

# Camp de base

n° 9 juin 2005



Bulletin de liaison du CAF Lagnieu

# Stage Chef de course ski alpinisme effectué en mars et avril 2005 auquel Régis et moi-même avons participé.

Richard CAILLER

Ce stage s'est effectué en deux parties :

Première partie : Raid de 3 jours (du 18 au 20 mars 2005) dans le Massif de Belledonne, en autonomie complète, circuit avec traversée sur le refuge de Jean COLLET. Au programme, bivouac dans la neige, recherche d'itinéraires, évaluation des équipes, apprendre les techniques de conduite de groupe et de sécurité.



Seconde partie : Stage de 5 jours ( du 4 au 8 mai 2005) en Vanoise. Nous avons rejoint le 1er jour

le refuge de la Femma à partir duquel nous avons travaillé en étoile les jours suivants sur les différents sommets du coin : Pointe Chatelard (3434m), Pointe de la Sana (3436 m), Pointe Mean-Martin (3330 m) et retour au Suffet, notre point de départ du 1er jour, par la Pointe du Grand Vallon (3136 m).

Ces 8 jours ont été très denses et intenses, avec tout ce que l'on avait appris au stage UV à mettre en pratique, sous l'oeil critique de nos encadrants CAF et du guide. Ce stage nous a permis d'évaluer nos compétences, nos acquis, d'échanger nos connaissances, d'apprendre aussi d'autres choses et de partager différentes techniques avec les autres.

L'équipe était constituée de 11 stagiaires, de deux encadrants instructeurs CAF et d'un GHM pour former 3 groupes indépendants. Les stagiaires : ROY Régis, CAILLER Richard, des membres des CAF de LYON, ALBERTVILLE et VALENCE.

Les encadrants : GLANDY Olivier CAF de Lyon, SAUVIGNET André CAF de Valence et BEGOU Brice GHM. Tous les stagiaires présents ont réussis leur brevet sauf un qui c'est malheureusement blessé. Le niveau du groupe était très bon.



Cross du  
Bramafan  
12 juin 2005

La présence importante de membres du CAF qui ont su, tout au long du parcours, supporter les 89 coureurs élançés à l'assaut du bramafan, a fait de ce 4<sup>ème</sup> Cross du Bramafan une réussite. Le nouveau parcours a satisfait tous les coureurs.

Merci à vous tous et sachez que sans vous, les bénévoles, cette course ne pourrait avoir lieu. A l'année prochaine, pensez à réserver votre 2<sup>ème</sup> dimanche de juin.

Christi@n



C'est André MOINGEON, Maire de la ville qui a donné le départ de cette épreuve, où la sportivité a été mise à l'honneur par les participants. Le tracé a été jugé très technique et assez difficile par les coureurs qui ont très apprécié cette balade sur les hauteurs de Lagnieu et son ambiance hautement conviviale.

## A vendre

Chaussures grande randonnée Kay Land, cuir nu buck traité imperméable 2,6 mm, réalisé d'une seule pièce sans couture, semelle vibram amortie sur toute la longueur. Très bon état, peu servie, visible au club. Pointure 44,5. Prix 60 € Tél 04 74 36 39 43, 06 16 68 71 66

# inauguration du nouveau local

C'est en présence du Président du Conseil Général : Charles de La Verpillière, du Maire de Lagnieu : André Moingeon, de l'adjoint chargé des bâtiments : Bernard Chaboud et de nombreux membres du Club Alpin Français (CAF) de Lagnieu qu'a eu lieu le 21 avril dernier l'inauguration de ses nouveaux locaux situés au 49 rue Pasteur à Lagnieu.



Le Président Jacques Domer, après avoir remercié la municipalité pour ce local, a présenté le CAF, institution fondée en 1874 qui compte 90000 adhérents dans toute la France. Six clubs se situent dans le département de l'Ain, dont celui de Lagnieu qui vient de fêter ses 20 ans d'existence avec 200 adhérents.

Depuis ses débuts, bande de copains qui partaient en montagne, il a su se diversifier en s'adaptant à l'évolution de la pratique montagnarde, en particulier en créant une activité escalade pour les enfants.

Restructuré depuis peu en nommant des responsables d'activités : escalade enfants, escalade en falaise et grandes voies, randonnées pédestres et raquette, ski de montagne, al-

pinisme et bientôt canyoning, le Club Alpin de Lagnieu va concentrer ses efforts dans 2 directions :

- formation de bénévoles diplômés pour l'encadrement des activités en toute sécurité

- le « projet jeunes mineurs », dans le prolongement de l'activité escalade, qui a pour but de faire connaître et aimer les activités de pleine nature, la vie en groupe, le goût de l'effort en amenant progressivement les enfants vers la pratique de la haute-montagne.

Le Club envisage également de poursuivre la réhabilitation du site d'escalade de Vertrieu, dans la partie de la falaise située derrière, afin que les enfants de Club et les autres puissent escalader dans la calme et la sécurité loin du trafic routier.



Enfin, le CAF de Lagnieu organise le fameux Cross du Bramafan, du nom du prestigieux sommet qui domine notre ville qui aura lieu cette année le dimanche 12 juin.

Un site Internet va bientôt être créé sur lequel vous pourrez trouver toutes les informations du Club.

Jacques Domer

# Traversée du massif de Belledonne dans son intégralité : Chamrousse Arvillard en cinq jours, les 22, 23 et 24 avril 2005.

Tel était le projet. Hélas les conditions atmosphériques et surtout les conditions de neige ont écourtées le raid.

Le 22 avril, nous profitons d'une très belle journée pour monter au refuge de la Pra, la neige étant même un peu «molle».



Le 23, le ciel est couvert, la neige gelée. Le brouillard puis le mauvais temps nous rattrapent dans la montée au col de Freydane.



Nous descendons dans le brouillard et la profonde (lourde). Nous profitons d'éclaircie pour l'ascension du rocher de l'Homme, bien «envoyée» par Richard.

Tempête au sommet. La descente est assurée du col pour le début du couloir (risque d'éventuelles plaques à vent). La neige est pourrie jusqu'à Jean Collet.



Le 24 avril, la nuit est douce et très ventée. De nombreuses coulées ont recouvert nos traces de la veille; c'est pas bon tout ça!

Après consultation, la météo se montre exécration. La décision est prise d'écourter le raid et de rejoindre le Rivier d'Allemont dans la vallée de l'Eau d'Olle par le col de la Mine de Fer et celui de la Roche Fendue, franchi dans la tempête.

Le fils de Bernard se dévouera pour venir nous chercher et nous ramener à chamrousse, merci à lui !

Trois étapes sur cinq, le contrat n'est pas rempli, mais quand les risques deviennent trop grands, vaut mieux savoir renoncer. En autonomie totale, nous partons à l'aventure, mais mon dieu que les sacs sont lourds ! (20 kgs avec les tentes !).



Le massif de belledonne est une chaîne complexe, accidentée «piégeuse», alpine et très belle.

Nous reviendrons mais nous tiendrons compte de cette sacrée lune rousse !

Emile MOLING, Bernard LANG, Bernard LACROIX, Richard CAILLER et Jacques DOMER.

## nouvelle activité

Bonne nouvelle, le CAF de Lagnieu à le plaisir de vous annoncer un heureux événement : une nouvelle section est née. La section canyon.



Pour vous faire partager cette grande

aventure nous allons suivre une formation en juillet afin d'obtenir le diplôme de Leader, première étape avant le niveau Instructeur. Ces formations valident nos connaissances techniques en terme de manipulation de cordes et d'évolution en eaux vives.



Tombés dans la marmite bouillonnante il y a 3 ans, nous ne laisserons pas le temps à vos combinaisons de sécher cet été. Initiation en canyon

tranquille, grandes verticales en technique rappel, progression aquatique dans un canyon presque souterrain. Voilà ce que nous proposons, afin de découvrir progressivement cette activité en toute sécurité.



Abordons à présent l'aspect matériel. Ceci est relativement simple.

- une combinaison néoprène de 5

mm d'épaisseur en 2 éléments (haut et bas) pour garantir une vraie protection contre le froid (compter environ 110 Euros chez Décathlon)

- des chaussons néoprènes de 5 mm d'épaisseur.

- des chaussures montantes (la cheville foulée est le fléau du canyoneur) veiller à ce que la semelle soit adhérente.

- casque incontournable, celui de montagne fait très bien l'affaire.

- baudrier avec porte matériel, la culotte de protection est indispensable si l'on ne veut pas user dangereusement les sangles par frottement pendant descentes de toboggans.

- 2 longes, courte et longue.

- un huit et son mousqueton à vis de forme poire.

- éventuellement un sac, celui-ci doit alors contenir un bidon qui fait office de flotteur.

La liste est non exhaustive, elle sera précisée avant les sorties. Pour plus de renseignements, nous contacter, absolument.

Delphine et Alban

Tel 04 74 34 06 97

Mail [alban.maillard@edf.fr](mailto:alban.maillard@edf.fr)

[dcouvely@hotmail.com](mailto:dcouvely@hotmail.com)

Camp de Base n°9 juin 2005

Bulletin de liaison des Cafistes du club de Lagnieu

CAF, 15 rue du Bramafan 01150 Lagnieu

Photo de couverture : stage ski alpinisme, sortie du goulet, direction la Pointe de Mean Martin, vallon de la Rocheure

Programme rédactionnel : F Chaboud, J Domer, Y Grambert

Imprimerie Fontaine Ambérieu

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

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

# L'école d'escalade

La traditionnelle sortie d'escalade avec les enfants s'est déroulée le samedi 28 mai à Yenne par un très beau soleil. Un grand nombre d'enfants, assidus aux séances du mercredi, étaient présents et ils nous ont tous surpris par leurs progrès.

La remise des diplômes sera effectuée à l'occasion de la dernière séance-barbecue du mercredi 29 juin.



# FONTAINE

*Imprimerie*



Zone Industrielle - 625, Rue Léon-Blum AMBÉRIEU-EN-BUGEY

**Tél. 04 74 38 11 79 - Fax 04 74 38 37 69**

(e-mail : [imprimerie.fontaine@wanadoo.fr](mailto:imprimerie.fontaine@wanadoo.fr))

Agence : Imprimerie Dauphinoise - 87, Grande-Rue 38390 MONTAIGU-VERDIEUX - Tél. 04 74 88 40 59 - Fax 04 74 88 58 94

000 145 826 117