations avec la FFME :</i>	Patrick CHABRIER - Yann SWAEMPOEL
<i>Site Internet :</i>	Benoît GRESSIER – Franck BEZELGUES

Le Comité, élu en assemblée générale, est composé des membres du Bureau ainsi que :

Michel CHENEAU - Michel DECOURT - Martine FAUCONNIER - Benoît GRESSIER - Didier KOUKOUCH - Pierre MARTIN - Philippe SARTHOU - Luis VALENTE - Julien TRANCHARD - Gaëlle BRET- Rémy GAUVIN - Patrick CHABRIER (CAFOC)

COTISATIONS-ASSURANCE

COTISATIONS 2017- 2018	
Tarifs avec assurance individuelle accident France/Europe :	
Membres (+ de 24 ans).....	90,85 €
Jeunes de 18 à 24 ans.....	67,50 €
Jeunes de moins de 18 ans.....	61,00 €
Conjoint de membre.....	65,60 €
Enfant de membre de 18 à 24 ans.....	53,65 €
Enfant ou petit enfant de membre de moins de 18 ans.....	43,70 €
Droits d'inscription (la 1 ^{ère} année).....	15,00 €
<i>(gratuit pour les jeunes de moins de 18 ans)</i>	
Carte découverte	5 €/1 jour, 9 €/2jours, 14 €/3jours
Accès murs d'escalade.....	20,00 €
+ caution carte d'accès mur Chardon	20,00 €

Carte découverte

La carte découverte du CAFO est destinée à des personnes souhaitant participer à titre d'essai à une activité organisée par le club. Il existe deux types de cartes : la carte 48 heures, la carte « une journée ». La durée maximale d'utilisation est de trois jours consécutifs ou non (1 carte 48 heures + carte « une journée »).

Les « licenciés temporaires » de la carte bénéficient de l'assurance responsabilité civile et l'assurance de personne dans le cadre d'une activité programmée et encadrée par le club.

Assurances

Attention : les garanties d'assurance liées à la licence sont acquises jusqu'au 31 octobre de l'année suivante (uniquement pour permettre le renouvellement de la licence). Pensez à renouveler votre adhésion avant cette date.

INFORMATION ASSURANCE

Notre protection assurances est effectuée par **AXA** par l'intermédiaire de **GRAS SAVOYE MONTAGNE**. Service FFCAM. Parc Sud Galaxie. 3B rue de l'Octant - BP 279 - 38433 Echirolles cedex.

Contact : **Stéphanie PAILLET**. Téléphone : **09 72 72 22 43**.

N° de contrat : 4706458904

- Sont assurés :

- Les membres adhérents des Clubs Alpins à jour du paiement de leur cotisation, dans l'exercice des activités garanties.

- * Activités garanties

De très nombreux sports, pratiqués à titre individuel ou au sein du CAF, sont garantis à l'exclusion:

- De ceux pratiqués à titre professionnel ou dans un but lucratif.
- Des sports aériens autres que parapente ou aile delta.
- De certains sports aquatiques.
- Des engins à moteur.
- De la chasse.
- Des sports de défense et de combat.

Les garanties s'exercent en France métropolitaine et DROM-COM, dans les pays de l'Union Européenne, Andorre, Monaco, Suisse, Norvège, Islande et Maroc.

Les garanties responsabilité civile et individuelle accident sont dissociées.

- * Garantie obligatoire (comprise dans le prix de la licence)

- **Responsabilité civile.**
- **Garantie défense-recours.**

- * Garantie individuelle accident facultative

Accordée moyennant une surprime de 21 € (inférieure pour les jeunes et les enfants de membres).

- Frais de recherche et d'évacuation, à hauteur de 30 000€.
- L'évacuation sur les pistes de ski est couverte.
- Assistance rapatriement à hauteur des frais réels.
- Frais médicaux et pharmaceutiques après intervention des organismes sociaux à hauteur de 2000€
- Mise à disposition d'un chauffeur pour le retour de votre voiture.
- Frais de lunettes : 100€.
- Remboursement du forfait de remontées mécaniques inutilisé et/ou des frais de stage et cours de ski suite à un accident à concurrence de 300€ mais avec une franchise de 5 jours.
- Individuelle accident : 15 000€ en cas de décès majoré de 10% par enfant à charge.

- Versement d'un capital proportionnel au taux d'Incapacité Permanente Partielle subsistant après consolidation pouvant atteindre un maximum de 17 000€.
- Recours. Protection juridique.

Si l'assurance de personnes est souscrite, l'adhérent peut opter **ensuite** pour les garanties complémentaires.

Extensions de Garantie :

Individuelle accident renforcée : surprime de **33 €**. Surprime de **19.50 €** pour les bénévoles déclarés.

- Les plafonds de garantie sont nettement majorés. Les frais de rattrapage scolaire, aide ménagère et indemnités journalières sont pris en charge.
- Garantie en cas de vol, perte ou détérioration accidentelle du matériel sportif.

Extension « monde entier », surprime de **87 €**.

Très important.

Déclarer votre sinistre dans les 5 jours à **Gras Savoye Montagne** soit :

- par courrier (déclaration de sinistre à télécharger sur le site FFCAM / rubrique assurances)
- par téléphone au **09 72 72 22 43**
- directement en ligne : www.ffcam.grassavoie-montagne.com

en joignant la photocopie de votre carte d'adhérent et **le certificat médical initial** signé par un médecin, donnant la date de l'accident et la nature des lésions.

Assistance – Rapatriement :

Réservée aux personnes ayant souscrit l'individuelle accident

Pour l'**assistance rapatriement** appeler : **MUTUAIDE.**

A partir de la France.....01 55 98 57 98 (24 heures sur 24 et 7 jours sur 7)

A partir de l'étranger.....33 1 55 98 57 98

Préparez votre appel. Il faut fournir les renseignements suivants :

Sociétaire : FFCAM – 24 avenue de Laumière 75019 PARIS.

Numéro du contrat : **3462**

Numéro d'adhérent FFCAM (14 chiffres).

Adresse et numéro de téléphone où l'on peut vous joindre.

L'assurance ne rembourse jamais les frais d'assistance rapatriement engagés sans son accord préalable.

Cette fiche est un **bref résumé des principales garanties**. Pour tout **cas particulier** et **renseignement complémentaire plus précis** vous pouvez me contacter à mon domicile ou au club lors des permanences.

Attention : La couverture d'assurance est acquise du **1^{er} octobre 2017 au 30 septembre 2018** et le restera jusqu'au **31 octobre 2018** uniquement afin de permettre le renouvellement de la licence.

Soyez très vigilant en fin de saison.

Les nouveaux adhérents sont couverts à réception du règlement de la licence à partir du **1^{er} septembre 2017**.

Michel Decourt au 06 84 94 49 42



Nos partenaires :

