

Camp de base



n°13 mai 2008

Bulletin de liaison du CAF Lagnieu

compétition jeunes

16 mars 2008 St Denis les Bourg

Les enfants racontent la compète.



Guillaume, catégorie
Poussin, 10 ans

« C'était bien, on a vu une championne qui a fait des voies très dures. Les voies étaient plus difficiles que celles de l'entraînement du mercredi. J'ai bien aimé l'ambiance avec les autres clubs pendant la compétition. »

Julie, catégorie *Lézard*, 8 ans

« J'ai adoré la compétition parce que j'ai aimé découvrir un nouveau mur d'escalade. A la fin, j'ai gagné un trophée pour la 3ème place des Lézards. J'ai montré mon trophée à mon maître d'école qui m'a félicité. Vivement la prochaine compétition ! »



Marine, catégorie Pous-
sin, 10 ans

« C'était bien organisé. Le mur était génial. Je suis 10ème sur 30 dans ma catégorie, je suis contente de mon résultat »



repas de fin d'année

Certains Clubs alpins l'appelaient « banquet des survivants », c'est original, d'autres « banquet de fin d'année », c'est plus banal.

Quel que soit le nom qu'on lui donne, nous avons décidé de changer de formule, de lieu et de date afin de réunir davantage de participants.

Cette manifestation conviviale se fera dans un gîte accessible en voiture, sur le plateau du Retord, les 4 et 5 octobre de cette année.

Nous préparerons ensemble le repas (sans doute une fondue...), nous coucherons sur place et le lendemain, dimanche, nous ferons une randonnée dans les environs.

Notez dans vos agendas : 4, 5 octobre 2008 - Ferme du Retord – Repas et rando de fin de saison.

N'oubliez pas de vous inscrire auprès du secrétariat à la permanence du jeudi soir ou au 04 74 35 76 83.

Le conseil d'administration

JO 2008 : LA FLAMME OLYMPIQUE AU SOMMET DE L'EVEREST !



PROJET GLOBAL JEUNES MINEURS

Depuis l'année 2004, dans le cadre du projet global jeunes mineurs, nous faisons découvrir aux jeunes ados du club de Lagnieu la richesse des activités du Club Alpin.

Ce sont les initiateurs du club qui en ont l'an passé, assuré l'entière organisation et l'accompagnement technique. Il en sera de même cette année.

Le groupe d'ados constitué au départ n'est plus le même. Les jeunes ont grandi et certains, maintenant occupés par leurs études, sont moins souvent au club voire même plus du tout.

Nous espérons leur avoir donné un petit goût d'aventure, et peut-être rechausseront-ils un jour les crampons, les chaussons pour gravir quelques sommets.

La saison 2007/2008 a commencé au « mur de Lyon » le 9 décembre 2007.

Elle s'est poursuivie les 9 et 10 février dans le massif de Beldonne au Grand Rocher avec une nuit froide en igloo.

Nos jeunes sont rentrés fatigués de cette excursion, mais heureux d'avoir goûté aux joies du bivouac en montagne hivernale. Sont-ils prêts à recommencer une telle expérience ? Ca, on ne sait pas.



4

Le programme se poursuivra sur la via-ferrata de Tenay le 1 mai 2008 et la traditionnelle journée escalade sur rocher à Yenne le 21 juin prochain.

Les 14 et 15 juin nous leur ferons découvrir la vie d'un glacier, celui d'Armande près du glacier du Lautaret. Nous espérons pouvoir donner quelques informations pédagogiques sur ce sujet un vendredi soir.

Gérard Fontaine propose deux randonnées : le Mont Outhéran en Chartreuse le 29 juin, 1673 m d'altitude, 500 m de dénivelé ; la Pointe de la Gallopaz dans le massif des Bauges le 27 ou 28 septembre, 1681 m d'altitude 650m de dénivelé.

Pour finir, Jacques, notre président compte bien emmener les plus audacieux en grandes voies d'escalade rocheuse, début septembre où ils pourront tirer une dizaine de longueurs dans du 4 sup, 5 inf. Le lieu n'est

pas encore défini, mais ce sera sans doute dans le Vercors ou le massif de Belledonne.

L'année prochaine, ce n'est pas moi qui m'occuperai du projet global jeunes mineurs, je fais donc appel aux bonnes volontés du club ...

P. LAVAUX

on a volé l'Argenterie ...



Tout annonçait une sortie hold-up... Vendredi 18h, appel du Jack, qui voulait faire fumer les skis avec deux gamins. Sortir oui, mais où ? Chacun potasse de son côté avec nos critères communs : une bonne bambée (comprenez plus de 1500m de dénivelé), un peu de pente mais pas trop (le BRA annonçait risque 4), le tout dans un coin tranquille... 19h : réunion de crise. Jack décrit paisiblement une trouvaille de maître Shahshahani : La traversée des Aiguilles de l'Argentière en Belledonne. L'argumentaire finit de nous convaincre : passage de quatre cols, quelques pentes à 40°, le tout pour 1400m de dénivelé... On prend !

En route pour le versant Mauriennois du col du Glandon, le parking étant au bout de la route déneigée normalement vers 1650m... Un dissuadant mur de neige nous arrêta peu après Saint-Colomban-des-Villards. Sereins, nous regardons la carte pour confirmer le parking, 1070m... Un bref sourire a suffi, nous voulions une bonne promenade, elle est là.

Quatre kilomètres de routes enneigées nous mènent à travers ha-

meaux, fermes d'alpage, centre de vacances estival... Les 600 premiers mètres passent inaperçus, la montagne permet des huis clos où les discussions sont profondes... entre amours, politiques et société...

A l'entrée de la combe, la pente s'accroît, le rythme change et les paroles cessent. L'avantage de parcourir la montagne en hiver, c'est que chacun passe là où il souhaite : longues courbes pour Jacques, dré dans le pentu pour Guillaume et petites conversions pour moi... Les cinquante derniers mètres du col de la Combe se feront skis sur le sac. Premier col.



La brèche du Chien est face à nous. Un gendarme caractéristique garde l'entrée de la brèche... Une traversée ascendante suivie de quelques conversions serrées nous mènent à la niche. Deuxième étape.

6



Les pierres affleurent au milieu du couloir de descente, nous le descendrons donc à pied. La traversée du glacier de l'Argentière nous amène à la brèche du même nom... Le tiercé est dans le sac.

Le Rocher Blanc s'impose à nous, comme la pau-

se. La première vraie descente se présente à nous : une pente soutenue à près de 40° enchaînée avec la descente classique du Rocher Blanc. Le vent d'Ouest des dernières semaines a fait beaucoup de mal, il nous faut osciller entre fonds de combes poudreux et contrepentes vitrifiées. Nous quittons ce vallon taillé pour le ski vers 2200m. Les 300m qui nous séparent du col de la Croix vont nous résister... Ce couloir, plein Ouest, a eu le temps de chauffer. La trace s'enfonce et les falaises qui nous dominent se déchargent sans interruption de pains de glace... heureusement jamais très gros. Le départ à basse altitude à eu raison de notre timing... Nous n'osons plus espérer une belle descente... A l'Isostar, le Jack sème les deux jeunôts dans le final du col de la Croix... Quatrième et dernier col.

Descente en neige transformée jusqu'au lac de la Croix. Récompense aux valeureux, la combe sous le lac n'a pas vu le soleil de la journée... Superbe descente poudreuse qui nous conduit jusqu'à l'épingle que nous avons quittée ce matin. La route est un vrai plaisir, nous traversons sans effort terrain de tennis et pâturages. Le sujet devait être prenant ce matin, nous n'avions même pas senti que la route montait !

Encore une fois, le massif de Belledonne a

tenu ses promesses. Ses combes tortueuses reliées par ces cols improbables régaleront notre quête d'aventures, de belles pentes et de quiétude.

Fabien

Participants : Guillaume, Jacques et moi



de la mer du nord à la méditerranée par le GR5 la logistique 1er partie

Suite de l'article de Gérard Fontaine publié
dans le précédent Camp de Base

L'autonomie matérielle complète est une des formes de la randonnée à pied. Permettant une grande liberté, elle est tentante. On peut aussi aller d'hôtels en hôtels, avec portage organisé des bagages. Confort maximum !

Entre ces deux limites il y a de quoi faire, je m'en étais fixé une : le poids maxi au delà duquel je savais que j'aurais du mal : 8 à 9 kg de matériel (sans compter la nourriture). Le plus que j'ai porté : 12 à 13 kg. La randonnée étant un moyen de revenir à l'essentiel, c'est le moment d'éliminer le superflu.

Même en partant avec cet état d'esprit, j'avais encore trop de choses. J'ai rapidement renvoyé à la maison ce qui ne me servait pas : livre (je n'avais pas le temps de lire !), vêtements, babioles. Selon la géographie des lieux et les conditions climatiques j'ai eu besoin de différents matériels (chaussures, cartes et topos) ; aussi avant de partir j'avais fait des dépôts chez des amis qui habitent le long du chemin. Je m'en suis aussi fait envoyer ou apporter ; parce qu'il y a aussi des imprévus.

8

Ce dont je n'avais plus besoin était renvoyé à la maison par la poste.

VETEMENTS

Sac à dos 42 litres Extrême de Lafuma (basique, sans accessoires inutiles) : capacité bien suffisante pour ce que j'emportais.

A l'intérieur du sac le rangement était « optimisé ». Au départ de chaque étape le rangement constituait un véritable rituel faisant partie de la marche elle-même; une mise en route, en quelque sorte. Chaque chose avait une place en fonction de son poids, de sa forme, du moment d'utilisation dans la journée. Et surtout, ne rien oublier !...

Chaussures : de la Hollande jusqu'aux Vosges, terrain peu accidenté : chaussures basses (Merrel) pour avoir les pieds le moins enfer-



més possible ; pas étanches mais séchant rapidement ; soi-disant adaptées au terrain plat et sol dure (route), ce qui ne m'a pas empêché de m'éclater les talons (ampoules plus pincements) ; j'ai du retoucher la forme des semelles intérieures au talon pour éviter ce désagrément, mais rien n'y a fait ; il n'y a que la marche sur terrain montagneux qui stoppe les bobos. Au bout de 500km, les semelles, sans être vraiment usées, n'avaient plus d'amorti. A 800km, les semelles n'accrochaient plus, surtout sur terrain mouillé. J'ai du décoller les semelles intérieures pour les laver tous les 4 ou 5 jours, pour des raisons d'hygiène et de confort.

Des Vosges au Léman, terrain varié et parfois accidenté, surtout humide : chaussures légères montantes (Salomon tout chemin)

Dans les Alpes : chaussures montantes dites de grande randonnée (Tecnica), « étanches », semelles à bonne accroche ; j'aurai préféré continuer avec des chaussures plus légères, voire basses, mais vues les conditions météo de cette année et ce que j'avais déjà vécu, j'ai choisi la sécurité et le confort en cas de mauvais temps en haute montagne. C'était le bon choix puisque j'ai encore eu de la pluie et même de la neige. 9

Chaussettes : 1 paire « High Tech » pour marcher, renforcées par ci, allégées par là ; tenu tout le voyage ; lavées tous les 1 ou 2 jours ; pas vraiment convaincu par le côté High Tech. 1 paire de légères pour le soir

Pantalon, short et chemises : 100% polyamide ; pas chaud mais séchant très vite après la pluie ou le lavage.

Polaires : légère, bien suffisante dans le nord ; une grosse, en plus, dans les Alpes, qui m'a aussi servi de matelas quand je campais.

Bob : ça couvre bien les oreilles quand il fait grand soleil et évite le contact direct avec la cape quand il pleut.

Coupe-vent : utilisé jusqu'au Léman ; efficace en bord de mer en



Hollande où le vent souffle beaucoup et où il ne fait pas très froid.

Cape de pluie : couvrant le corps et le sac ; avantage : couvre bien et garde au sec ; inconvénient : transpiration / condensation, il faut s'arrêter fréquemment pour faire sécher l'intérieur (!). J'ai eu la désagréable surprise d'avoir une fuite dans le cou un jour de gros orage !

Maillot de bain : sert à se baigner comme son nom l'indique ; servi le soir à remplacer le slip au lavage.

Slip : coton, confortable ; un seul suffit ; lavé le soir, sec le matin.

Pyjamas : short large coton pour être à l'aise la nuit ; le haut est un T-shirt qui peut servir en d'autres circonstances.

10

Nota : Les vêtements ne servant pas la journée sont dans un sac (Sacsac) à filet pour la respiration, de forme plate pour être rangé facilement dans le sac contre le dos. Lavage à la main fréquent, et complet à la machine au passage chez des amis.

COUCHAGE

Tente : aillant choisi l'option légèreté et hébergement en dur, je n'avais pas pris de tente , ni de matelas, ni de sac de couchage. Mais il m'est arrivé d'avoir des difficultés à trouver un hébergement, voire de ne pas en trouver là où il devait en avoir. Aussi, à Nancy j'ai acheté une tente, la plus légère possible (1kg). J'avais ainsi plus d'autonomie et de plaisir à être dehors quand il faisait beau et bon ; je l'ai vite amortie vu le coût des

hébergement. Confort bien moyen vu que je n'avais pas de matelas ni de sac de couchage ; juste mon sac à viande ! Condensation énorme par temps frais, froid et pluie : garder la serviette de toilette à portée de main pour essuyer pendant la nuit !

Duvet : j'en ai récupéré un léger en route dans les Alpes ; je l'ai apprécié quand j'ai été forcé de camper en altitude.

Drap sac : en coton, il était un peu lourd. Il semble que la soie soit plus confortable thermiquement, et plus légère.

Couverture de survie : jamais utilisée. Mais au cas où...



CUISINE

Gamelle : ayant choisi l'option légèreté je n'avais pas pris de réchaud. Mais avec une casserole on peut faire chauffer en n'importe quelle circonstance de l'eau pour un potage, une boîte de conserve... Je m'en suis servi surtout dans les Auberges de jeunesse où les gamelles étaient vraiment douteuses. Le reste du temps elle m'a servi à contenir du petit matériel. L'élastique large tenait le couvercle fermé.

Couteau suisse : toujours un vrai trésor de divers accessoires dont des lames qui coupent vraiment et longtemps. Celui que j'avais était un peu lourd ; mais c'est ma fille qui me l'avait offert...

Bouteilles : option ½ litre en plastique ; léger ; se case facilement de chaque côté du sac (équilibre). La bouteille oblige à s'arrêter et poser le sac pour boire ; ça n'a pas été un inconvénient.

Je n'arrive pas encore à utiliser le réservoir souple et le tuyau (c'est un choix perso).



12

POCHETTE

A plusieurs compartiments pour séparer les cartes genre bancaires, identité... et la monnaie.

Elle avait une bretelle pour la pendre au cou. En général elle était dans le sac à dos, ou dans la grande poche du pantalon quand j'allais faire des courses, rarement autour du cou. Sécurité bien suffisante pour ce genre de randonnée.

La photo de famille dans le cadre de vie habituel est quasiment indispensable, non pas pour montrer la photo de la grand-tante, encore que..., mais quand on rencontre quelqu'un on en vient très souvent à par-

Cuillère : avec une cuillère on peut manger tous les liquides et les solides qu'on ne prend pas avec les doigts.

Briquet : allumer un réchaud, un feu de bois...

Boite en plastique : merci le plastique ; légère, étanche ; m'a servi à mettre mes vivres de course. Quand je « cuisinais » le soir, je faisais double portion ; je mettais le reste dans la boiboite, et le mangeais le lendemain.

Sac à pain : en coton léger ; ça peut faire sourire. Mais mettez du pain bien fariné dans votre sac à dos et vous comprendrez rapidement pourquoi. Le sac plastique ne résiste pas à l'abrasion de la croûte du pain... J'avais toujours du pain, genre complet, pour 2 ou 3 jours.

ler de la famille et la photo en question est toujours plus expressive que tout ce qu'on pourrait dire. Oh ! Ah ! Quels beaux enfants !

TOILETTE

Savonnette de Marseille : avec la boîte qui va bien ; sert à se laver entièrement et à laver le linge.

Dentifrice : on trouve en pharmacie des petits tubes échantillons gratuits.

Brosse à dent : une brosse normale dont j'ai raccourci le manche. Ca fait pro, mais on perd pas beaucoup de poids.

Serviette : j'ai pris l'option bouclettes qui m'a rendu les services que j'attendais ; essuyage efficace ; contact agréable ; séchage rapide . Il semble que la serviette en microfibre soit plus légère et aussi bien efficace.

PQ : si vous voyez pas à quoi ça peut servir, consultez sans tarder votre médecin traitant... Ca peut servir aussi de mouchoir, pour allumer un feu...

Shampooing : c'est mieux que la savonnette ; dans une petite bouteille plastique. Eviter la grosse bouteille de gel douche multifonction ; c'est trop lourd. Je suis resté sur des produits classiques de la maison, évitant les produits techniques que proposent les magasins de sport à des prix élevés. Le tout tenait dans un petit sac nylon fait main avec cordelette de fermeture ; léger et bien suffisant. J'avais pris un gant de toilette traditionnel à la maison pour faire un pré-essuyage après la douche : moins d'eau dans la serviette ; séchage plus rapide. Mais l'ayant accroché sur mon sac à dos pour le faire sécher pendant la journée, je l'ai perdu.

Je n'accrochais plus rien sur mon sac à dos ; tout était à l'intérieur.

Les chaussettes qui sèchent au soleil sur le sac ou pendues sur le côté, on les retrouve accrochées dans les ronciers ou pendues dans les branches des arbustes. Arrivé à l'étape le propriétaire se retrouve généralement avec une chaussette orpheline...

Gérard Fontaine

Dans le prochain Camp de base, Gérard Fontaine abordera le contenu de sa pharmacie et il listera tous les «accessoires» qu'il a sélectionné pour son périple.

cross du bramafan



Le 8 juin prochain, le Club Alpin de Lagnieu organise le 7^{ème} Cross du Bramafan.

Venez nombreux participer à cette épreuve.

Tous renseignements à l'adresse <http://bramafan.free.fr>

carnet rose

Nous n'avons pas beaucoup de photos ni de récits de sorties en montagne à vous envoyer pour illustrer le Camp de Base, mais vous trouverez ci-joints une photo de la cordée qui à gravie le «Mont Clément Guizien» le 27 fevrier dernier.

Yann



attention assurance garantie changée

La MAIF, notre partenaire en matière d'assurance, a changé la périodicité des garanties pour la saison 2007-2008.

Vous ne serez plus assuré pour la saison de licence + 3 mois, soit jusqu'au 31 décembre. Cette année, les « 3 mois » sont ramenés à « 1 mois ». Vous serez donc assuré du 1er octobre 2007 au 31 octobre 2008.

Vous pourrez renouveler votre adhésion quand vous le désirerez, dans les mêmes conditions : au local, par la voie postale ou internet

(dans ce dernier cas, le club vous enverra, théoriquement dans les 10 jours, votre licence).

Si vous ne renouvelez pas votre licence avant le 1er novembre 2008, vous ne serez pas assuré pour vos activités pratiquées à partir de cette date.

Le siège de Paris met tout en œuvre pour que nous ayons accès à la saisie des licences dès le 1er septembre.

Les membres du bureau seront là pour vous renseigner en cas de doute.

Joëlle Monneur

Camp de Base n°13 mai 2008

CAF, 19 rue Pasteur 01150 Lagnieu

Photo de couverture : Refuge Adèle Planchard pour la Grande Ruine dans le massif des Ecrins. Nicolas Durand dans la trace, Richard au contrôle Arva à Gauche et Régis à droite. Derrière l'appareil... Fabien Thomas !

Programme rédactionnel : F Chaboud, J Domer, Y Grambert

Imprimerie Fontaine Ambérieu

Ce bulletin vous est ouvert, faites le vivre en l'alimentant.

Renseignements 04 74 61 33 99 ou 04 74 34 69 26 ou 04 74 35 97 88

espace publicitaire imprimeur