

1^{er} semestre 2023

N° 167



Sommaire

Sommaire.....	2
Editorial	3
Hommage à Joël	4
Infos pratiques – Echanger avec le club	5
Infos pratiques – Les assurances	10
La formation à la FFCAM.....	13
Vie du club -	17
Les activités.....	20
L’escalade.....	31
Les jeunes au CAFO.....	38
HANDICAF	43
Activités pédestres.....	44
Sport de neige	52
Initiation Spéléo.....	55
Les partenaires.....	57

Bonjour à toutes et tous,

Tout d'abord, j'espère que l'été a été reposant et ressourçant, à la montagne, à la mer ou tout simplement sur les terres orléanaises.

Pour le club, l'été a commencé bien tristement avec la disparition de Joël POINCLOUX.

Difficile de témoigner du parcours de Joël, de ce qu'il a apporté au club et à nombre d'entre nous.

Cafiste depuis 40 ans, Joël s'est engagé au sein du club dans toutes ses dimensions : les instances en tant que Vice-Président, l'encadrement en alpinisme, vélo de montagne, escalade, l'organisation de rassemblements multi-activités, la logistique de nos Assemblées Générales et récemment responsable du matériel.

Très fortement investi dans la formation, des générations de grimpeurs ont confectionné leurs premiers nœuds de huit, réalisé leurs premières voies, découvert la falaise... lors des stages débutants ou les rassemblements organisés par Joël. Quelle que soit l'activité, il avait à cœur de faire progresser ses compagnons de cordées, de rando..., tout en étant lui-même curieux des évolutions de pratiques.

Il a su également motiver des jeunes à encadrer à leur tour, à pousser la porte du Comité Directeur.

Tout cela, il l'a fait avec passion, générosité mais aussi beaucoup d'humour.

Nous aurons l'occasion de nous retrouver pour partager des anecdotes, lui rendre hommage. Lui faire honneur, c'est aussi suivre le chemin tracé, vivre pleinement de beaux moments en montagne, en falaise...ou en plaine dans cet «esprit club alpin» qu'il incarnait si bien.

A la lecture des récits de ce bulletin, vous verrez que la saison a été riche, qu'il s'agisse en rassemblements, sorties, stages... en alpinisme, sports de neige, rando, trail et l'escalade en site naturel, qui a pu se maintenir malgré une météo capricieuse et sous la pression, stimulante (!) de nos ados.

Vous trouverez également des informations pratiques pour vous repérer dans la pratique des activités, des articles sur la vie, le fonctionnement, l'environnement du club et les bénévoles qui l'animent et sans qui rien ne serait possible.

2024 sera l'année des jeux olympiques et paralympiques de Paris, qui permettront je l'espère de faire rayonner le sport sous toutes ses formes et pour tous, au-delà de l'aspect compétitif. 2024 marquera aussi les 150 ans du Club Alpin Français auquel nous sommes affiliés. A vos idées pour « marquer le coup ».

En ce début de saison, des sorties et rassemblements sont d'ores et déjà proposés à l'agenda. D'autres sont en préparation. Nous souhaitons par ailleurs développer les temps d'échanges avec vous autour de moments de convivialité rassemblant l'ensemble des activités (soirée intégration, galettes des rois, ...).

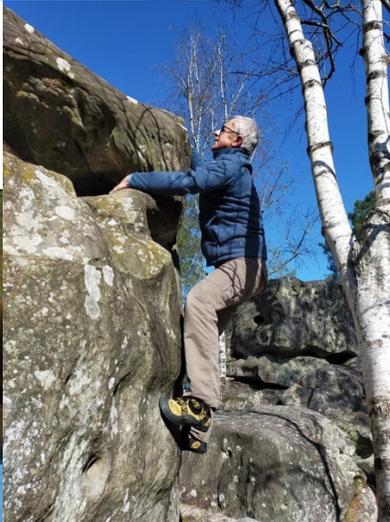
Nous sommes également conscients des enjeux climatiques. Une fresque du climat est organisée par notre comité régional Centre-Val de Loire et nous poursuivrons au sein du club des actions telles que «je nettoie ma Loire ».

Belle rentrée et belle saison 2023 / 2024.

Sylvie Guérin
Présidente Club Alpin Français Orléans

Hommage à Joël

En falaise, en rando, à vélo, sur les pentes enneigées, en formation, ... merci JOËL



Infos pratiques – Echanger avec le club

PERMANENCE

Où: Complexe sportif Georges CHARDON: 15, rue des DAHLIAS - 45100 ORLEANS

Quand: Le jeudi de 18 h 00 à 19 h 30 (hors vacances scolaires)

Pourquoi y aller ? Se renseigner sur les adhésions, emprunter du matériel pour une sortie inscrite au programme, emprunter des livres ou un topo, ...

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

Que vais-je y voir ?



La présentation du club.



Les dernières actualités.



Le calendrier des sorties, les inscriptions en ligne.

Webmaster: Stéphan ROTH

RESEAUX SOCIAUX: Facebook <https://www.facebook.com/ClubAlpinFrancaisOrleans>

PUBLICATIONS

- Une newsletter mensuelle: agenda prévisionnel des activités, retour sur les sorties du mois passé,
- Un bulletin semestriel: infos pratiques, vie du club, récits des activités, ...

ANIMATIONS, RENCONTRES AVEC LES ADHÉRENTS

Soirée intégration des nouveaux adhérents, le lundi 13 novembre de 20 h 00 à 22 h 00.

Galette des rois, ...

Infos pratiques – Comment pratiquer les activités ?

Quelles activités ?

La licence donne accès à l'ensemble des activités sportives proposées par le club :

- Alpinisme, cascade de glace,
- Escalade, adultes, jeunes, handis, en intérieur (structure artificielle d'escalade – SAE) et en extérieur (sites naturels d'escalade – SNE),
- Randonnée, marche nordique, trail,
- Vélo de montagne,
- Sports de neige (ski alpin, ski de randonnée, ski nordique, raquettes à neige, ...),
- Ponctuellement : via ferrata, slackline, spéléo.

Néanmoins, certaines pratiques nécessitent des compétences techniques, de sécurité, ... spécifiques. C'est notamment le cas de l'escalade. Des formations sont donc organisées pour les débutants. Tout nouvel adhérent qui estime être autonome en escalade se verra proposer un test préalable à l'accès aux créneaux.

Par ailleurs, les organisateurs de sorties indiquent les difficultés, conditions physiques, ... nécessaires pour profiter au mieux. Bien lire les informations et, en cas de doute, contacter l'encadrant, qui en tout état de cause garde la possibilité de refuser un pratiquant qui ne répondrait pas aux spécifications indiquées, pour sa sécurité mais aussi pour celle du groupe.

Certaines activités sont proposées par les autres clubs alpins de la région. Dans ce cas, elles apparaissent à l'agenda.

Matériel

Le club assure le prêt de matériel uniquement pour les sorties qu'il organise, la participation aux formations CAF et, en fonction des disponibilités, pour participer aux activités proposées par les autres CAF :

Escalade SAE : baudrier, chaussons, systèmes d'assurage	Directement dans les salles. Le matériel doit être rangé à la fin de chaque séance
Marche nordique: prêt de bâtons à l'année contre caution	Se renseigner auprès des encadrantes
Sorties extérieures (alpi, escalade, sports de neige, ...)	A la permanence chaque jeudi de 18 h 00 à 19 h 30. Restitution impérative le jeudi suivant la sortie. Liste du matériel communiquée par l'encadrant

Comment se déroulent les sorties ?

Les activités sont proposées en plusieurs formats. Toutes sont inscrites à l'agenda. L'inscription est obligatoire, également via l'agenda :

- Créneaux, séances (escalade en SAE, marche nordique, trail) récurrents,
- A la journée, weekend ou séjour.

De plus, le club propose des séjours multi-activités, notamment lors des rassemblements.

L'organisation de sorties demande du temps aux bénévoles. Lisez bien les fiches de renseignement et évitez autant que possible les annulations de dernière minute

Infos pratiques – Les cotisations



COTISATIONS ET TARIFS 2024 (adhésions à partir du 1er septembre 2023)

ADHÉSIONS INDIVIDUELLES	MEMBRE TITULAIRE de plus de 24 ans	JEUNE de 18 à 24 ans	JEUNE de moins de 18 ans	MEMBRE de + de 65 ans et 10 ans de Club sans interruption	Professionnel.le d'encadrement des activités reconnues par la FFCAM
	Né avant le 01/01/2000	Né entre le 01/01/2000 et le 31/12/2005	Né après le 31/12/2005	Né avant le 01/01/1959 et inscrit avant le 01/09/2014	Quel que soit l'âge
LICENCE-COTISATION	79,80 €	59,70 €	53,40 €	62,00 €	70,10 €
OPTION Assurance de Personne (AP)	22,00 €	17,00 €	17,00 €	22,00 €	22,00 €
TOTAL avec AP	101,80 €	76,70 €	70,40 €	84,00 €	92,10 €

ADHÉSIONS "FAMILLE"	MEMBRE TITULAIRE de plus de 24 ans	CONJOINT.E de membre titulaire (même club)	ENFANT de membre (même club) 18 à 24 ans	ENFANT ou PETIT ENFANT de membre (même club) de moins de 18 ans
	Né avant le 01/01/2000	Ce qui est communément admis par la loi	Né entre la 01/01/2000 et le 31/12/2005	Né après le 31/12/2005
LICENCE-COTISATION	79,80 €	53,40 €	45,70 €	35,90 €
OPTION Assurance de Personne (AP)	22,00 €	22,00 €	17,00 €	17,00 €
TOTAL avec AP	101,80 €	75,40 €	62,70 €	52,90 €

OPTIONS (à l'année, s'ajoutent à la cotisation)	
Accès aux murs d'escalade adultes + 24 ans	20 €
Stage débutants escalade adultes	25 €
Créneau ados 16-17 ans	25 €
Ecole d'escalade 9 / 15 ans	100 €
Abonnement "La Montagne et Alpinisme"	23,00 €

Cartes "découverte"	
1 jour	5,00 €
2 jours	9,00 €
3 jours	14,00 €

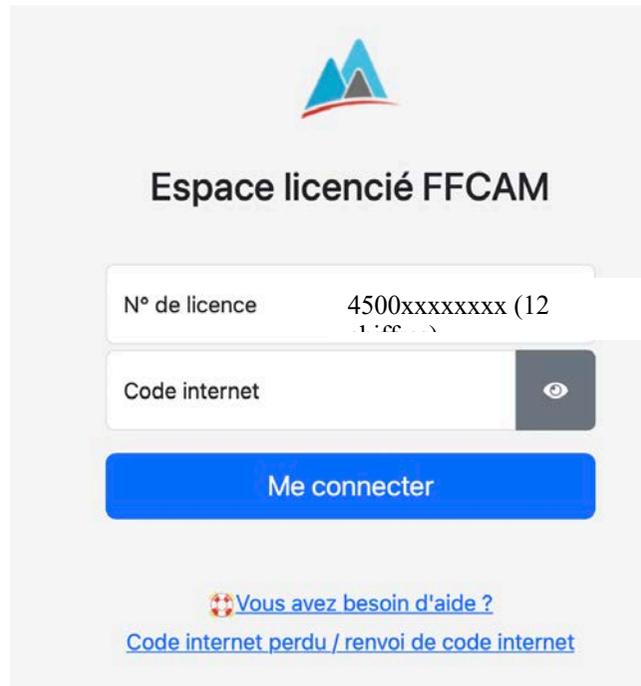
Le CAFO accepte les PASS'SPORT, les YEP'S ! ainsi que les coupons sport ANCV. Pensez-y !

Infos pratiques – L'espace licencié

A quoi sert l'espace licencié ?

- Modifier vos informations personnelles : coordonnées, nom de la personne à prévenir en cas d'accident, le représentant légal pour les mineurs,
- Télécharger votre licence, vos attestations de paiement ou d'assurance et les imprimer,
- Télécharger vos attestations de formation et vos brevets fédéraux, retrouver l'ensemble de la documentation fédérale sur la formation des cadres et pratiquants,
- Suivre vos inscriptions aux sorties club,
- Pour les bénévoles organisateurs de sorties / créneaux, gérer les inscriptions.

Comment y accéder ? Depuis le site du CAFO: [ESPACE LICENCIÉ](#)





Espace licencié FFCAM

N° de licence 4500xxxxxxxx (12)

Code internet 

[Me connecter](#)

 [Vous avez besoin d'aide ?](#)

[Code internet perdu / renvoi de code internet](#)

Infos pratiques – La licence dématérialisée

NOUVEAUTÉ 2023 / 2024 : LA LICENCE DÉMATÉRIALISÉE

La licence FFCAM sera dématérialisée à compter du **1er septembre 2023**.

Le licencié récupérera sa licence via [son espace licencié](#), rubrique **Ma licence/mes options**. La photo sera intégrée à la licence à **condition de la télécharger au préalable, ce qui est recommandé pour l'accès aux refuges et vis-à-vis des partenaires le cas échéant**.

2 formats seront proposés (cf. captures ci-dessous):

- **PDF de la licence complète** pour l'imprimer sur une feuille A4



- **Image (JPEG) de la carte seule** pour la conserver dans la galerie photo de son smartphone



Le club pourra imprimer (sur feuille A4) le PDF de la licence (sans photo) via la liste des adhérents dans l'Extranet pour les licenciés dépourvus d'internet, imprimante, smartphone, ...

La fédération informera, par courriel, tous les licenciés 2022-2023 de la mise en place de cette nouveauté et les invitera à télécharger leur photo dans leur espace personnel avant l'ouverture de la saison 2023-2024.

⇒ **Pensez à bien fournir une adresse mail lors de votre inscription, y compris pour vos enfants**

Infos pratiques – Les assurances

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: fr.ffcam@wtwco.com . 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 **en pratique autonome ou encadrée**.

* 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 comme l'aqua rando. Des engins à moteur.

De la chasse.

Du cyclotourisme (vélo sur route). Des sports de défense et de combat.

Pour la pratique du paralpinisme (sport de montagne consistant à sauter d'une falaise ou d'un sommet en chute libre avec une voile de parachute fermée, qui sera ouverte lors du vol), le licencié FFCAM devra obligatoirement souscrire l'extension paralpinisme de 290 €.

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 responsabilités civile et individuelle accident sont dissociées.

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

- Responsabilité civile.
- Garantie défense-recours.



Infos pratiques – Les assurances

Garantie individuelle accident facultative :

Accordée moyennant une surprime de 22 € (17 € pour les moins de 24 ans).

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 3000 €. 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 : 10 000 € en cas de décès, majorés 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 20 000 €.

Recours et 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 **43 €**. Surprime de **21 €** 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

118 €. **Très important :**

Déclarer votre sinistre dans les 15 jours à **Gras Savoye Montagne** :

Directement en ligne: www.ffcarn-grassavoye-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 (0)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 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 tous **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 2023 au 30 septembre 2024 et le restera jusqu'au 31 octobre 2024**, 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 2023.

Pour télécharger le résumé des garanties 2023-2024, votre attestation d'assurance ou souscrire une extension, **rendez-vous sur votre espace licencié** muni de votre n° de licence à 9 chiffres (4500xxxxxxx). Le mot de passe peut être réinitialisé («code internet perdu»):

<https://extranet-clubalpin.com/mesinfos/>



Cadres ou pratiquants, l'adhésion à un club affilié à la Fédération Française des Clubs Alpains et de Montagne (FFCAM) vous permet de vous former à votre rythme.

Formation des pratiquants (en club)

Elle est destinée à leur permettre d'améliorer la sécurité et d'accéder à l'autonomie dans leurs activités

Pour les activités sportives, 3 niveaux de formation :

- ▶ Initiés : pratiquants disposant d'une autonomie dans leur pratique personnelle au sein d'un groupe encadré dans les activités organisées par le club (y compris les créneaux libres SAE).
- ▶ Perfectionnés : pratiquants disposant d'une autonomie dans sa pratique personnelle, y compris en dehors d'un groupe encadré dès lors que toutes les personnes sont elles-mêmes perfectionnées.
- ▶ Spécialisés : pratiquants disposant de compétences avancées dans une activité ou élargies sur le terrain de pratique (exemple : ski-alpinisme).

Les niveaux sont validés lors de formations (ex. : stage autonomie / sécurité pour les débutants en escalade) ou lors des activités et sorties proposées par le club.

Formation des cadres (comité régional FFCAM)

Elles sont destinées aux adhérents souhaitant s'engager dans la vie associative et l'encadrement d'activités (ex. : initiateur SAE, randonnée, ...).

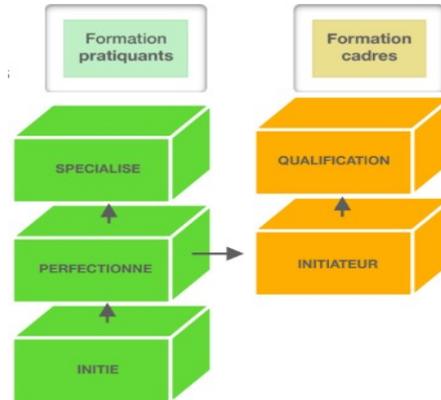
Le cursus de formation des cadres est organisé en **3 étapes dès lors que le pratiquant est « perfectionné »** dans l'activité. Ce niveau « perfectionné » atteste qu'il dispose d'expériences, d'un niveau technique, de compétences en prévention et sécurité et de la connaissance de l'environnement de pratique.

Ces 3 étapes se résument à :

- ▶ **ETAPE 1** : « formation initiale d'initiateur » durant laquelle le candidat sera formé à la pédagogie (formateur de pratiquants) et à l'encadrement d'un groupe. S'il valide cette formation, il obtiendra le statut « initiateur stagiaire »
- ▶ **ETAPE 2** : « formation pratique » (bien connue dans la formation des professionnels) qui amènera l'initiateur stagiaire à se former sur le terrain dans son club et/ou son comité. L'initiateur stagiaire disposera du même champs de compétences qu'un initiateur breveté et disposera d'un ou de plusieurs tuteurs qui le suivront dans sa formation pratique.

La formation à la FFCAM

- ▶ ETAPE 3: une fois la formation pratique validée, une «certification» (1 à 3 jours suivant les activités) lui permettra de présenter ses compétences acquises en formation initiale et en formation pratique afin de définitivement obtenir le brevet d'initiateur.
- ▶ Ces formations sont notamment organisées par les comités régionaux.



Formations communes

Il s'agit par exemple de formations spécifiques de cartographie / orientation, neige et avalanche, ...

La formation généraliste Unité de formation commune aux activités est destinée à faire connaître l'histoire du CAF, l'environnement institutionnel et fédéral des clubs et le cadre d'exercice des activités (dans ses aspects réglementaires, assurantiels, médicaux, environnementaux, etc.). Cette formation est indispensable pour l'obtention de tous les brevets mais elle est ouverte à tous.

Pour en savoir plus: [Mon espace licencié](#)

Catalogue des formations sur le [site de la FFCAM](#) et du [comité régional Centre-Val de Loire](#)



Qui fait quoi : Bureau et comité directeur

MEMBRES DU BUREAU	
<i>Présidente :</i>	Sylvie GUERIN
<i>Vice-président :</i>	Frédéric JAROUSSIE
<i>Trésorier :</i>	Adrian BARRAGAN-CACERES
<i>Trésorier adjoint :</i>	Didier BOUTHIER
<i>Secrétaire :</i>	Mathilde LEGRAND
LES MEMBRES DU COMITE	
	Samuel CALVI
	Dominique COUDRAY
	Michel DECOURT
	Jean-Baptiste DELAFOY
	Gaëlle DELORME
	Maryse FALLOU
	Laurent FESNIN
	Carole GERBEAUX
	Vincent RICHARD
	Stéphan ROTH
	Philippe SARTHOU

Qui fait quoi : Les membres des commissions

Commissions	Responsable(s)	Membres
<i>Escalade :</i>	Gaëlle DELORME	Mathilde LEGRAND, Didier KOUKOUCH, Samuel CALVI
<i>Jeunes :</i>	Philippe SARTHOU	Dominique COUDRAY, Sylvie GUERIN, Stéphane ROTH
<i>Alpinisme / Cascade de glace :</i>	Frédéric JAROUSSIE	Laurent FESNIN, Amaury KASZA, Roland PAYEN
<i>Sports de neige :</i>		Franck BEZELGUES, Philippe BUISSON, Frédéric FALLOU, Laurent FESNIN, Florent GOUT
<i>Randonnée et marche nordique :</i>	Maryse FALLOU	Adrian BARRAGAN, Marina BOYER, Dominique FEVRE, Sylvie GUERIN, Gilles LOMBARD, Véronique LOMBARD, Clarisse MARTINEZ, Marie-Paule RESCAN, Philippe ROBISSON, Bernadette VALLÉE
<i>Trail :</i>	Jean-Baptiste DELAFOY Vincent RICHARD	Jean-Baptiste ROTH
<i>VDM :</i>	Adrian BARRAGAN	Annie GANNE
<i>Personnes en situation de handicap :</i>	Carole GERBEAUX	
<i>Protection de la montagne :</i>	A pourvoir	
Administratif	Responsable(s)	Membres
<i>Assurances, sécurité et médiation :</i>	Michel DECOURT	
<i>Bibliothèque :</i>	Dominique FEVRE / Annie GANNE	
<i>Formation :</i>	Sylvie GUERIN	
<i>Gestion des adhérents :</i>	Maryse FALLOU	Sophie CHAVANNES, Vincent PAILLET, Murielle SIMON
<i>Matériel et EPI :</i>	Didier BOUTHIER	Michel CHENEAU, Murielle DELESALLE, Didier GODEL, Marion HOIBIAN, Patrice PIEGARD, Claire POGU
<i>Relations avec la FFME :</i>	Philippe SARTHOU	
<i>Bulletin, newsletter et site Internet :</i>	Stéphane ROTH	



Vie du club - l'AG du 3 décembre

L'Assemblée Générale du CAFO s'est déroulée le 3 décembre 2022 dans la salle de l'ASELQO. Elle a donné lieu à des moments privilégiés de rencontres, d'échanges et de partages.



Après le mot de la présidente sur le rapport moral, les responsables d'activités ont dressé le bilan de l'année écoulée et présenté les projets qui montrent le dynamisme du club. Les futurs T-shirts du club, dont le graphisme a été imaginé par les ados du CAFO, a été présenté. Un T-shirt technique destiné aux cyclistes sera par ailleurs proposé.

Le trésorier a présenté les comptes 2021/22 et le budget 2022/23. Des élections ont eu lieu au comité directeur.

Ont été élus ou réélus : Didier BOUTHIER, Dominique COUDRAY, Jean-Baptiste DELAFOY, Laurent FESNIN, Vincent RICHARD, Philippe SARTHOU.

Nos 2 vérificatrices aux comptes : Soizic RETAILLEAU et Sylvie ROBISSON, ont renouvelé leur mandat. Puis Daniel-Yvan RICOUR a remis à Martine FAUCONNIER la médaille de la fidélité pour ses 50 ans d'adhésion au Club. Bravo pour cet engagement sans faille.

Merci pour ce moment d'échange.



Le club a également remercié Julien TRANCHARD, notre vice-président, responsable de la protection de la montagne, du matériel et des EPI, pour son engagement et son implication. Julien quitte la région pour donner une nouvelle orientation à son parcours professionnel et son parcours de vie; nous lui souhaitons le meilleur.

L'AG s'est achevée par une sensibilisation aux enjeux environnementaux avec une présentation de la fresque du climat par Juliette. Puis des vidéos de montagne et d'escalade nous ont permis de rêver.

La soirée s'est poursuivie avec le verre de l'amitié et une belle tablée cafiste avec le retour du traditionnel concours de gâteaux.

Merci à l'ensemble des bénévoles qui préparent cet événement et à tous les bénévoles du club pour leur engagement sans cesse renouvelé.





Vie du club – Les nouveaux T-shirt du CAFO

En début d'année 2023.

Le nouveau T-shirt aux couleurs du CAF Orléans imaginé par les ados du club est disponible depuis le mois de février.

Il s'agit d'un T-shirt technique imprimé par un partenaire local avec 1 modèle Homme et 1 modèle Femme. Toutes les tailles sont disponibles. Il est vendu 10 € incluant une participation du club du 25%.

Si vous êtes intéressé(e), vous pouvez vous rapprocher des responsables de la gestion du matériel et de la permanence:

Didier BOUTHIER: didier.bouthier@sfr.fr

Merci les jeunes pour cette initiative !



Un maillot cycliste technique a été également développé pour nos amis cyclistes avec la participation du comité régional.

Vie du club – Le CAFO à l'AG de la FFCAM

La Fédération française des clubs alpins et de montagne a tenu le samedi 21 janvier sa 150ème assemblée générale. 230 personnes ont assisté à cet événement organisé par le Club alpin du Mans au sein du Palais des Congrès et de la Culture. 176 délégués, représentant 143 clubs et 32 comités, ont assisté à cette journée importante dans la vie associative de la Fédération, qui s'enrichit d'année en année : plus de 18 000 fonctions sont occupées actuellement par 9 000 bénévoles passionnés, dans la France entière.

Lors du bilan de la saison marquée par la présidence par intérim de Bénédicte Cazanave depuis avril 2022, de très bons indicateurs ont été présentés, tant sur les activités - avec en particulier 303 écoles réunissant près de 18 000 jeunes - que sur les formations : 12 000 licenciés formés en 2022. **L'attractivité de la FFCAM, qui poursuit la mise en place du projet fédéral**

«L'Esprit Club alpin – Horizon 2024», a été soulignée avec 18 associations sportives qui ont rejoint la fédération en 2022. Celle-ci comptait, au terme de l'exercice 2021-2022, 100 000 licences dont 42% de femmes.



Concernant le parc de 120 refuges et chalets, le maintien d'un très fort niveau d'investissement de plus de 5,4 millions d'euros a permis d'achever la réhabilitation de quatre refuges majeurs (Campana de Cloutou, le Couvercle, la Pointe Percée et Vénasque) mais aussi d'engager ou planifier de nombreuses opérations.

Bénédicte Cazanave n'ayant pas souhaité poursuivre cette mission, c'est **Rémy Mullot** qui a été élu président lors de ce rassemblement, **en proposant d'engager la fédération vers une innovation de sa gouvernance : la co-présidence.**

De gauche à droite : Sylvie Guérin, Rémy Mullot et Nicolas Raynaud

Les activités

 <p>MULTI-ACTIVITÉS</p>	 <p>ALPINISME</p>	 <p>ESCALADE</p>	 <p>12/18 ans JEUNES</p>
 <p>HANDI CAF</p>	 <p>RANDO / MARCHÉ NORDIQUE / TRAIL</p>	 <p>SPORTS DE NEIGE</p>	 <p>SPÉLÉO</p>
 <p>VÉLO DE MONTAGNE</p>			



Le rassemblement d'automne : 22 – 29 octobre 22

Le rassemblement d'automne s'est déroulé à Orpierre.

Retour sur une semaine ensoleillée avec au programme : randonnées, vélo, escalades en couenne et grandes voies ainsi qu'une via ferrata avec bien sûr les apéros et la bonne humeur caractéristique de notre club.

Merci aux organisateurs Joël et Julien...





Le rassemblement d'hiver : 11 – 18 février 2023

CAF au LAUZET : DICO



Amoureux : des Alpes et de l'Aiguillette (même cuisinée) : environ 40 cafistes s'y aventurent

Buffère : refuge qui a sensibilisé pas mal de raquetteurs..... bizarre

Culing : pratique adoptée pour éviter de se fatiguer

Dénivelée : 700m, 1200m (souvent cette année)

ou moins, à chacun son altitude

Echelle : technique pour monter aux Ecrins ?

Fontenil : vallon agréable où skis et raquettes se retrouveront, mais où sont les fontaines ?

Génépi : boisson généreusement offerte par le guide grâce à sa gourde miracle

Hôtes : sympathiques et accueillants

Italie : intense sortie idyllique présentée un soir

Jumelles : les deux, nord sud, et soyez équipés des vôtres !

Kir : apprécié à l'apéritif, kiwi le matin

Loup : animal qui ne connaît pas de frontière et qui a peur de l'âne

Meije : le Signal, 700 m en raquettes, sueur, panorama enchanteur, avec ou sans mouflons ?

Névache : neige ou pas, vallée sauvage de plus en plus prisée.

Ourson : la relève est assurée

Pointe Tête noire : 2842 m Roche noire, surtout ne pas le broyer dans ces paysages protégés du Parc

Quadriceps : très sollicités, on les sent bien

Roche Robert : halte ou sommet ; Rocher de Guerre 2338 m itinéraire pour les aguerris

Ski : de rando nordique, piste : un large choix pour s'amuser et savourer le silence si possible des splendides paysages

Traces... de loup, chamois, bouquetin, écureuil, skieur, ... toute la montagne nous parle

Ubac : notre versant préféré pour un univers de neige, ultime refuge face aux ardeurs des ultraviolets

Vallée, Vallon : multiples, par monts et par vaux nous vadrouillons

Warrior (Rainbow) : affaire où sont liées politique et subventions

X : commentaires et projets tous les soirs

Yéti : ouvrez vos yeux pour le voir

ZOU : compagnie de transport de la vallée et Zou ! il faut bien s'en aller mais zen sur la route !





Le rassemblement d'hiver : 11 – 18 février 2023

Premiers pas avec des RAQUETTES.

Le rassemblement d'hiver m'a permis de chausser ces drôles d'équipements: un pied droit et un pied gauche, des lanières, une cale à l'arrière de chaque pied pour soulager le talon d'Achille et le mollet à la montée. Je savais qu'elles permettaient de grimper et de descendre des pentes un peu raides. J'ai pu le vérifier tout au long de cette semaine. Nous avons ainsi atteint de jolis points de vue (Vallon Roche Noire, Vallon du Fontenil, Crête du Mont Robert); le refuge de Buffère; un sommet (le Signal de La Grave, vue à 360, tout le massif de la Meije).

Une semaine pleine de surprises:



D'abord avec Jacques, notre accompagnateur de montagne qui débutait ainsi la randonnée: «Vous allez tous bien ? ... Cela ne va pas durer». Puis en descendant (droit dans la pente): sur les pieds et sur les fesses. Le *culing* faisait un peu peur au début mais les randonneurs aguerris en ont redemandé. Les vidéos ont circulé et tous les Cafistes de l'Auberge de l'Aiguillette ont voulu voir ces descentes inédites et même les pratiquer en rejoignant notre groupe.

Et aussi en observant de nombreux bouquetins et chamois (cela va de soi); des rapaces (notamment un couple d'aigles royaux combattant haut dans le ciel un gypaète barbu); de nombreux chocards à bec jaune (à ne pas confondre avec les choucas de nos plaines).

Nous avons aussi examiné des empreintes dans la neige: écureuils roux, lièvres, loups, ... et oui, ces derniers sont très présents dans les Hautes-Alpes. Jacques a d'ailleurs développé la thématique du loup lors de la dernière sortie.

Vous l'avez compris: un très agréable séjour sous le ciel bleu, avec des raquetteurs motivés. Des petites frayeurs et de bonnes rigolades.

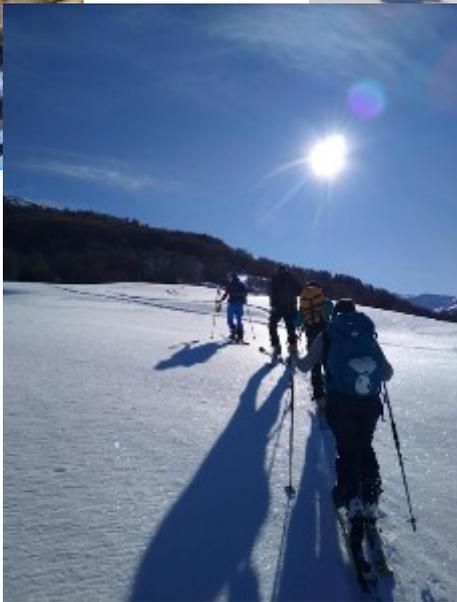


Le rassemblement d'hiver : 11 – 18 février 2023

J'ai particulièrement aimé monter et descendre dans la forêt de mélèzes.

Venue avec quelques préjugés négatifs sur les raquettes (marches fastidieuses le long des pistes de ski de fond ou pire sur ces pistes), je suis rentrée très contente et bien sûr partante pour de nouvelles expériences en très bonne compagnie.

Véronique





Le rassemblement d'hiver : 11 – 18 février 2023

Comment devenir une vraie cafiste ?

Des personnes bien informées m'avaient précisé les deux conditions nécessaires, voire indispensables, pour décrocher le Graal: devenir une véritable cafiste.

Première condition: être de préférence fonctionnaire et idéalement prof... enseignante depuis 2 ans, je coche depuis peu la case !

Seconde condition: participer à un rassemblement... mais surtout y être adoubée.

C'est ainsi qu'après 25 ans passés loin des peaux de phoques, je me retrouve au Lauzet entre le col du Lautaret et Briançon pour un mémorable rassemblement hivernal.

Petits conseils aux prétendants cafistes:

C: Convivialité, pas d'inquiétude, la communauté cafiste est là pour t'aider à franchir son rite initiatique: pour le matériel, les conversions, les passages délicats... bref tout le monde est aux petits soins, en particulier les instructeurs (merci Fred et Alain !).

A: Attention aux dénivelés annoncés lors du brief quotidien, ils sont généralement sous-évalués de 100 à 300 m !! (À contrôler à l'aide des multiples cartes à ta disposition).

F: Formidable, n'hésite pas à t'inscrire au rassemblement ! Un séjour 100 % soleil et bonne-humeur, de fantastiques randonnées à skis entre cols du Lautaret, du Galibier et d'Izoard, de la cascade de glace à Freissinières... le tout clôturé par les retrouvailles apéritives et de copieux diners montagnards...

Merci à tous !... Je

reviendrai... Isabelle





Une dizaine de randonneurs intrépides se sont lancés, ce dimanche 5 février, à l'assaut des reliefs escarpés de la levée de la rive sud de la Loire. Bon, certes il n'y a que 9 mètres de dénivelé mais QUAND MEME, avec les bras pleins de sacs poubelle bien remplis et, pour certains, un vélo tout dégingué, ça représente un défi indéniable. Le CAFO s'était donc joint au collectif Je Nettoie Ma Loire, qui intervient chaque mois sur un tronçon des berges pour ramasser les débris laissés par les promeneurs orléanais ou charriés par le fleuve. Au menu de ce dimanche: des cannettes par dizaines, de sournois petits emballages en plastique, de gros morceaux de polystyrène, une époussette qui s'est rendue bien utile par la suite, des mégots (forcément) et le fameux vélo, qui avait dû passer plus de temps sous l'eau que sur les chemins. Nous avons arpenté les duits entre St-Jean-le-Blanc et le pont George V, les oies,

cormorans et aigrettes nous ayant laissé la place sur les bancs de sable. Bilan de l'après-midi: 83 kg de déchets ramassés et triés et l'idée que ce serait bien de remettre ça. Pour ceux qui voudraient participer aux prochaines éditions, les dates se trouvent ici:

<https://www.facebook.com/jene^oiemaloire/>





Notre vocation : vous permettre d'avoir accès aux sommets, aux glaciers, aux parois vertigineuses, à ces sites exceptionnels qui ravissent nos yeux et nous submergent d'émotion.

Le CAF Orléans organise des rassemblements permettant des **courses de rocher ou de neige, des écoles de neige ou de glace** mises en place par nos initiateurs brevetés pour une pratique en toute sécurité.

Débutants ou confirmés, il y a des sorties pour tous les niveaux.



Sortie Alpinisme les 4 – 5 février 2023

Le Cantal tient ses promesses



Le Cantal est une bonne préparation à l'alpinisme et permet de trouver une variété aussi bien de terrain que de conditions, nous l'avons bien vu.

Même si nous nous sommes contentés de la neige, la glace était bien en condition cette année. Cela nous a valu un petit détour à la descente.

Niveau météo, le soleil était présent lors de notre repérage de vendredi. Ensuite, nous ne l'avons revu que dimanche lors du retour. Et le vent, en bonnes rafales, nous a transformé la sortie en véritable hivernale.

Mais il en fallait plus pour refroidir les ardeurs du groupe, avec des participants toujours attentifs. Bref, un très bon weekend passé proche du Puy Mary (sans jamais l'avoir vu !). Plus de détails dans les articles des participants Fréd.

--- Arthur ---

Superbe aventure dans les monts cantaliens avec deux belles journées dans le blanc.

Faire la trace, s'encorder, grimper, glisser: un programme complet en seulement deux jours ! Après un samedi venteux et un soleil timide, un repas digne de ce nom nous attendait. Il ne fallait pas être allergique au fromage...

Merci à Fred et Amaury pour l'encadrement et le partage. Merci à toute l'équipe pour ces bons moments.

---- Alex---

En m'inscrivant au CAFO, j'ai été surpris de voir l'alpinisme parmi les activités proposées et j'ai fini par commencer quelques formations préliminaires aux sorties organisées par le club. Après un atelier technique à Tours, où nous avons notamment revu les nœuds de base (cabestan, chaise, etc.) et les comportements à adopter en cordée, suivi d'une formation à l'utilisation du DVA, je me sentais prêt à suivre le premier stage d'alpinisme en extérieur.

Nous sommes partis en covoiturage d'Orléans pour le gîte de la Boudio (1100 m). Arrivés sur place en fin de journée, un grand soleil nous attendait. Après un dîner copieux, nous avons révisé avec les autres membres du club les gestes de sécurité et fait l'expérience du pelletage pour dégager une personne prise par une avalanche.

Le premier jour, nous sommes partis, menés par Frédéric et Amaury, en direction du Puy de Peyre Arse (1806 m), où les nuages nous attendaient. A mesure que nous avançons vers le sommet, le brouillard et le vent s'intensifiaient. Nous nous sommes alors rapidement encordés et avons chaussé nos crampons pour finir l'ascension et revenir au gîte, où un repas délicieux nous attendait



Sortie Alpinisme les 4 – 5 février 2023

Le deuxième et dernier jour de la sortie, nous nous sommes séparés en deux groupes. J'ai rejoint celui menée par Amaury, qui nous a emmenés rejoindre le téton de Vénus (1670 m). Les conditions étaient similaires à celles de la veille: brouillard et vent en altitude. Après quelques passages techniques où nous avons dû utiliser les piolets, nous sommes arrivés au sommet du téton de Vénus et mis à l'abri du vent pour une pause rapide pendant laquelle nous avons pu admirer le panorama.

Nous sommes rentrés au gîte et, après un débriefing, nous nous sommes changés et avons chargé les voitures, sonnant la fin de l'aventure. Notre voiture est arrivée sans encombre à Orléans vers 20 h 30. Le week-end a été riche en sensations en raison du mauvais temps et surtout en partage d'expériences avec les autres membres du club. Le séjour a été particulièrement guidé par la bonne humeur de tout le monde et je remercie sincèrement les encadrants pour nous avoir permis de débiter l'alpinisme en toute sécurité.

A quand la prochaine ascension ?

--- Sophie ---

Initiation à l'alpinisme dans le Cantal à 60 ans

Au moment de partir, j'ai un peu d'appréhension et des doutes: je n'ai fait que deux randos glaciaires et je démarre l'escalade... Finalement, est-ce que j'ai bien ma place dans le groupe ? Je me rassure lorsque j'échange avec Emeline, qui ne connaît pas non plus les sports de neige et qui a commencé l'escalade cette année. Mais on n'a pas vraiment le même âge...

Le gîte est très agréable, le paysage est enneigé et un ciel bleu nous accueille le vendredi. On refait quelques exercices avec les DVA, les pelles et les sondes avant le dîner. La météo annonce le même temps pour la course du lendemain.

Au matin, nous partons tous équipés au départ du gîte. Je trouve la montée fatigante car les pas s'enfoncent profondément dans la couche de neige. Assez vite, je suis obligée de ralentir le rythme.

Plus tard, mes muscles répondent mal, chaque effort devient difficile... je commence à m'inquiéter mais on s'arrête pour chausser les crampons et s'encorder pour la descente, ça tombe bien. Le brouillard et le vent glacé qui soufflent à ce moment-là rendent la chose un peu compliquée. On a du mal à s'entendre et on n'y voit pas grand-chose mais il faut faire vite pour repartir. Sans les gants, les doigts sont vite raidis par le froid et il n'est pas facile d'ajuster les crampons. Impossible de faire le nœud papillon, pourtant révisé la veille... Heureusement, Frédéric, Amaury et Raphaël sont là pour gérer et vérifier l'organisation des trois cordées.

La descente est longue mais sans difficulté cette fois. Malgré tout, je tombe régulièrement et je fais quelques glissades mais Raphaël me bloque aussitôt et c'est reparti. On s'enfonce toujours dans la neige, parfois jusqu'en haut de la cuisse ! Notre cordée a du mal à garder une allure régulière et la corde n'est pas toujours tendue malgré nos efforts de vigilance.

On est tous ravis d'arriver pour se mettre au chaud mais personnellement je n'ai pas souffert du froid. Tout s'est bien passé malgré une météo moins clémente que prévu et la vue nous a manqué.

Un débriefing permet à chacun d'exprimer ses ressentis



Sortie Alpinisme les 4 – 5 février 2023

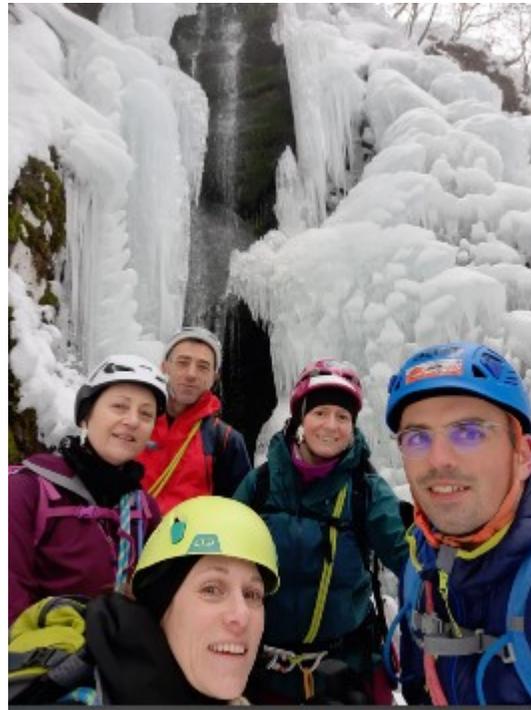
Le lendemain, deux groupes sont constitués: ceux qui repartent pour une nouvelle course et ceux qui vont travailler la technique, genre école de neige. Parfait pour moi qui suis novice.

Tout d'abord, Frédéric nous initie à la lecture de carte et nous téléchargeons une appli qui permet de repérer sa position GPS sans connexion. Puis nous partons pour deux heures de montée tranquille, sans difficulté aucune. On s'applique à faire une belle trace dans la neige, comme nous l'avons appris. A l'abri du vent, on s'arrête pour faire les exercices: comment tenir la corde, le piolet, comment bloquer celui qui glisse... Et puis on creuse un toboggan en se laissant glisser dans la neige et on apprend à s'arrêter dans la pente avec le piolet. Mais l'euphorie m'emporte et je dévale la pente jusqu'en bas sans m'arrêter ! Pendant quelques instants, j'ai 10 ans...

En redescendant, Frédéric nous emmène voir une magnifique cascade de glace, une découverte pour moi. Et puis on retrouve les autres, qui nous racontent leur course encadrée par Amaury.

J'ai adoré ce WE parce qu'il y avait ces émotions, la bonne humeur, les bons repas ensemble, la tisane au coin du feu, la présence rassurante de ceux qui maîtrisent, le savoir-faire de nos guides et la gentillesse de tous.

Une expérience qui m'a fait me sentir vivante ! Sophie, alias Finette.





Au CAFO, l'escalade se pratique en falaise et en salle.

En falaise

Des sorties sont proposées sur sites naturels, en journée, pendant les week-ends ou les congés scolaires, afin de permettre à chacun la découverte de l'escalade en sites naturels d'escalade (SNE).

Pour les débutants (et les autres !), des séances de manips de corde sont proposées pour pratiquer en toute sécurité.

Où pratique-t-on ?

La région Centre-Val de Loire n'est pas tout à fait réputée pour ses falaises mais il y en a: La Chaussée-St-Victor (Loir-et-Cher), Le Bois-Ramier (Indre) et bien sûr les digues de Loire à Orléans.

Nos sorties nous mènent également vers les falaises de Bourgogne, Franche-Comté, Auvergne, Rhône-Alpes ou encore la Normandie.

En salle

L'escalade sur mur ou SAE (Structure Artificielle d'Escalade) se pratique sur 2 salles à Orléans:

- ▶ Le mur du Gymnase Gaston Couté (voies et bloc) près du centre d'Orléans (au Nord de la Loire).
- ▶ Le mur du Gymnase Georges Chardon (voies) dans le quartier Mouillère (au Sud de la Loire).



Escalade en SAE

Les créneaux attribués en 2023 / 2024 au CAFO pour G. Couté et G. Chardon (penser à s'inscrire au préalable via l'agenda)

CRÉNEAUX GYMNASES G. COUTÉ ET G. CHARDON (hors été)		
JOURS	COUTÉ	CHARDON
LUNDI	18 h 00 - 20 h 00 (jeunes)	
LUNDI	20 h 00 - 22 h 00 (stages)	20 h 00 - 22 h 00 (adultes)
MARDI	18 h 00 - 19 h 00 (Handi Sport)	
MARDI	19 h 00 - 22 h 00 (adultes)	
MERCREDI	17 h 00 - 20 h 00 (jeunes)	18 h 00 - 20 h 00 (adultes)
MERCREDI		20 h 00 - 22 h 00 (adultes)
JEUDI	18 h 00 - 19 H 30 (jeunes)	18 h 00 - 20 h 00 (adultes)
JEUDI	19 h 30 - 22 h 00 (adultes)	
VENDREDI	18 h 00 - 20 h 00 (adultes)	20 h 00 - 22 h 00 (adultes)
SAMEDI	9 h 30 - 11 h 00 (adultes)	
SAMEDI	14 h 00 - 16 h 00 (stages)	14 h 00 - 17 h 00 (ados 16/17)
SAMEDI		17 h 00 - 19 h 00 (adultes)
DIMANCHE		14 h 00 - 16 h 00 (adultes)



Nouveaux grimpeurs, sans binôme ? N'hésitez pas à venir, le responsable du créneau vous aidera à trouver un compagnon de cordée ou grimpera avec vous.

A NOTER: G. COUTÉ FERMÉ JUSQU'À LA TOUSSAINT (TRAVAUX ENGAGÉS PAR LA MAIRIE).

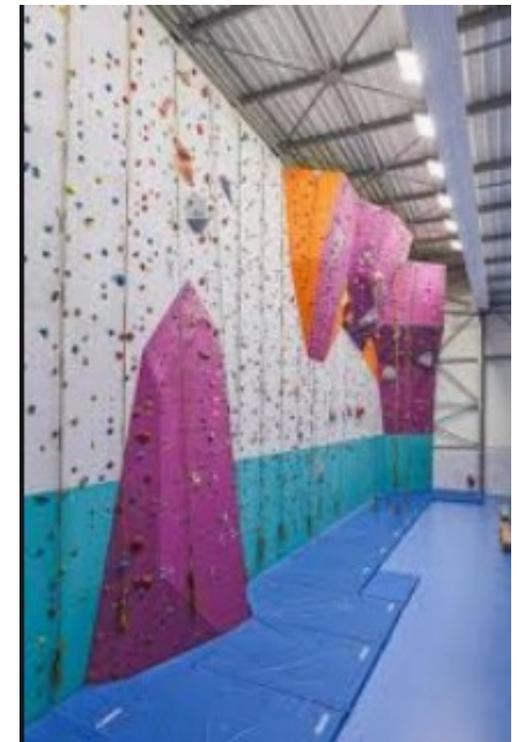
HORAIRES ADAPTÉS : SE REPORTER AU [SITE INTERNET](#) ET À L'[AGENDA](#)



ACCES AUX MURS D'ESCALADE

Cotisation CAFO (tarif suivant catégorie), plus acquisition d'un badge: tarif adulte (+ 24 ans): 20 €.

- ▶ 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 », organisé à chaque début de saison.
- ▶ Pour des questions de responsabilité, les créneaux d'escalade en accès libre (mur et bloc) ne sont pas autorisés aux jeunes de moins de 15 ans non accompagnés par un adulte. Ceux-ci bénéficient de créneaux dédiés s'ils sont inscrits à l'école d'escalade (à partir de 9 ans).
- ▶ Les mineurs de moins de 15 ans peuvent accéder aux créneaux libres s'ils sont accompagnés d'un parent inscrit au club et autonome en SAE.
- ▶ Pendant les petites vacances scolaires, horaires aménagés.
- ▶ **Tous les créneaux ouverts sont sur le site du club (inscription préalable pour votre confort de grimpe !)**





NOUVEAUX GRIMPEURS

Pour pouvoir grimper sur les créneaux SAE «tout public», les nouveaux adhérents doivent obtenir un «certificat d'autonomie sur SAE». En conséquence, si vous êtes nouvel adhérent:

- Soit vous êtes un grimpeur autonome et vous vous faites délivrer ce certificat d'autonomie lors des séances de test prévues à cet effet.
- Soit vous passez par un stage «débutant» en début de saison qui vous préparera à obtenir ce certificat. Une participation financière de 25 € sera demandée.

Pour les grimpeurs arrivant en cours d'année, se renseigner directement auprès des encadrants, à la permanence du club ou lors des créneaux SAE.

Les validations de compétence seront effectuées sur les créneaux libres et sur RDV.

A noter que ce certificat ne concerne pas le niveau de «grimpe» mais seulement les techniques relatives à la sécurité.

Il est délivré par un initiateur du club membre de la commission escalade et permet l'acquisition du badge d'accès aux créneaux en SAE mais également la participation aux sorties organisées en site naturel.

Cette disposition, qui peut paraître lourde, est destinée à optimiser la sécurité sur les SAE.



Stage objectif 5A



Après les sessions des stages d'autonomie, deux sessions de 5 séances « objectif 5A » ont été proposées aux licenciés du CAFO entre le début du mois de novembre jusqu'à début décembre.

Une session durant 5 lundis et la seconde durant 5 samedis au gymnase Gaston Couté. Ci-dessous, le retour de Nolan, notre plus jeune stagiaire.

« Mon premier stage 5A.

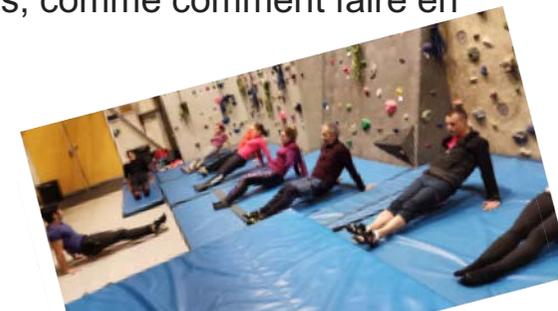
J'ai bien aimé tous les exercices que l'on nous a proposés et j'ai appris de nouvelles choses, comme comment faire en cas de chute, le jeu de l'araignée et les différentes techniques de grimpe.

Je trouve qu'il y avait une bonne ambiance et tout le monde était content ». Nolan.



Ces stages ont pour but de donner aux grimpeurs des techniques et des connaissances afin d'appréhender de pouvoir améliorer leurs grimpes.

Ces stages ne nécessitent pas de niveau minimum. Juste l'envie d'apprendre et de s'amuser.





La Chaussée-Saint-Victor

Le 26 mars : L'escalade en falaise, c'est reparti ! Au programme : initiation au site du Coteau à La Chaussée-St-Victor.

Démarrage par les manip de corde et 1ère rencontre avec la roche : «ça ne fait pas pareil qu'en salle» ...

Un peu d'appréhension et de timidité et c'est parti. On n'arrête plus les apprentis grimpeurs.

Bravo à tous.

Ça n'est que le début de la saison. D'autres sorties sont au programme du club...

Le 09 avril : le dimanche de pâques 6 volontaires sont allés découvrir la chaussée Saint Victor par une belle journée bien ensoleillée.





Stage 5C/6A



Durant le mois de mars, deux stages « objectif 6A » se sont déroulés durant 5 lundis et 5 samedis.

Ces stages sont basés sur le travail de la technique, le renforcement musculaire et surtout le travail des doigts.

Nathalie nous fait son retour :

J'ai eu l'immense plaisir d'animer les séances d'échauffement et de renforcement durant le stage de nos chers apprentis grimpeurs !

Ces derniers ont supporté, avec le sourire et l'acharnement de vrais sportifs professionnels, les doux

exercices que nous avons concoctés sur des séances montées avec l'équipe des instructeurs: Stéphan, Sam, Erwan et Luis.

Nous avons d'ailleurs pris grand plaisir à imaginer des exercices amusants et efficaces !!!



Nous leur avons fait travailler l'endurance, le renforcement musculaire et ce, alors même qu'ils travaillaient leurs exercices sur les voies ! Chapeau les gars et les filles ! Nous leur avons montré différentes techniques d'exercices, de façon qu'ils puissent être autonomes dans des préparations au sport de grimpe qui leur conviennent.

Nos élèves ont été motivés, résistants, volontaires et je les en remercie énormément.

Nous avons passé d'excellents moments de travail et de rigolade !



UN GRANDMERCI A TOUS : ANIMATEURS ET GRIMPEURS, POUR CETTE BELLE AVENTURE !!!



Le club alpin français d'Orléans **accueille les jeunes à partir de 9 ans à l'école d'escalade puis au cours ados (16/17 ans):**

Pour les 9 / 15 ans, un cours hebdomadaire. Les enfants sont répartis par tranches d'âge (4 créneaux). Ces cours sont animés par Hugo, apprenti BPJEPS au CAFO.

Les ados 16/17 ans ont cours le samedi après-midi et peuvent également s'inscrire aux créneaux libres dès lors que le badge autonomie leur a été délivré (entre les vacances de Toussaint et Noël en général). Ils sont encadrés par des initiateurs bénévoles.

Notre but, pour les jeunes, est d'initier, faire progresser les jeunes en escalade notamment par des exercices et jeux mais aussi de les rendre le plus responsables et autonomes possible dans un objectif de sport loisir ouvert à toutes et tous. Des rencontres interclubs sont aussi ponctuellement proposées.

Contact : Philippe SARTHOU, responsable de la commission "jeunes" par mail: caforleansjeunes@gmail.com

Pour les plus petits, possibilité de grimper avec et sous la responsabilité d'un parent grimpeur autonome licencié au club.

Des créneaux parents-enfants peuvent également être proposés ponctuellement (voir agenda) par Sam CALVI, initiateur SAE.



Fontainebleau 11 novembre 2022

Beau temps annoncé le week-end du 11 novembre.

Direction « Bleau » pour le groupe de grimpeurs volontaires et désireux de profiter de cette opportunité de sortir de la salle: le site de la Canche aux Merciers ! 15 cafistes de toutes générations: ados, adultes et en famille.

Découverte du rocher pour certains.

Un peu déconcertant au début : mais elles sont où les prises ??

Et la magie de Bleau opère 😊 Le groupe enchaîne les blocs, prend de l'assurance, s'encourage et s'entraide pour trouver le passage, pour caler un pied, ... La formule magique : "pof, pof, tac, tac", et ça passe ! Allez, encore un dernier bloc et un autre: pas pressés de rentrer.

Bravo à tous 🍷🍷

Fontainebleau est un terrain de jeu extraordinaire pour les grimpeurs, les coureurs et les marcheurs.





Challenge PAULO 26 mars 2022

16 jeunes de 11 à 19 ans ainsi que leurs encadrants se retrouvent sur le parking de G. Couté le 26/03 à 6 h 00 du matin alors que l'on vient de passer à l'heure d'été 🤔 Quelle motivation ?

Le challenge PAULO organisé par le club alpin du Mans !

Découverte du mur, des blocs. On enfile le tout.

Nouveau tee-shirt du club et c'est parti. Au programme: des épreuves de difficulté, vitesse, bloc mais aussi de la slackline, des jeux (chercher la petite sirène, ...).

Tout le monde se soutient, se motive.

On fait la connaissance d'autres clubs.

De très beaux progrès pour nos jeunes grimpeurs, dont certains ont commencé l'escalade cette saison.

Ils ont tout donné et un podium chez les juniors 🏆👏👏 Merci à eux, un vrai plaisir pour les encadrants.

Grand merci au club alpin français du Mans pour l'organisation et l'ambiance 🙏

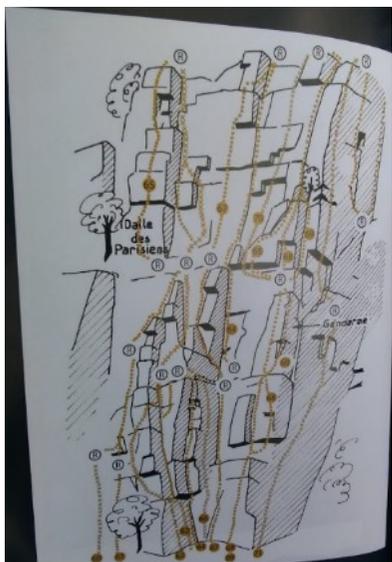
[FFCAM - Club Alpin Français](#)





CLECY du 29 avril au 1^{er} mai 2023

Premier vrai week-end de grimpe en falaise pour nous ! La destination sera Clécy en Normandie au lieu de La Roche Corbière près de Saint-Etienne; peu importe, on va grimper ! Nous partons d'Orléans le samedi 29 mai et roulons quelques heures en passant par les jolies routes de campagne normandes que le GPS nous indique de prendre; on est un peu secoué dans le minibus.



A peine arrivés, nous découvrons la falaise, qui est déjà bien occupée par de nombreux grimpeurs, et les binômes ou trinômes de grimpe se forment naturellement : Eric et Florent, Philippe et Sylvie, Luis et Alice, Jean-Charles et Stéphan et enfin nous trois: Claire, Lou-Ann et Maylis !

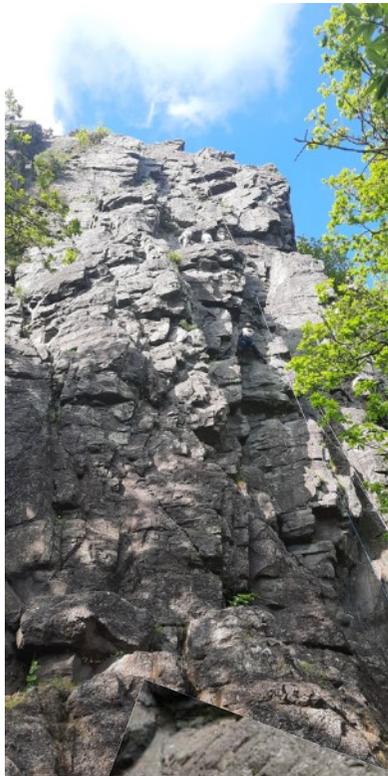
On révisé un peu les manips et nous voilà partis ! Nous passons une super première journée à grimper des super voies dans un super cadre ! On a même vu le soleil (oui, il est là même en Normandie); nous repartons de la falaise autour de 19 h 00, direction le camping. Malgré le frein à main un peu suspect du minibus, nous arrivons sans encombre dans le très chouette camping de La Rouvre, où nous sommes très bien accueillis par les gérants. Une fois les tentes de chacun installées, le barbecue est lancé et nous dégustons un délicieux repas préparé par les membres du groupe et en particulier Sylvie, qui avait fait de très bons cakes et apporté pleins de bonnes choses ! La nuit fut très reposante et revigorante après cette première journée.

Le dimanche, nous repartons direction la falaise, cette fois-ci un peu plus tôt pour être parmi les premiers sur le site et pouvoir profiter de la matinée qui s'annonçait belle et ce fut le cas ! Premières « petites grandes voies » pour notre trio et premiers vrais rappels; une fois l'appréhension du début passée, nous passons un très bon moment à admirer la vue sur le viaduc de Clécy et sur l'Orne du haut des voies. La journée est encore une fois pleine de rires et de bons moments de grimpe partagés avec tous. Bon, on est repéré à la falaise, JC et Stéphan communiquant avec beaucoup d'entrain dans leurs voies: leur «RELAISSSSS» sont reconnaissables parmi beaucoup d'autres.





CLECY du 29 avril au 1^{er} mai 2023



Cette seconde journée s'achève sous quelques gouttes (on est en Normandie, il ne faut pas l'oublier); nous rentrons donc au camping, où de délicieuses pizzas commandées la veille nous attendent, toutes fraîches, toutes chaudes !

Le lendemain, nous profitons encore un peu de la falaise en grimpant jusqu'à 14 h 00; nous sommes déjà bien fatiguées par ce super week-end ! Retour à Orléans donc, avec de très beaux souvenirs en tête !

Nous voulons remercier tout le groupe pour ces très bons moments partagés ensemble, pour les conseils donnés par les plus expérimentés, pour la bonne humeur de tous ! Et un merci spécial à Sylvie et Philippe qui nous ont proposé de participer à ce week-end et qui nous ont encadrées toute l'année au créneau Ados du samedi avec Stéphan.



HANDICAF - Journée de l'autisme

Depuis 2006, le CAFO propose des activités pour les personnes en situation de handicap: un créneau escalade dédié le mardi à Gaston Couté, des sorties à la journée et ponctuellement des séances découverte.

Le 2 avril, la « *JOURNEE MONDIALE DE L'AUTISME* » était l'occasion pour le CAFO de proposer une découverte de l'escalade à des structures accueillant des personnes en situation de handicap.

En partenariat avec le Comité Départemental du Sport Adapté du Loiret et la Mairie d'Orléans, nous avons lancé les invitations.

Plus d'une vingtaine de personnes ont répondu à l'appel; ils ont donc gravi ce dimanche les voies d'escalade du mur Gaston Couté avec un peu d'appréhension mais aussi une certaine détermination grâce à la présence rassurante et enthousiaste des grimpeurs du CAFO. Ils ont pu également jouer les funambules sur la slackline et semblaient ravis de cette expérience. Merci à tous pour cette journée de partage, elle fut belle et chaleureuse.

Carole.





Marche nordique et rando

Activité en plein essor en France, la marche nordique permet un entraînement physique **tout au long de l'année**. Grâce à l'utilisation de bâtons spécifiques, c'est tout le haut du corps qui est également sollicité.

Les séances d'une durée de 2 heures sont encadrées par des bénévoles formés aux techniques de cette activité.

Elles sont toujours composées d'un échauffement musculaire, d'une marche en milieu naturel, puis d'étirements. Il s'agit d'une véritable pratique sportive et les exercices sont adaptés à chaque participant.

La randonnée:

Au CAFO, elle se pratique à la journée, en WE ou lors des rassemblements au gré de l'inspiration des initiateurs.

Marche nordique et rando:

- ▶ Contact: Maryse FALLOU, responsable de la commission rando / marche nordique: maryse.fallou@gmail.com

Trail

Inspiré du mot anglais signifiant chemin ou sentier, le trail regroupe l'ensemble des courses nature dont la proportion de chemins est supérieure à 75%. Bien plus développée en montagne que dans les régions de plaine comme Orléans, cette discipline trouve cependant de plus en plus d'adeptes partout en France car elle renoue avec le milieu naturel et sauvage plutôt qu'avec celui du bitume.

Ainsi, dans l'Orléanais, de nombreux sentiers invitent au trail. L'île Charlemagne, les sentiers le long de la Loire, vers la pointe de Courpain ou en Sologne au sud, ou au nord vers La Chapelle-St-Mesmin, en forêt d'Orléans, ... Pour trouver du dénivelé, le "spot" le plus proche se situe à Fontainebleau, bien connu des grimpeurs, avec le parcours des 25 bosses: 16 km et 800 mètres de dénivelé positif pour environ 3 h de trail.

Avec le CAFO, nous invitons ainsi toutes personnes allant du débutant dans le domaine de la course à pied aux personnes pratiquant déjà ce sport à venir découvrir ou approfondir la spécificité du trail. Le but sera le loisir et en aucun cas la compétition, même si l'inscription en groupe à des trails "officiels" sera possible.

Un planning prévisionnel est concocté par les initiateurs trail du CAFO:

- ▶ Jean-Baptiste DELAFOY : jb.delafey@yahoo.fr
- ▶ Vincent RICHARD : v.richard@dci-diagnostic.fr



Trail du Sancy les 24 – 25 septembre 2022



Lors du week-end du samedi 24 et dimanche 25 septembre, le CAFO a été représenté par 4 de ses membres ou ex-membres (Maxime, Florian, Sacha et Jean-Baptiste).

Marie, qui s'était malheureusement blessée, était également présente en tant que supportrice; nous lui souhaitons bon rétablissement.

Maxime et Jean-Baptiste sont partis le samedi 24 à 10 h 30 avec la chance d'avoir le beau temps pour les accompagner. Ils sont arrivés respectivement 543/964 (5 h 45) et 861/964 (6 h 53). Les concurrents étaient 1009 au départ, 964 sont arrivés (45 abandons). Le parcours faisait 35,5 km avec 2 050 m de D+.

Florian et Sacha sont partis le dimanche 25 à 5 h 30 avec un peu moins de chance côté météo. Ils sont arrivés respectivement 87/503 (9 h 04) et 49/503 (8 h 04). Les concurrents étaient 582 au départ, 503 sont arrivés (79 abandons). Le parcours faisait 63,5 km avec 3 500 m de D+.

Certains d'entre eux pratiquent le trail depuis peu de temps (minimum 1 an) !

Nous les félicitons pour leurs performances et leurs souhaitons une bonne récupération !





Randonnée en Loire-Atlantique 14 – 16 octobre 22



Randonnée en Loire-Atlantique du 14 au 16 octobre 2022 Et si on allait voir la mer ?

C'est en longeant la côte de Jade que nous l'avons vue, de St-Brévin à Pornic, pendant notre randonnée de 27 km.

Partie à la lumière matinale et bercée par le bruit du mouvement de la mer, les coquillages sous nos chaussures, la joyeuse troupe a découvert une côte de pêcheurs et de pêcheuses, de pêcheries aux couleurs vives. Certains ont choisi de quitter le sentier de terre pour aller sur les rochers.



Face à la mer, nous nous sommes posés pour piqueniquer, infatigables de la beauté de l'océan. L'après-midi a été ensoleillé et le paysage encore plus beau à admirer. Au pied du château de Pornic s'est achevée notre randonnée.

Le soir, nous sommes restés dans le thème; les deux hommes du groupe se sont transformés en cuisto: coquillages, crustacés et poissons ont ravi nos papilles lors d'un repas partagé au chaud à 8 dans le même mobil-home.



Le lendemain, c'est par-delà le pont de St-Nazaire que la marche a commencé, pour un aller-retour de la plage de Porcé à la plage de St-Marc-sur-Mer. Nos cuisses ont davantage travaillé à monter et descendre des escaliers en terre, en bois ou en métal. Le France, décoiffé momentanément de sa statue de M. Hulot, nous a accueillis pour un repas aux délices de la mer. Tout le monde a bien profité de ce weekend sportif et gastronomique, qui s'est achevé par un dernier

moment partagé sur la plage, les orteils dans l'eau (ou plus pour les courageux). Merci à Antoine, Corinne, Frédérique, Philippe, Sophie, Valérie et Yannaïck pour la bonne ambiance. Au plaisir.

Marina





Les décalés des citrouilles le 29 octobre 2022

Pour nos traileurs, toutes les occasions pour courir et s'amuser sont bonnes.

Samedi 29 octobre, 7 coureurs du CAFO ont participé aux 'Décalés de la Citrouille', un trail nocturne pour fêter Halloween sur les sentiers et chemins forestiers solognots autour de la commune de Sennely. Une 6ème édition de ce trail qui marque le retour de cette course nature après 2 ans d'absence (Covid oblige !).

Au programme: 9 km et 18 km pour les plus téméraires à la frontale.

Départ 20 h 15 pour tous dans la bonne humeur pour s'élancer sur les chemins tortueux. Un début agréable par une météo clémente en profitant de la lumière des autres participants sur les premiers kilomètres. Puis il a fallu taper un peu dans le physique et le mental au fur et à mesure des kilomètres et de l'étirement du peloton.

Pour finir, tous les CAFO trailers sont bien arrivés et correctement classés. En prime, une restauration locale: soupe et charcuterie, associée à une bonne humeur festive. Bravo à Elodie, Lucie, Justine, Élise, Ludovic, Corentin et Jean-Baptiste. A refaire !



Randonnée de fin d'année 2022



Retour sur la dernière randonnée de l'année 2022.

Elle s'est déroulée dans une ambiance de neige et de givre.

Bien emmitouflés, nous avons affronté la rigueur hivernale (-7°) avec enthousiasme et arpenté les chemins autour de Saclas entre les vallées de la Juine et de la Murette, au Sud d'Etampes.

Marie-Paule.





Trail de Vulcain des 4 – 5 mars 2023

Retour sur le week-end à Volvic pour le Trail de Vulcain.



Le week-end des 4 et 5 mars, l'équipe du Trail du CAF Orléans s'est déplacée à Volvic pour le fameux Trail de Vulcain. Nous étions 11 à loger dans une maison très sympa à Clermont et le chef cuisto Vincent nous a préparé un repas de vainqueurs. Sur les 3 courses du Vulcain, le CAFO était très bien représenté avec 5 traileuses : Elodie, Justine, Lucie, Céline, Sylvia, et 9 traileurs: Jean-Baptiste, Christophe, Vincent, Loïc, Gérard, Matthieu, Raphaël, Ludovic, Arthur. Tout le monde a fait de très bons chronos sur les 13, 22 et 48 km. Bref, une très bonne ambiance dans le groupe avec partage et humour. J'ai passé un très bon moment. Pour moi, c'était une première sur cette distance (48 km).

Et, malgré la douleur, j'ai réussi à terminer ce parcours avec un temps inespéré ! Ce qui est drôle avec ce genre de courses, c'est qu'on a le temps de croiser et recroiser les

collègues du CAFO pour se soutenir et c'est bon pour le moral. Avec une météo clémente et des bénévoles au top, on ne peut pas faire beaucoup mieux pour une première ! A refaire, c'est vraiment une expérience de dingue !

Arthur





Randonnée des 11 – 12 mars 2023

J'ai fait mon baptême du CAFO: ce 1er week-end au cap Fréhel m'a ravi. La saine ambiance bretonne nous a tous conquis. Malgré une fichue météo, on nous a gentiment conduits - à pied ou en voiture - dans de jolis sites côtiers: les ports en hivernage et les exceptionnels alignements de falaises abruptes. Seuls quelques oiseaux marins s'activaient autour de leurs futures progénitures, sans oublier les courageux promeneurs que nous étions, en train de s'élancer dans les quarantièmes rugissants, voire les cinquantièmes «hurlants» !

Quel contraste avec le "cosy perfect", gîte où nous nous réfugions sans peine.

Merci à Philippe, nos chauffeurs, cuisiniers, guides, animateurs et à toute l'équipe que nous formions. Isabelle





Eco-trail du 13 mai 2023



Ce samedi 13 mai, la section Trail du CAFO (Club Alpin Français ORLEANS) a organisé son 1^{er} Eco Trail Munis de sacs poubelle et de gants, nous avons ainsi arpenté les bords de Loire, les digues et canal entre Orléans et Combleux.

Notre objectif : Nettoyer notre « Terrain de jeu » et soustraire à la nature tout ce qui aurait déjà dû être mis dans dans une poubelle. Nous avons ramassé : beaucoup de mégots, pas mal de canettes, une chaussettes et même une rame ! Cette action aura également eu le bénéfice de sensibiliser les promeneurs présents en les interrogeant sur leurs propres comporte

Qu'est-ce que le trail au Club Alpin Français d'Orléans (CAFO)

Le trail est une variation nature de la course à pied avec l'idée de courir longtemps hors des sentiers battus. Les terrains de jeux des trailers sont principalement les sentiers de randonnées, les petits chemins de forêt de montagne, les terrains plus escarpés de montagne ou les zones rocheuses. Le Club Alpin Français d'Orléans avec sa section trail a développé depuis quelques années des habitudes et arpente les superbes chemins de bord de Loire, de Sologne ou encore les rives du Loiret.

Comment est venue l'idée d'un Eco-trail CAFO ?

Malheureusement, nous constatons régulièrement que des déchets divers jonchent nos beaux parcours dans des lieux naturels peu fréquentés et hors des zones urbaines de ramassage ou de nettoyage. Il nous est apparu intéressant de contribuer à l'entretien en combinant notre passion du trail et en y ajoutant des petits mouvements de genuflexion pour ramasser les déchets.

Y aura-t-il d'autres éditions du l'Eco-CAFO ?

Le premier Eco-CAFO a permis de rassembler les différentes sections du club autour de l'entretien de nos sites de trail et d'escalade pour en assurer la pérennité et la beauté. Par ailleurs, nous avons passé un bon moment d'équipe de partage et de convivialité. Nous prévoyons de renouveler cette expérience au moins une fois par an mais, vu la quantité de déchets ramassés lors de cette journée, un petit sac de ramassage sera utile à chacune de nos sorties d'entraînement.





Des sorties hivernales en montagne sont organisées, en mettant en avant la formation, la sécurité et, comme toujours, la convivialité.

Le ski est décliné sous plusieurs formes: ski de randonnées alpine ou nordique, ski de fond, couplés avec des sorties raquette ou du ski de piste.

Chaque année sont en général organisés:

- Un rassemblement neige durant les vacances d'hiver,
- Un weekend ou deux de randonnée nordique,
- Une semaine de ski de randonnée alpine de printemps pour skieurs confirmés.

Chaque année, l'accent est mis sur la sécurité:

- en organisant plusieurs séances de recherche de victimes d'avalanche avec détecteurs de victimes d'avalanche (DVA), sondes et pelles
- en formant les participants aux sorties à la nivologie et à la sécurité sur glacier
- en faisant appel à un guide pour le rassemblement neige.



Sortie Ski des 14 – 15 janvier 2023



Départ un samedi matin pluvieux, gris et légèrement venteux.

Après un court arrêt pour une location de matériel, nous voilà partis à l'assaut de la pointe de Chavasse via le col du Vezinas (Chablais).

Arrivés au parking, Alain s'interroge : "Que les pistes de ski de fond sont loin ! Mais par où

va-t-on passer ?"

Pas de difficulté, Steffy nous montre le chemin !

Petit échauffement via les pistes de ski de fond, puis direction vers une piste plus ou moins balisée qui traversait un petit cours d'eau, le tout éclairé par un beau soleil qui accentue le plaisir d'être dans ce paysage montagneux et enneigé (pourtant ce n'était pas

gagné ...), sans oublier la petite hermine blanche à queue noire (dixit Patrice) qui jouait à cache-cache pendant que les fondeurs descendaient la piste ; elle nous a mis en arrêt, merci ! La balade nous amène vers le début de la vraie randonnée.

Premières réalités du ski de rando, premiers ressentis et les fameuses ampoules qui commencent à piquer ! Mais c'est sans compter la trousse de soins d'urgences "Mac Giver" de Florent ! La bonne humeur et le flegme rassurant de nos supers accompagnateurs Florent et Steffy nous redonnent du souffle et hop c'est reparti ! Direction le premier col ! Stupéfait, Alain s'interroge : "quoi ? mais ce n'est pas possible, il n'y a pas de traces par-là !!! Et ça grimpe fort ! très fort ! et pourquoi pas à droite, il y a des traces ».

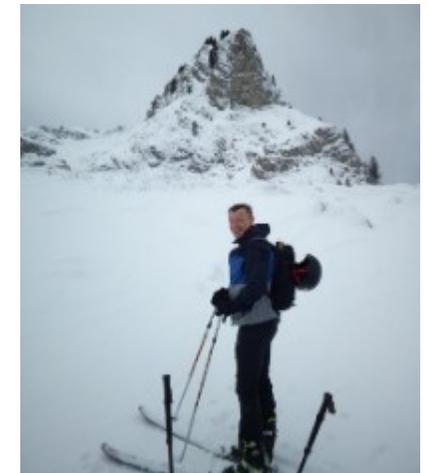
Il semblerait que peu d'êtres humains s'aventurent par ici ! Seules quelques traces d'animaux, sans doute égarés, nous font espérer que la vie est possible...

Et là, c'est la découverte d'un rituel improbable, nommé « conversion », probablement utilisé par des tribus autochtones depuis la nuit des temps !

Le groupe d'habitues se retournent avec un sourire légèrement moqueur et répondent tous en cœur : " Et si ! la joie de faire sa trace !"

Nous voilà partis à l'assaut du col puis de la pointe avec moult conversions, énergivores nous disent-ils. Eh bien ! Gérard, Alain, Jocelyne, on s'en est vite aperçu : on l'a touché du doigt ce sentiment d'être au bout de sa vie !!! Et ça s'était samedi !!!

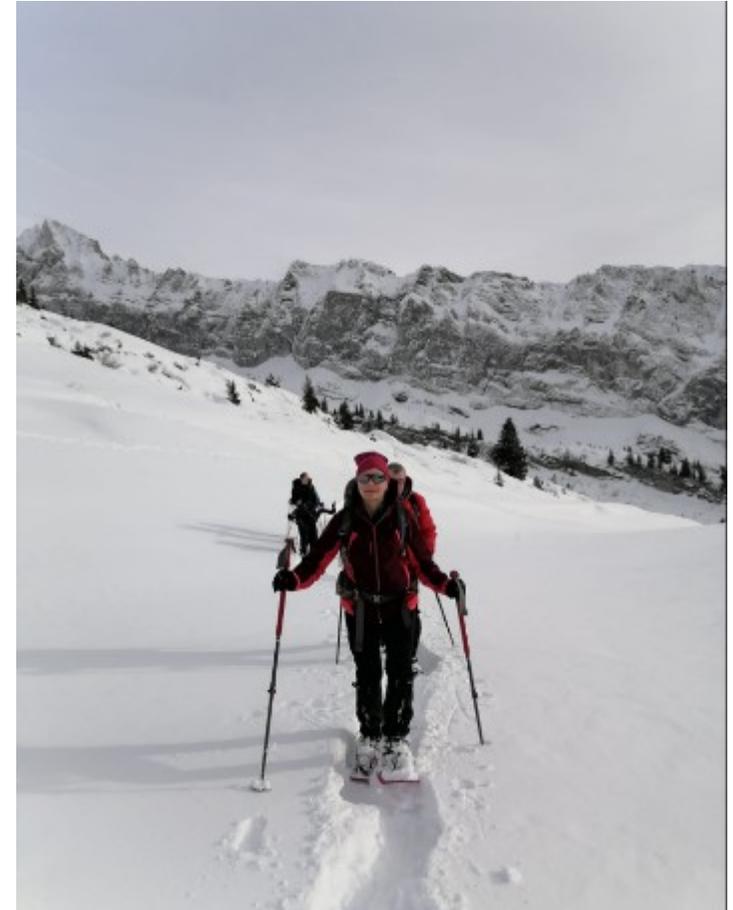
Bonus de la grimpe : un chamois (certes isolé et qui nous a d'ailleurs fait nous questionner sur son état). Après de nombreuses conversions, nous voilà arrivés au pied de la pointe de Chavasse en plein vent et bourrasques de neige piquantes.



Sortie Ski des 14 – 15 janvier 2023

Un arrêt fruitier oblige et fut vite arrivé le moment tant redouté de l'aurore avec le sentiment d'avoir passé des moments fabuleux dans ces cadres montagneux qui nous ravissent et avec ce groupe si agréable.

Quel beau week-end ; un grand merci à Steffy et Florent pour leurs encouragements, aides et conseils. Sans oublier un "big cheer up" à tout le groupe, qui a été bien patient avec nous au point de claquer des dents par moment !





Initiation Spéléo du 15 avril 2023

Initiation à la spéléologie pour le CAFO à la Grotte d'Orchaise

Il y avait longtemps que nous avions l'intention (les membres de SNT, le club spéléo) de proposer au CAFO une découverte du monde souterrain à la rivière souterraine d'Orchaise, près de Blois. Et puis un jour nous nous sommes décidés et une visite pour 6 néophytes a été proposée au calendrier. Les inscriptions ont été si rapides que nous avons illico ajouté une deuxième session le même jour l'après-midi, qui s'est remplie elle aussi en un clin d'œil. L'intérêt de cette cavité est qu'elle donne un bon aperçu de l'activité sans aller trop loin.

Rendez-vous est pris pour le samedi 15 avril au classique parking du pont de l'Europe pour l'équipe du matin et sur place pour ceux de l'après-midi. Le site est assez bucolique et charmant dans la

vallée de la Cisse, avec moulins et canards. La rivière souterraine est une exsurgence du plateau de Beauce. Elle sert de refuge d'hibernation à plusieurs espèces de chauve-souris, raison pour laquelle nous nous interdisons d'y entrer de novembre à mars.

Première étape: équipement des aventuriers avec baudriers, longes, casques et éclairages. L'encadrement est assuré par 3 spéléos: Camille, Jean-Louis et Phil.

On entre dans la cavité, où on remarque des restes de canalisations datant de l'époque où elle servait de captage pour l'alimentation en eau du village. Une courte échelle permet de prendre pied dans le haut du méandre, drain serpentiforme creusé par la circulation des eaux, qui ont dissous le calcaire, et la rivière coule maintenant 4 mètres en contrebas.

La progression se fait à l'aller au sommet, proche du plafond du méandre, sécurisé par des mains courantes où l'équipe du matin a pu voir quelques chauves-souris encore accrochées.

Vient ensuite le moment de se baisser, puis se mettre à 4 pattes dans une douce argile et enfin tout près de l'eau à l'approche du siphon, où il faut faire demi-tour.

Le retour se fait par l'actif, les pieds dans la rivière, ce qui permet de débarrasser les vêtements et souliers des plaques d'argile.





Initiation Spéléo du 15 avril 2023



Et alors, à mesure de la progression, le niveau de l'eau monte (ou plutôt celui du sol descend). Ceci est dû à la présence du muret qui garantissait un niveau constant pour le captage.

Arrivé là, deux options possibles:

- les courageux (ou fatalistes ?) qui décident d'assumer totalement le côté aquatique et s'immergent jusqu'au cou pour atteindre et franchir le muret
- les intrépides (ou agiles, ou frileux ?) qui entreprennent de s'accrocher aux parois.

Certains réussissent, d'autres non... c'est selon.

Le groupe du matin a parcouru la cavité en un peu plus de 2 heures (en jargon spéléo, on dit TPST, Temps Passé Sous Terre), alors que celui de l'après-midi a tout fait en 1 h 30, sans doute l'appel de l'apéro du samedi soir. Voici un petit retour que nous ont fait Elise et Thomas, membres de l'équipe du matin:



L'initiation à la spéléologie à la Fontaine d'Orchaise était une super découverte !

Les encadrants nous ont partagé leurs connaissances et leurs histoires de la spéléologie ! Les remarques et anecdotes de Philippe étaient très instructives et intéressantes.

L'exploration de la cavité a été riche en informations, notamment sur sa formation, comment les cours d'eau l'ont creusée au cours du temps. L'endroit était superbe !! C'était un vrai plaisir de se faufiler

un peu partout pour avancer et aller encore plus loin. Nous avons eu la chance d'observer quelques chauves-souris en train de se reposer.

Cette initiation a été une bonne occasion d'en apprendre plus sur cette pratique sportive et nous a donné envie d'en refaire ! Grand merci à nos guides pour cette sortie.

Elise Courteboeuf et Thomas Ador.

Pour les curieux, il faut savoir que la grotte est défendue par une grille fermée à clé et que l'accès n'est accordé par la mairie que sur justificatif d'appartenance des organisateurs à la Fédération Française de Spéléologie.

PS : les photos sont prises le matin, une défaillance de l'équipement de prise de vue ayant empêché d'immortaliser la session d'après-midi. Philippe Buisson, aussi membre du club spéléo orléanais SNT.





Les membres du club peuvent profiter de réduction chez différentes enseignes de sport :

10 % de remise sur tous vos achats auprès de MOUNTERA - 11 rue Claude-Lewy 45100 Orléans

Conditions : lors de votre passage, se présenter avec votre licence FFCAM en cours de validité.



18 % de remise au Vieux Campeur



Au Vieux Campeur

Conditions :

- ▶ Lors de votre premier passage sans bon d'achat, se présenter à la caisse principale Au vieux Campeur avec votre licence FFCAM en cours de validité ainsi qu'une pièce d'identité pour la création de votre compte GRO18.
- ▶ Avoir votre carte FFCAM pour chaque passage en caisse.
- ▶ Votre compte se ferme automatiquement à la date de fin de validité de votre carte FFCAM; pour le réactiver, il vous suffit de présenter votre nouvelle carte.
- ▶ La remise de 18 % ne s'applique pas sur: toute autre remise carte club, coin des affaires, promotions et prix spéciaux, les achats en librairie (loi Lang), service après-vente, services au Vieux Campeur (révision de détenteur, entretien ski, carte club, ...).

Lien: <https://www.auvieuxcampeur.fr/boutiques>

VENEZ
NOUS VOIR



PARIS • LYON • THONON-LES-BAINS • SALLANCHES • TOULOUSE - LABÈGE • STRASBOURG
ALBERTVILLE • MARSEILLE • GRENOBLE • CHAMBÉRY • GAP

Et, aussi, tous les partenariats et avantages négociés par la FFCAM (cf. espace licencié)

Ils nous soutiennent :

