



Revue Alpine

CLUB ALPIN FRANÇAIS LYON-VILLEURBANNE

VIE DU CLUB

**les bénévoles :
l'esprit club alpin**

**n° 644
avril 2019**

BigMat Girardon, 8 agences en Rhône-Alpes

**Pour la construction, la rénovation
de votre maison :**



BigMat

Dans le 01 :

BEYNOST - 04 78 55 10 07

ZI Nord, ZAC des Baterses 01700 Beynost

Dans le 26 :

MERCUROL - 04 75 07 81 30

ZA les Roussettes 26600 Mercurol

Dans le 38 :

CHANAS - 04 74 31 90 70

La Prat 38150 Chanas

LES ABRETS - 04 76 07 67 30

ZAC de l'étang de Charles 38490 Fitialieu

Dans le 69 :

AMPUIS - 04 74 59 52 67

ZA de Vérenay 69420 Ampuis

CHAPONOST - 04 78 87 01 00

ZA des Sables, 15 route des Sables
69630 Chaponost

LENTILLY - 04 26 55 65 33

PA du Charpenay 69210 Lentilly

MIONS - 04 78 21 04 86

ZAC Pesselière 69780 Mions

girardon.bigmat.fr

SATORIZ

le bio pour tous !

Satoriz Caluire

OUVERT DE 9H À 19H30 DU LUNDI AU VENDREDI
ET DE 9H À 19H LE SAMEDI - 100, AVENUE DU GÉNÉRAL
LECLERC - 69300 CALUIRE - TEL. : 04 37 40 13 88

Satoriz Vaulx-en-Velin

OUVERT DE 9H À 19H DU LUNDI AU SAMEDI
LES 7 CHEMINS - 10, RUE DES FRÈRES LUMIÈRE
69120 VAUX-EN-VELIN - TEL. : 04 78 26 68 72

Satoriz Kienne

OUVERT DE 9H30 À 19H30 DU LUNDI AU SAMEDI
ZI DÉPARTEMENTALE 4 - 38200 SEYSSUEL
TEL. : 04 74 16 83 12

Satoriz Champagne au Mont d'Or

OUVERT DE 9H30 HEURES À 19H30 DU LUNDI AU SAMEDI
11, RUE DES ROSTÉRISTES - 69410 CHAMPAGNE AU MONT D'OR
TEL. : 04 78 35 66 69

Satoriz L'Isle d'Abeau

OUVERT DE 8H30 À 19H30 DU LUNDI AU SAMEDI
6 BIS RUE DES SAYES, ZONE COMMERCIALE - 38080 L'ISLE D'ABEAU
TEL. : 04 37 06 49 01

RETROUVEZ LA LISTE DE
TOUS NOS MAGASINS SUR
www.satoriz.fr

56, rue du 4 août 1789
69100 Villeurbanne
Métro Gratte-ciel
04 78 42 09 17

Rencontres et inscriptions aux sorties
du week-end : le jeudi de 19h à 20h
et sur le site internet

Horaires d'ouverture du secrétariat
(hors vacances d'hiver et d'été)

Mardi 14h - 18h
Jeudi 15h - 20h

Horaire bibliothèque

La bibliothèque est ouverte le mardi
et le jeudi après-midi. Remplir une fiche
d'emprunt auprès de l'accueil.

Ouest Lyonnais

Espace Ecully (local vers l'accueil)

7, rue Jean Rigaud
(ancienne rue du Stade)

69130 Ecully

Permanence : le jeudi de 19h à 20h

Périodique trimestriel

Directeur de la Publication

Karim Helal

Rédacteur en chef

Christian Granier

granier.christian@gmail.com

Administration

Club Alpin français

de Lyon-Villeurbanne

56, rue du 4 août 1789

69100 Villeurbanne

(métro Gratte-ciel)

Tél. : 04 78 42 09 17

Fax : 04 78 38 10 82

secretariat@clubalpinlyon.fr

www.clubalpinlyon.fr

Rédaction

Jacques Baranger, Henry Bizot,

Michel Bligny, Sabine Colibet,

Paul Ferraton, Suzanne Faisan,

Christian Granier, Martine Michalon- Moyné,

Jean-Pierre Vignat.

2^{ème} trimestre 2019 - Dépôt légal n° 594

avril 2019 - I.S.S.N. 1158-2634

Réalisation et impression

Imprimerie Cusin

Photo de couverture :

Cascade de glace (collection CAF).

©Photos : CAF, DR

Revue fondée en 1894

n° 644 avril 2019



Cycle Patates Dorées (photo Renaud Lafeuillade)

Sommaire

4 Le mot du Président

Karim Helal

VIE DU CLUB

5 Les bénévoles : l'esprit club alpin

par Christian Granier et tous ceux qui ont apporté leur concours

Photos : collection CAF

PORTFOLIO

16 Tableaux de montagne de Jean-Pierre Vignat

VIE DU CLUB

20 Cycle nature « Mobigloolité » douce en Chartreuse

par Nicolas Bouin

24 Cycle Patates Dorées

par Renaud Lafeuillade

26 Le télémark

par Christian Verbeck

27 Un partenaire Montagne et Santé Cœur et Santé

par les Docteurs André CHAMBON et Jean BOUTARIN

28 C comme Cerces ou Considération

par Snowy Allen

29 Deux anciens nous ont quittés

par Bernard Conod et Jacques Peizerat

30 Randonnée « gamelles et gambettes »

Texte de Michel Lirola - Photos de Françoise Michaud

30 Stage Grandes Voies à Ailefroide

le mot du président



C'est avec un plaisir tout particulier que je vous propose de parcourir ce numéro de notre revue alpine, numéro spécial consacré notamment aux bénévoles de notre club. C'est l'occasion pour moi de rappeler leur rôle essentiel dans la vie de notre club : notre offre d'activités et de services n'existe que grâce à eux.

Il y a ceux que vous voyez régulièrement, les encadrants des activités auxquelles vous participez ; et puis il y a tous ceux que vous voyez moins ou moins souvent : les bénévoles de l'accueil, du prêt de matériel, ceux qui assurent le fonctionnement de notre site internet, les membres du comité de lecture de notre revue, l'équipe « animations », les responsables de commissions, les membres du comité directeur et du bureau,... Tous consacrent une partie importante de leur temps libre pour permettre le bon fonctionnement de notre club. Que chacun soit remercié de cet investissement.

Vous verrez au fil des témoignages leur dévouement, leur attachement à notre club, mais aussi leur rigueur, leurs motivations, leurs bons souvenirs. Chacun trouve plaisir dans le partage, l'échange, la convivialité : c'est l'essence de l'« esprit Club Alpin ». Vous verrez également la diversité des parcours, de genre, de générations qui constitue une véritable richesse de notre club.

Nous constatons avec plaisir que de nouveaux bénévoles s'engagent. C'est nécessaire pour la pérennité et l'avenir de notre club. C'est d'autant plus nécessaire que notre club vit une phase de croissance. Alors n'hésitez pas à franchir le pas. Chacun peut apporter sa pierre à l'édifice au regard de ses disponibilités.

C'est enfin l'illustration de l'utilité sociale de notre club et plus généralement du mouvement associatif : essor de lien social, offre de loisirs et de développement personnel, valorisation et production de compétences, et contribution non négligeable à l'activité de notre pays*.

Bonne lecture !

Karim Helal
president@clubalpinlyon.fr

Si vous désirez que vos articles, comptes-rendus, annonces et détails de vos activités etc..., paraissent dans la revue de juillet 2019, les envoyer par mail à granier.christian@gmail.com

Les photos légendées, en haute définition, sont à envoyer séparément de l'article pour la production numérique. Tous les articles originaux ayant trait à la montagne sont les bienvenus.

Date butoir pour l'édition des revues : **vendredi 24 mai pour la revue de juillet 2019.**

La rédaction

Acheter ou offrir un ou plusieurs numéros de la Revue Alpine, vous y abonner, ou fréquenter notre bibliothèque, c'est possible même si vous n'êtes pas adhérent. [Adressez-vous au secrétariat.](#)

*1,3 million d'organisations, 14 millions de bénévoles, pratiquement 2 millions d'emplois, l'essentiel des entreprises de l'économie sociale et solidaire et plus de 109 milliards d'euros de chiffre d'affaires (in rapport « pour une politique de vie associative ambitieuse et le développement d'une société d'engagement » remis en juin 2018 par le mouvement associatif au Premier ministre).



Les bénévoles : l'esprit club alpin

par Christian Granier et tous ceux qui ont apporté leur concours
Photos : collection CAF

« Cafiste depuis trois ans, j'ai trouvé au sein du club des passionnés de montagne ravis de partager leurs expériences et leur savoir. Moments d'échanges et de compréhension de cette passion avec des personnes à l'écoute, chose que je ne pouvais plus partager à la maison.

Pas toujours évident au début pour une femme de se faire intégrer au sein d'un club de personnes expérimentées et en majorité d'hommes. Cette étape franchie, je ne m'attendais pas à trouver des amis voire presque une famille ; d'où mon investissement dans la vie du club et mon désir de devenir encadrante.

Le parcours de co-encadrant commence à peine et déjà des souvenirs marquants plein la tête :

- passage sur un pont de neige qui s'effondre
- week-end à la Grave : 7h de trajet au lieu de

3h, on arrive au refuge après 2h de frontale mais accueillis avec le champagne

- rando au Serre Cocu sous une pluie battante ; un habitant accueille le groupe de 25 personnes pour se restaurer chez lui.

Bref, beaucoup d'autres anecdotes à raconter et à venir...

Une vie bien remplie et riche en émotion. »

Ce premier témoignage, que nous livre Cécile P., résume pourquoi l'on s'engage au sein de notre club. Cet article essaiera de montrer à nos 1500 adhérents que les bénévoles ne sont pas juste les personnes qui proposent une sortie sur le site du club, qui l'encadrent et qui calculent le prix du co-voiturage à l'issue.

Définition du mot bénévole

Bénévole, du latin bene (bien) et volo (je veux) : qui fait quelque chose sans obligation et gratuitement. Combien sont-ils au club ? Moins de 200. Grâce à eux, 11 440 journées d'activité ont été comptabilisées l'an dernier. « Un grand merci à tous les bénévoles qui se sont impliqués dans les activités et la vie de notre club et qui sont les moteurs de cette belle dynamique » lit-on dans le rapport moral du club, en décembre 2018. « Un réseau de bénévoles passionnés à développer et à valoriser : ce réseau de bénévoles et dirigeants d'associations impliqués dans l'animation, l'encadrement des activités et la gestion de nos infrastructures constitue une richesse exceptionnelle. Il faut toutefois veiller au renouvellement des équipes et au maintien de leur motivation, indissociable du besoin de reconnaissance souvent manifesté » constate le projet « Olympiade – horizon 2020 » de la FFCAM.

Dresser un portrait type du bénévole cafiste lyonnais serait vain. La quinzaine d'entretiens qui nourrit cet article n'a pas vocation à fournir un échantillon représentatif, même si on a souhaité donner une vision variée du bénévolat, entre hommes et femmes, jeunes et moins jeunes, ceux qu'on rencontre quand on pousse la porte du local et ceux qui vous accompagnent en montagne. La parole va être largement laissée à ces bénévoles.

Ancienneté de cafiste et de bénévole

De 28 à 75 ans, on rencontre tous les cas de figure. Si Bernard s'apprête à fêter ses nocés d'or cafistes et si Francis les a déjà célébrées, Cécile n'en est qu'aux nocés de froment (3 ans), Benoît à celles de cire (4 ans) et Emeline touche du bois (5 ans). Certains restent longtemps adhérents sans s'investir alors que d'autres franchissent le pas rapidement. Si Francis a pris sa carte du temps du général de Gaulle, il n'est devenu bénévole (matériel) qu'il y a 5 ans. Christel a 38 ans de maison, est vite devenue co-encadrante pour suivre son mari, guide de haute montagne, et, en 2015, est passée à la vitesse supérieure : encadrante en même temps que présidente de la commission raquettes, puis de la commission randonnée et membre du CODIR (comité directeur), au sein duquel a été élue Cécile, après 3 ans seulement de cotisation. Pour Josette, « accéder à l'autonomie était indispensable pour entreprendre des raids, lourdement chargé. J'ai donc conservé l'habitude du portage et du partage, ce qui a sans doute contribué à ma formation d'encadrante en randonnée que j'ai souhaité développer,



après avoir reçu la médaille des 25 ans d'appartenance au CAF de Lyon, en 1999. » Philippe (37 ans de CAF) a exercé la fonction mal connue de vérificateur aux comptes pendant 10 ans avant de devenir trésorier cette année.

Autant de parcours différents et d'implication dans le temps.

Pourquoi devient-on bénévole ?

Par contre ici, des tendances se dégagent. Sans généraliser à partir de quelques expériences personnelles, qu'ils soient arrivés au bénévolat par goût ou par sollicitation (souvent les deux), des valeurs, des dispositions d'esprit reviennent plusieurs fois : - **l'attrait pour les responsabilités**. Il correspond le plus souvent à une continuité avec la profession exercée. Le chef de projet ou le dirigeant maîtrisent la gestion de groupe. Le commerçant aime le contact avec la clientèle et, au-delà, avec les autres. Bernard a passé le brevet d'initiateur à 40 ans, dans une sorte d'enchaînement avec le moniteur de colonie qu'il fut à 20 ans.

- **la disponibilité**. Elle est nécessaire quand on



consacre des centaines d'heures par an au club. Les célibataires, veufs et divorcés ont plus de facilités. « J'étais de plus en plus impliquée car j'avais du temps » (Bernadette). « Je préfère aller en montagne que rester à la maison, où je m'ennuie parfois » (Christel). « Des encadrants brevetés ne sortent plus guère. On est très dépendants de ceux qui sortent beaucoup (Ndlr : les plus assidus totalisent 40 à 50 jours par an). » (Didier). L'investissement est encore plus méritoire pour ceux, d'âge moyen, qui ont charge d'âme. « Il faut être motivé quand il y a la famille (3 jeunes enfants) et la journée de travail. Pour bien le faire, ce n'est pas anodin. Parfois, je couche les enfants et je me mets au boulot pour le CAF » (Bertrand).

- **la gratitude.** Elle s'exerce au profit du club. « J'ai considéré que j'avais beaucoup profité des collectives et des raids organisés par le club pour, à mon tour, apporter ma contribution » (Josette). « C'est un retour, c'est une façon de rendre ce que le CAF m'a donné » (Bernadette et Francis). « C'est grâce au CAF que j'ai appris d'où ma volonté de participer. » (Benoît). « J'ai été bien accueilli ; comment je peux renvoyer l'ascenseur ? » (Didier)

- **la transmission et le partage.** « Il faut avoir des valeurs ; on n'est pas le Club Méditerranée ou un office de tourisme » (Michel). « J'ai ça en moi de faire découvrir, d'être un médiateur, se mettre au service d'une offre qui est trop étroite. Il faut arriver à renouveler les générations d'encadrant. On essaye d'amener les gens vers l'autonomie. » (Bertrand). « Pour les refuges, la relève me paraissait nécessaire ; François était là depuis quinze ans. » (Didier). « Pouvoir proposer plein de sorties. Partager ce que l'on sait : notions de sécurité, accumulation de connaissances et d'expérience. » (Emeline). « Partager ma passion. » (Bernard). « Aller en montagne avec d'autres ; le partage. Faire progresser les gens, c'est enrichissant. Ça nous fait progresser parce que ça te pose certaines questions (dangereuses ou pas). Tu progresses en gestion de course. » (Benoît). « Cette responsabilité est très intéressante, puisqu'elle permet à l'encadrant de choisir les randonnées, de faire découvrir des cheminements insolites, de rencontrer des professionnels de la montagne avec lesquels on sympathise et d'entretenir avec de nombreux membres du club des relations amicales durables. » (Josette).

En quoi cela consiste ?

L'approche est différente selon l'activité encadrée, même si des pratiques sont communes. Avant de s'aventurer en montagne, on s'intéressera à ceux qui œuvrent à 180m d'altitude, du côté de la rue du 4 août, à Villeurbanne, siège du club.

L'accueil

Depuis que le club a acheté son local, en 2012, à Villeurbanne, cette fonction a pris beaucoup d'importance pour les bénévoles parce qu'il n'y avait plus de secrétaire. Autour de Jean-Paul et Bernadette s'est constituée une équipe à laquelle se sont agrégées Hélène, Martine et Cécile B. Pour le futur cafiste et pour l'équipe d'accueil, ce premier contact est primordial. Souvenez-vous de ce que disait Didier au paragraphe précédent (sur la gratitude), même si c'était il y a 30 ans : « j'ai été bien accueilli ». Et Didier de rajouter que, avant de tenter sa chance à Lyon, il avait franchi le seuil d'un autre club alpin, plus près de chez lui, où il avait été reçu « à bras fermés » ; il n'avait donc pas donné suite.

« Les gens qui poussent la porte recherchent un contact physique. Ils sont contents de ce contact, même s'ils ne s'inscrivent pas. Une question assez fréquente : quelle est la tranche d'âge ? Les bons du Vieux campeur, ça oblige les gens à se déplacer. On discute, on plaisante. » (Cécile). « On rencontre beaucoup de monde. Il faut des gens qui connaissent l'organisation et le fonctionnement du club. Les trois fonctions principales : renseigner, faire des adhésions et répondre aux mails. Aussi, l'équipe doit être polyvalente et complémentaire ; il y a celles qui préfèrent les dossiers ou l'informatique et celles qui prennent plus de plaisir au contact avec les (futurs) adhérents. » (Bernadette)

Le matériel

Désormais vous êtes inscrits ; une ou deux disciplines vous tentent, mais l'équipement est coûteux. Alors le club peut mettre à disposition des équipements de protection individuelle (EPI). Vous allez passer dans la pièce à votre droite où, au milieu de cordes, pelles et autres piolets, vous serez reçus par Francis et Pierre-Louis. Avant que Francis n'arrive, très peu de temps était consacré à cette tâche. Ils assurent le contrôle des DVA, en les envoyant à la révision chez les constructeurs. Ils ne sont pas chargés des achats. Les EPI prêtés sont les DVA, pelles, sondes, crampons, casques et piolets. A la participation, s'ajoute un chèque de



caution. Il faut parfois relancer ceux qui n'ont pas payé. Ils tiennent à jour des fichiers d'inventaires, des cahiers d'emprunt et essayent de respecter la traçabilité des matériels.





Les finances

En entrant à droite se trouve le bureau de la secrétaire. Auprès d'elle il n'est pas rare, le jeudi, d'apercevoir Philippe. Il a commencé comme vérificateur

aux comptes il y a 10 ans. « Le vérificateur assure la sincérité des comptes, il a un regard sur les grands postes mais jamais dans le détail, car il ne doit pas s'immiscer dans la gestion de l'association. La responsabilité du vérificateur ne peut jamais être invoquée. Il n'a pas pour mission de débusquer une fausse comptabilité mais peut alerter le trésorier s'il découvre une tentative de falsification. C'est un travail saisonnier, car c'est surtout au moment du bilan (4^{ème} trimestre) que j'intervenais. » Depuis cette année, cet ancien inspecteur des impôts a accepté la fonction de trésorier, supervisé par un nouveau vérificateur. « Trésorier, c'est beaucoup plus chronophage. Je viens tous les jeudis après-midi. Le trésorier peut être pénalement responsable. Il valide toutes les factures, signe les chèques. On invite les bénévoles, qui n'ont pas de souci d'argent, à ne pas



demander le remboursement de leurs frais et à se tourner vers le don fiscal. »

La sortie en montagne

Il sera désormais question autant de bénévoles que d'encadrants. Pour les activités sur terrain enneigé, une procédure a été élaborée par la FFCAM et l'ANENA (Association Nationale pour l'Etude de la Neige et des Avalanches), qui sert de base à un référentiel pédagogique. Ce processus dépasse d'ailleurs la seule prise de décision, au travers de six actions simples qui s'enchaînent irrémédiablement : 1. S'informer/observer 2. Analyser/évaluer 3. Réduire/adapter 4. Décider/choisir 5. Communiquer 6. Agir/superviser (cf. la Montagne et alpinisme 4-2013). Tous les encadrants doivent l'avoir en tête. De plus en plus, la formation, longtemps cantonnée à la technique, fait la part belle à la gestion globale de la sortie de groupe.

Le choix des participants

Une fois que vous avez payé la cotisation, acquis le matériel, vous pouvez envisager de partir en montagne. Il va falloir passer le filtre de la sélection, soit parce qu'il y a plus de demandes que d'offres, soit pour des questions de niveau technique. « Cette saison, dans les cycles initiation ski de randonnée, on a eu 100 demandes pour 34 places. Je fais passer des entretiens de motivation. » (Bernard). « Soit à l'accueil, soit dans les premières sorties, comment détecter ceux qu'il faut garder et ceux qui ne viennent que pour consommer ? » (Didier). « Je ne peux pas prendre un participant si je sais (par exemple par un autre encadrant) qu'il n'a pas le niveau. Je regarde aussi leur carnet de courses sur le site. » (Christel). « La personne est peu ou pas connue, c'est le risque de l'inscription sur internet. Si on ne la connaît pas, on souhaite discuter avec elle, avant validation, au sujet de sa pratique ou de son matériel. » (Josette). « En alpinisme, il faut exiger un niveau en rocher car les courses de neige s'arrêtent dès la mi-juillet. » (Bertrand).

La préparation de la course

En amont de la course, la logistique et la sécurité. « L'aspect organisation devient plus compliqué. Les gîtes sont retenus longtemps à l'avance. Les participants sont moins fiables, s'inscrivent, se désinscrivent. On arrive à un tournant : au lieu de chercher la randonnée puis le gîte, on inverse. Les gîtes d'étape ont gagné en confort. S'ils sont près de la route, ils s'ouvrent à des non-randonneurs.



Alors, les autocaristes sont prioritaires car on sait qu'ils n'annuleront pas. » (Robert). Dans ce gîte ou ce refuge, on regarde l'hébergement mais aussi la table. « Le repas du soir fait la course du lendemain » (Bernard). « Pour l'encadrant, si la sortie est originale ou à thème, c'est plus intéressant car cela demande de la préparation. Après la rando, on peut dire aux participants d'aller voir un ouvrage à la bibliothèque. C'est mettre en liaison la théorie et la pratique. » (Robert)

« La responsabilité première est celle de l'organisateur de la sortie. On consulte le BERA (bulletin d'estimation du risque d'avalanche). C'est stressant si le risque est élevé ou très élevé. Est-ce qu'on part ? Est-ce qu'on annule ? Part-on avec un plan B ? Les veilles de week-end l'hiver, tu passes une nuit agitée. Au plaisir se mêle l'angoisse si les conditions sont mauvaises. » (Josette).

La gestion de la sortie

« L'activité n'est pas dangereuse ; c'est le terrain sur lequel on l'exerce qui est dangereux. Il ne faut pas tomber dans deux excès opposés : la paranoïa et la légèreté. » (Michel). « Généralement, la plupart de nos aventures se terminent bien et ne laissent aux participants comme aux encadrants que de bons souvenirs, mais il faut aussi savoir se remettre en cause lorsqu'on n'a pas mis en œuvre toutes les mesures de sécurité nécessaires ou lorsque l'on a surestimé le niveau des participants pour une randonnée alpine engagée ou un raid. Oui, les encadrants sont bénévoles et prennent des risques. » (Josette). « Rocher et neige, c'est différent. En neige, on progresse de concert. En rocher, il faut savoir gérer le temps, qui peut être multiplié par deux si la dynamique est absente. Il faut choisir des courses adaptées. C'est un défi ; pour les débutants, pas trop dur, pas trop long. » (Benoît).

La relation avec le groupe

- Quand tout va bien :

« On aime connaître les gens qu'on emmène et faire du progressif. A travers les cycles, on peut jauger. Il faut trouver ce qui fonctionne en composition de cordées. » (Bertrand). « J'aime bien connaître les stagiaires et c'est réciproque, car ils repartent avec moi d'une année sur l'autre. » (Bernard). « Un encadrant arrive à « fidéliser une clientèle » car le stagiaire connaît son style. Mais une même personne peut avoir besoin de modes d'encadrement différents (vitesse,



parole). Plusieurs sorties sont nécessaires pour repérer quel type d'encadrant on souhaite. Celui-ci doit faire cohésion, parler avec tout le monde, même les nouveaux. Si on connaît la sortie, on est plus disponible pour ces contacts. » (Robert). « Dans les séjours et les cycles, on explique que la FFCAM, c'est plus qu'une association locale. » (Josette). « Nous devons pousser (en SAE – surface artificielle d'escalade) ; c'est un vrai challenge ; on recherche la cohésion du groupe. On imagine des exercices ludiques : - course de vitesse avec un chocolat au sommet de la voie ; - traversée horizontale, 2 par 2, avec chaussons attachés avec une dégaîne. » (Anne)

- Et pour éviter que ça aille moins bien :
« Les gens qui ont le GPS (application Iphigénie), ça donne une pression. » (Robert). « Gérer l'inertie du groupe si on y est depuis 7h alors que l'on pensait finir en 4h. Avoir toutes les cordées à vue. Si on est 8 (6 participants + 2 bénévoles), on a deux cordées autonomes. » (Bertrand). « On prend sur sa corde les plus faibles. Il faut surveiller les cordées autonomes, notamment pour certaines manœuvres (rappel). On est dans une logique où les participants vont vers l'autonomie. On discute avec le groupe s'il faut faire demi-tour. On regarde s'ils s'interrogent. » (Benoît). « Si les conditions

sont mauvaises, l'encadrant cherche à avoir l'adhésion du groupe ; il les implique dans la prise de décision. » (Emeline). « En cycle, il y a une dimension formation. Chacun a la connaissance de la sortie. Si je passe du plan A au plan B, j'envoie un message aux inscrits... Comment gérer quelqu'un qui n'a pas le niveau ? Le tort c'est de croire le stagiaire sur parole à l'inscription, quand il dit qu'il peut le faire. Il faut faire arrêter quelqu'un qui ne suit pas, qui a fait un roulé-boulé de fatigue. Il peut mal l'accepter. On ne peut plus assurer la sécurité du groupe... Encadrant, tu es dévoué. Tu accompagnes quelqu'un qui va à son rythme, en dehors du groupe, qu'il faut arrêter ou redescendre, à qui il faut porter le sac. » (Josette)

Le contenu de la mission

En tant que vice-président chargé des refuges, la préoccupation de Didier est de réaliser des travaux et de trouver les artisans. Rappelons que notre club, pour des raisons historiques, gère les refuges de haute Maurienne d'Avérole, des Evettes, du Carro et le châlet de Bonneval sur Arc (cf. R.A. n° 636 – avril 2017). « Pour la maçonnerie, on a la ressource en interne, mais le travail avec une armée de bénévoles se réduit comme peau de chagrin, compte tenu des contraintes techniques



avec des normes de sécurité (plomberie, électricité). Le refuge est un ERP (Etablissement Recevant du Public). Le Carro (plus haut refuge de Savoie) possède des WC aux normes handicapés ; c'était la condition pour avoir le permis de construire. Il faut donc recourir à des professionnels. Pour déboucher les chiottes de Bonneval, on a déniché un camion de pompage à St Jean de Maurienne (74 kms). Il est difficile de trouver un plombier qui accepte de monter en refuge, s'il n'a pas l'esprit montagnard. Parce que les haut-Mauriennais n'étaient pas intéressés pour une petite intervention, on a contacté un jeune qui s'installait vers Aiton (114 kms). »

Pour les encadrants de sorties, au travers du contenu, on fait passer un message ou des valeurs. « Notre rôle n'est pas fait pour tout le monde car ça peut être ingrat, mais c'est beau. Quand on est au gymnase (SAE) on leur dit que le mur n'est pas une fin en soi et que la logique est de passer en SNE (Site Naturel d'Escalade) » (Emeline). « Je m'adapte à l'outil de travail. Si le mur est vieux et médiocre, j'organise des ateliers. » (Anne). « Comme président de la commission alpinisme,

j'ai trois objectifs : 1. Amener les participants aux cycles à devenir encadrants 2. Assurer une offre diverse : cycles + camp d'été + collectives 3. La sécurité car en cycles initiation et perfectionnement, ce n'est pas facile » (Bertrand). « On donne l'impulsion ; on les invite à continuer par eux-mêmes. » (Robert). « Sortir si possible dans de bonnes conditions. Se faire plaisir. » (Christel)

Les relations entre bénévoles

Soit elles sont des relations entre pairs, si possible empreintes de complicité sur le terrain, soit elles correspondent à des seuils de responsabilité différents (sans employer le terme de structure hiérarchique), du co-encadrant au président en passant par l'encadrant, le responsable du cycle ou du raid, et le président de commission.

Elles peuvent aussi ne pas exister, vu le nombre de bénévoles: « Entre collègues d'activités différentes, on ne se connaît pas forcément. On se voit surtout au forum des bénévoles (qui regroupe régulièrement 70 participants, deux ou trois semaines avant l'AG) » (Christel). Par contre ceux



qui sont présents au local du club ont une vision transversale et des personnes et des activités. La relation entre « les Villeurbannais » et les « montagnards » n'est pas toujours aisée. Certains passent au club une fois par semaine, d'autres rarement. Ainsi, Francis aimerait parfois discuter avec les encadrants de matériels, qui sont exclusivement sortis par eux (collectifs comme les cordes ou spécifiques à la cascade de glace, au canyoning et à la via ferrata), leur transmettre des consignes, afin qu'ils sensibilisent les utilisateurs à la bonne utilisation du matériel. Au poste occupé par Philippe, « on est au courant de beaucoup de choses. On ne peut être dirigeant et contrôleur de dirigeant. En tant que trésorier, je suis membre du CODIR ; en tant que vérificateur aux comptes, je ne l'étais pas. » La complémentarité, la confiance et la complicité s'acquièrent par l'habitude de sortir ensemble. « On crée une équipe. Je choisis mes co-encadrants et eux me choisissent. » (Bernard). « Si on est dans un passage difficile, ou si les conditions se dégradent, on réfléchit à voix haute entre encadrants. » (Benoît) « Quand on est deux encadrants, il faut être solidaires. Avant une sortie dans de mauvaises conditions, on discute avec le président pour évaluer le risque. Il y a une pression sécuritaire des pouvoirs publics sur les professionnels de la montagne. La pression redescend au niveau des pratiquants via les clubs. »

Comment celui qui fut président voyait-il son rôle ? « Il faut avoir de l'autorité mais ne pas être autoritaire. Le président tranche quand il doit le faire. Ce fut le cas deux ou trois fois quand j'ai dû me séparer d'un encadrant. Il m'est aussi arrivé de téléphoner à minuit au président de commission et au responsable de la sortie à ski soit pour annuler soit pour en parler. On ne discute pas les règles de bon sens en nivologie... Le président est un coordinateur de personnes qui sont des experts. Il évalue avec eux. Si le président est un grand montagnard, il aura une autorité naturelle supplémentaire. Dans un petit club, le président peut être le plus expérimenté en montagne, pas dans un grand club. Il doit faire preuve de bon sens, de réalisme, savoir partager. Le président tout seul ne peut rien faire. Il faut une équipe. Ici, elle est bonne. Il est l'interface avec la FFCAM ; il a une fonction de représentation. Il a toujours en tête le maximum de participation des adhérents. S'il y a un accident, il doit déculpabiliser l'encadrant, désamorcer. On n'est pas un tribunal. » (Michel)



Et les encadrantes ?

Le rapport moral de notre dernière AG, dans son chapitre II.5, affirme que « la formation de nouveaux encadrants est décisive pour mieux répondre aux attentes fortes de nos adhérents et notamment de ceux qui veulent s'initier à l'alpinisme, au ski de randonnée ou à l'escalade. »

Dans le chapitre IV, consacré au projet associatif, il déplore que « notre club a aussi des faiblesses... une féminisation insuffisante notamment dans l'encadrement bénévole et au comité directeur. » Pour obtenir un syllogisme, on en déduit un troisième terme : il faut former de nouvelles encadrantes.

Si le ratio hommes/femmes des adhérents est convenable (60/40), si, dans certaines activités, le public féminin peut être majoritaire, il n'en va pas de même pour les bénévoles. Certes, au local, vous avez 4 chances sur 5 d'être accueilli par une bénévole, mais, en altitude, seule une vingtaine d'entre elles vous accompagneront, quelques-unes ayant deux activités.

Le taux d'encadrement féminin est de l'ordre de 30% pour la randonnée, mais il tombe à quelques pourcents en alpinisme. La volonté de féminisation passe, dans cette discipline, par la création d'un groupe « initiation alpinisme au féminin », incluant une co-encadrante, qui a été pris d'assaut. Par ailleurs, une de nos cafistes est membre du GFHM (Groupe Féminin de Haute Montagne).

Alain Mardoian, responsable de la commission d'escalade est en phase avec l'objectif. Il vient de terminer de faire passer la formation initiateur escalade SAE et, parmi les nouveaux reçus, outre Christian et Thibaut, on recense Anne, Emeline (les deux étant parmi nos témoins), Rosy, Sylvie, Lisa et Anouk. Bravo à tous et toutes.

Avis d'une femme : « Les hommes ont une gestion de la course différente des femmes. Ils sont prêts à en baver plus pour réaliser l'objectif. Question d'amour-propre ? » (Josette)

Avis d'un homme : « En alpinisme, on n'a pas d'encadrante. On cherche à féminiser, au moins au niveau des participants. C'est mieux s'il y a des garçons et des filles. C'est toujours bien qu'il y ait un peu de drague dans les groupes. Moi je suis en couple, mais, quand ce n'est pas le cas, des gars s'inscrivent avec l'idée de trouver peut-être une fille au CAF avec qui ils pourront partager le plaisir d'aller en montagne. » (Benoît)

Quelques anecdotes pour finir

A l'accueil, il faut parfois faire face à des questions très bizarres, découvrir des moutons à cinq pattes. Au téléphone, un appel mal orienté, demandant la CAF (Caisse d'Allocations Familiales), est un classique. Parmi les appels récents : une Française vivant à l'étranger recherchait dans quelle station de ski elle pouvait envoyer sa fille débutante pour apprendre. Au guichet, un monsieur d'âge moyen souhaitait voir, avant de s'inscrire, des photos d'adhérentes.

Trois petites histoires en montagne :

« A Arêches, on remontait un itinéraire sécurisé pour le ski de rando. Avec un vent fort, le risque de chutes de branches était important. Les pisteurs nous stoppent. Ils nous demandent de redescendre, non par la piste, mais par le télésiège, qu'ils remettent en route juste pour nous. » (Bernard).

« Si on a reconnu la balade, on est plus à l'aise dans le cheminement. On peut répondre aux possesseurs de l'application Iphigénie, qui vous disent que c'est à gauche alors que vous leur proposez une variante à droite. Je vais vous emmener dans un endroit « paumatoire » ; si je ne me trompe pas, on va trouver un cairn. En fait, c'est moi qui avais construit le cairn deux semaines avant. » (Robert).



« Quelques déconvenues surviennent parfois et obligent à plus de vigilance par la suite. Par exemple, en août 2004, alors que nous arrivions au plan de Barme, en Suisse, après l'ascension de la Dent Blanche occidentale, les secours de Chamonix nous recherchaient (par téléphone) pour s'assurer que nous étions tous en bonne santé. Ils avaient été alertés par le président du Club qui avait reçu un message d'une cabane où nous avions réservé des places pour passer deux nuits. Le gardien nous attendait depuis la veille et s'inquiétait de ne pas avoir de nos nouvelles. Bien installés au soleil, sur la terrasse de la cabane qui indiquait le nom du propriétaire, le même qui figurait sur les courriers que nous avions préalablement échangés pour la réservation, nous avons compris que deux cabanes proches étaient tenues par des familles différentes portant le même nom et sans doute s'estimant peu. Les employés de la cabane où nous étions installés s'étaient sûrement frotté les mains, en voyant arriver un groupe (qu'ils n'attendaient pas) pour deux jours. Nous sommes allés présenter nos excuses au gardien inquiet et je m'étais engagée (moralement) à y retourner un jour. C'est chose faite, puisqu'en juillet dernier, lors du tour des Dents Blanches, nous avons séjourné dans cette cabane. » (Josette)

Remerciements à Josette Michel-Villaz, Christel Kitzinger-Adamini, Cécile Boudret, Bernadette Gilles, Cécile Perriod, Anne Meyer, Emeline Goudeau, Francis Hours, Bernard Servant, Robert Fanton, Michel Bligny, Didier Lolom, Phillipe Moyne, Bertrand Pellet et Benoît Wintergerst sans qui cet article n'aurait pas vu le jour. ▲



Le Cervin



Les photos (tableaux) sont de Jean-Pierre Vignat, ancien président du CAF de Lyon, bien connu des lecteurs de la revue. Ses articles historiques sont très souvent illustrés par ses huiles, encres, pastels et aquarelles.

Col de la grande Casse versant Champagny



Vallon et pointe du vallon des étages - massif des Ecrins



La face nord de la Meije et le lac du Goléon



La face sud de la Meije



Arête du mont Maudit



Aiguille qui remue aux Courtes



Le Pelvoux





Cycle nature « Mobigloolité » douce en Chartreuse

Par Nicolas Bouin

Quelle belle aventure ce week-end avec le cycle Nature du CAF de Lyon-Villeurbanne !

Mardi 12 février : le beau temps semble durablement s'installer après un nouvel épisode neigeux à basse altitude... C'est décidé, nous emmènerons le groupe découvrir la Chartreuse (ça tombe bien, je ne connais pas non plus). Et nous essaierons de combiner mobilité douce et bivouac, un igloo en l'occurrence, d'où la « mobigloolité douce ».

Samedi 16 février : départ 4h50 me concernant, en vélo, avec tout l'attirail du skieur de randonnée. J'ai 7-8 bornes à faire pour rejoindre la gare d'Annecy. Le sac est bien lourd (matériel de bivouac + crampons et piolet, ça change des sorties à la journée). Je retrouve Simon et Léa à la gare, pose mon vélo dans leur voiture. Puis nous prenons tous les 3 le train de 5h39, direction Grenoble. Difficile de trouver le sommeil, nous sommes bien excités par le petit périple programmé ce week-end.

Nous arrivons à Grenoble à 7h27. Vers 7h35, nous retrouvons les Lyonnais (Thomas, Tiphaine, Yann, Sylvain et Martin) qui sont partis de Part-Dieu à 6h12.

Nous prenons le tram B à 7h50, nous en descendons à l'arrêt Notre-Dame - Musée, afin de monter dans le bus qui nous amènera au Sappey. Petit coup de flip devant le bus, car il y a bien du monde qui fait la queue. Mais nous sommes heureux de voir que nombreux sont les gens qui se dirigent vers la Chartreuse en transports en commun. Et encore plus heureux d'obtenir les précieux sésames qui nous permettent de tous monter à bord !

8h34, nous descendons du bus au Sappey et récupérons toutes nos affaires. Pour l'instant, tout se goupille comme imaginé, c'est parfait.

Nous chaussons rapidement les skis avec cet enneigement très bas, et nous entrons rapidement dans les si belles forêts chartroussines, délicatement éclairées, les grands arbres filtrant les rayons du soleil.

Le chemin est long pour rejoindre le premier col de la journée, celui de l'Emeindras, mais c'est si beau, nous en profitons pleinement.

Une fois le col passé, nous redescendons légèrement puis longeons la crête afin de gagner le second col, celui de la Faïta. De la crête, nous contemplant le massif de Belledonne, bien enneigé aussi, qui nous fait face, et adorons la vue plongeante sur la vallée du Grésivaudan.

Puis nous suivons la piste forestière en versant ouest du Bec Charvet jusqu'au col du Coq. Petite pause au col, mais nous ne traînons pas car ça chauffe fort.

Nous arrivons rapidement au col des Ayes, en ayant suivi tant bien que mal le GR. Puis nous nous élevons vers la Dent de Crolles, l'objectif étant de gagner le plateau (pour le bivouac du soir) par le trou du Glaz. Mais nous rebroussons chemin assez vite, au moment de traverser une combe orientée WNW, à cause de doutes sur la stabilité du manteau sur cette pente trop exposée à notre goût (suspicion de couche fragile peu enfouie, sous de la neige légèrement compactée par le vent). Qu'importe, nous irons construire notre igloo plus bas dans la vallée, vers le hameau de Perquelin.

Après avoir fait une pause pique-nique bien méritée au col des Ayes, nous décidons de monter notre camp dans une épingle sur le chemin, au-dessus de Perquelin, à environ 1070 m d'altitude. Il est 16h. Tout le groupe, ultra-motivé, s'active rapidement. Nous commençons par faire un monticule avec les sacs, puis nous le recouvrons de neige que nous essayons de tasser. Nous sommes un peu sceptiques car la neige a peu de cohésion. D'autres

préparent le feu, vont chercher du bois, remplir les gourdes au ruisseau tout proche. Puis nous creusons également une tranchée que nous couvrons avec quelques branchages récupérés.

Vers 18h, après avoir laissé au repos la neige tassée pour l'igloo, nous creusons par le bas afin d'aller retirer les sacs à dos. Et ça marche : la neige tassée a bien durci ; l'igloo tient. Après une heure à se relayer (pour creuser et déblayer), notre hébergement principal est terminé, 4 personnes pourront y dormir.

Au coin du feu, nous prenons un agréable dîner et nous faisons sécher quelques affaires bien humides après la construction de l'igloo. Puis nous nous couchons vers 22h, 4 personnes dans l'igloo, 2 dans la tranchée, et 2 autres téméraires qui passeront la nuit à la belle étoile.

Dimanche 17 février : réveil à 5h30, il ne fait pas froid (l'eau n'a pas gelé dans les gourdes laissées dehors). Mais la nuit ne fut pas très bonne pour certains qui ont rencontré des difficultés pour s'isoler du sol froid. Le thermomètre indiquait -1°C au point du jour.





Après un petit-déjeuner bien copieux, nous prenons le départ vers 7h30 avec près d'une heure de retard sur l'horaire envisagé. Quelques beaux virages dans un champ resté poudreux au-dessus de Perquelin nous redonnent le sourire (le meilleur ski du week-end, dommage que ce fut si court). Puis nous remettons les peaux (encore humides et bien froides) pour monter en direction du col de la Saulce.

Au col, Léa, en petite forme ce matin suite à la nuit difficile, décide, avec lucidité, de stopper là. Elle est accompagnée de Simon. Ensemble, ils remontent à la Scia afin de gagner le Planolet par les pistes de ski. Au Planolet, un premier pouce levé pour Saint Thibaud de Couz, puis un second pour Chambéry, leur permettent de gagner rapidement la gare, puis Annecy en train (arrivée à 14h40).

Le reste du groupe se dirige quant à lui vers les Lances de Malissard, histoire d'aller utiliser les crampons et le piolet que nous portons depuis la veille au matin. La trace est gelée jusqu'au pied du couloir W ; nous mettons les couteaux. Puis nous chaussons les crampons avant la dernière traversée. Le couloir passe bien, malgré un petit ressaut un peu sec ; il est bien tracé, le groupe est à l'aise.

L'arrivée sur la crête des Lances est magique ; la vue s'étend de l'Obiou jusqu'au Mont-Blanc, et le vent de secteur SW soufflant par rafales rend l'ambiance encore plus alpine.

Nous chaussons rapidement les skis pour descendre la belle pente E des Lances de Malissard. Il est 11h30 et la neige est bien transformée, mais elle ne part pas sous les skis malgré la déclivité (le vent permettant de ralentir sa transformation, c'est d'ailleurs ce qui avait engendré plus tôt notre décision de continuer).

Petite pause au pied des Lances, puis remontée rapide et efficace par une bonne trace jusqu'au col de Bellefont. La neige à la descente pour la cabane ne sera pas excellente (trafollée, peu transformée), nous sommes restés dans la combe pour faire au plus vite.

Nous galérons un peu pour franchir le petit passage exposé juste après la cabane de Bellefont (nous avons préféré descendre 15 m dans la pente enneigée avec les skis pour certains, à pied avec la corde pour d'autres, plutôt que de franchir la petite traversée exposée).

Puis nous nous dirigeons vers le col de la Saulce. Après avoir récupéré quelques affaires laissées sous la neige au col, nous remontons péniblement en direction de la Scia, nos sacs s'étant à nouveau alourdis. Nous arrivons au sommet à 15h30, puis 15h50 à Saint-Pierre.

Une petite bière, un petit saucisson, un petit reblochon (généreusement laissé par Simon et Léa), et nous allons attendre notre bus de retour.



Il est 17h15, nous montons dans le bus. Le trajet de retour, par Saint-Laurent-du-Pont, est un peu long ; nous en profitons pour débriefer sur ces deux jours peut-être un peu trop intenses.

19h10, nous arrivons enfin à Grenoble, juste à temps pour les Lyonnais qui sautent dans leur train de 19h22.

Me concernant, ce fut un peu plus compliqué car le premier train pour Annecy a été supprimé. Il est 21h15, je me pose enfin dans un wagon. J'arrive à Annecy à 23h. Mais je n'ai plus mon vélo, resté dans la voiture de Simon et Léa qui sont rentrés chez eux, plus tôt dans la journée. Et je ne me sens pas de rentrer à pied ou en stop sur Epagny. On vient bien gentiment me récupérer en voiture à la gare.

Voilà, ce premier week-end de « mobigloolité » douce fut intense, mais il se termine bien.

Ce n'est pas facile d'aller randonner en skis en laissant les voitures au garage. Les possibilités ne sont pas très nombreuses. Sur 1 ou 2 jours, il y a peu de répit (il est préférable d'envisager des tra-

versées plus longues, et pas forcément en autonomie). Il faut compter sur la chance pour que tout se goupille bien (ce fut plutôt le cas nous concernant) et sur une sacrée bonne dose de volonté pour ne pas lâcher (bravo à tous les membres du groupe, votre motivation pour ces belles « bavantes » est sans faille !).

Un autre point, que je trouve un peu triste : les transports en commun ; ça revient quand même bien plus cher que prendre 2 voitures pour un groupe de 8. Comment peut-on motiver les skieurs de randonnée que nous sommes à changer d'approche si cela revient plus cher de consentir de gros efforts à voyager en mobilité douce ? Et puis il faut compter sur des trains parfaitement à l'heure, ce qui n'est pas forcément garanti aujourd'hui, dans notre pays...

Mais nous le referons, tellement cette expérience est gratifiante et enrichissante. Le voyage démarre bien avant d'avoir chaussé les skis, et l'approche en douceur relève la saveur des paysages et moments passés en montagne. ▲



Cordonnerie Artisanale
D. Meunier

**Réparation de
chaussons d'escalade
chaussures de montagne,**
clés, télécommandes de garage, tampons, gravure,
cartes de visites, plastification, photocopies,
vente de petite maroquinerie

90,bis rue Servient Lyon 3^e – tél. 04 78 62 20 70 – Fax : 04 78 42 20 73
du lundi au vendredi 7h-19h, samedi 7h30-12h30

LYON CONCEPT 04 78 38 20 13



Cycle Patates Dorées

Par Renaud Lafeuillade

Pour cette nouvelle édition du cycle labélisé « Patate », cette saison sera dorée sous le soleil ! Nous poursuivons un programme de ski alpinisme orienté vers la découverte de passages techniques en couloirs, arêtes et faces raides avec de joyeux cafistes pratiquant assidument autant la coinche que les plats légers à base de patate et de fromage local !

Après un premier week-end de jour blanc et de tempête de neige, les patates étaient bien mûres pour venir faire un beau tour dans les Aravis (12/13 janvier).

Jour 1

La météo annonçait une couche de 20cm sur fond dur et du soleil le samedi. Pour tout autre massif ça aurait été des conditions splendides, mais elles ne

furent que « habituelles » pour les Aravis, « le plus beau massif du monde » pour certains.

Au programme, départ depuis le col des Aravis à 9h et remontée de la combe à Marion : 900m de dénivelé, classé 3.2. Les crampons sont nécessaires pour remonter ces pentes de 35/40° en neige béton par moment.

La redescente face sud-ouest permet aux skieurs de laisser de magnifiques traces dans cette poudreuse tant espérée et tant appréciée. Nous fonçons telles des patates fusées vers le pied du couloir Coillu à Bordel, notre objectif principal.

Il est temps de cramponner les patates pour remonter ces 200m à 40° dans un couloir embrumé. Première remontée de couloir pour certains ; les sensations sont bonnes et les conditions idéales nous permettent de remonter très sereinement.

Toute l'équipe est dans une forme olympique et bien requinquée par la Sapinette. Nous nous apprêtons à descendre ce couloir classé 4.2. Certains se montreront très habiles dans les virages (patates) sautés, d'autres un peu moins et dameront allégrement le couloir.

Notre parcours étant en aller-retour, nous remon- tons notre combe tout en poudre. Le temps passe



vite dans les Aravis ; nous arrivons au col après 17h et redescendons dans la pénombre la combe à Marion pour arriver épuisés mais heureux à la voiture. 1800m de D+ et 8h en montagne, les patates sont bien cuites.

Jour 2

Avec des chutes de neige attendues de 20cm dans la nuit et 50cm dans la journée, le BRA annonçait

un risque 4 sur toutes les pentes. Nos projets en furent chamboulés et nous nous sommes rabattus sur une course sans risque, la montagne de Sulens ! Les jambes lourdes de la veille ont pu souffler un peu et avaler ces 700m de D+ pour se décrocher. Malgré une sous-couche peu existante, la descente était un régal, des slaloms tout en douceur entre les arbres bien recouverts de blanc. ▲





Le télémark

Par Christian Verbeck

Voici 5 bonnes raisons qui pourraient vous convaincre de franchir le pas :

1. Découvrir une nouvelle glisse, une nouvelle technique, un nouveau terrain de jeu

Pour passer au télémark, il faut accepter de redevenir débutant. Le passé en ski est un plus, mais l'équilibre étant plus difficile à trouver avec un talon libre, il faut tout recommencer.

Cela peut avoir des avantages : on ne s'ennuie plus sur des pistes vertes et bleues, on revient au niveau des débutants, enfants ou amis, on est content le soir d'avoir vu ses progrès.

2. Se sentir un peu unique, mais non, en fait

Si dans une queue aux remontées mécaniques, vous passez inaperçus, dès que vous skiez, tout le monde vous remarque, et généralement, les spectateurs sont admiratifs. Vous n'avez pas besoin de mettre les dernières fringues à la mode ou de vous habiller en ancien avec les knickers et le béret pour être reconnu.

Les télémarqueurs ne sont pas légion. Vous entrez dans une communauté où chacun se salue. On se donne des conseils, on parle de matériel et de magasins pour en trouver. Cette communauté a ses rites et ses rassemblements. Il y en a toute la saison dans différentes régions. Un site en référence beaucoup : <http://www.telemarcoeur.com/agenda/> Le plus grand rassemblement a déjà vu 700 participants à Tignes autour du 1^{er} mai.

3. Des efforts qui en valent la peine

Si Hermann Maier (Herminator) ne fait plus que du télémark depuis qu'il a pris sa retraite de skieur pro, c'est pour les sensations : « Dire que pendant des années j'ai eu les pieds dans du béton ».

En télémarquant, vous faites un geste esthétique, mais aussi qui apporte beaucoup de sensations. Tous les pratiquants vous confirmeront que c'est dans la poudre que ces sensations sont les plus fortes ; on a l'impression de rebondir dans de la ouate.

Le télémark se pratique aussi bien dans les bosses que sur les pistes dures en neige injectée. Il devient délicat en neiges croustées, mais, quand la neige est croustée, il ne reste qu'à rentrer chez soi pour casser la croûte.

Si le talon libre vous fait peur, vous pouvez à tout moment revenir à une position plus alpine. Les télémarqueurs débutants sont bien rassurés par cette possibilité.

4. Le style

Contrairement au ski alpin complètement codifié dont l'enseignement se retrouve dans le mémento, le télémark reste entièrement libre. Certains restent très bas, c'est joli mais fatiguant, certains sont très fluides, d'autres sont plus dynamiques. Tout est possible, aussi bien quand on débute qu'en coupe du monde.

La liberté du talon permet de jouer avec un axe de liberté supplémentaire, le centre de gravité peut nettement plus bouger par rapport aux skis qu'en ski alpin. Cette liberté n'est pas toujours simple à gérer, mais elle apporte ces nouvelles sensations.

5. C'est newschool, il y a mille et une façons de pratiquer, et il y en a pour tout le monde

Le télémark a complètement suivi l'évolution du ski, et on le pratique aussi bien sur des skis de compétition que sur des extra fat, sur des skis de freestyle qu'en randonnée.

D'ailleurs en randonnée le télémark a l'avantage d'avoir à éviter le dilemme dans le choix des chaussures souples pour la montée ou rigides pour la descente ? Les chaussures de télémark rigides restent très confortables à la montée. Il y a maintenant des fixations de télémark spécialisées pour le ski de randonnée qui donnent les mêmes débâtements que leurs homologues alpines.

Attention : essayer le télémark est risqué, car il est addictif et pour beaucoup, s'y essayer, c'est l'adopter !

J'ai repris les titres de cet article, mais le contenu est très différent. Article initial sur : <https://www.montagnes-magazine.com/pedago-5-raisons-essentielles-mettre-telemark>

Le télémark au CAF de Lyon

En début 2019, un petit groupe commence à se mettre en place. Des sorties sont de ce fait organisées tous les week-ends du printemps à Samoëns. Il y a déjà beaucoup de progrès et d'ambiance au sein de ce groupe. Nous commençons la journée par des exercices pour progresser dans la gestuelle, puis nous alternons des phases de ski plus détendu avec des phases de corrections et des nouveaux exercices.

L'encadrant pratique le télémark depuis 28 ans, dont 18 ans sans attacher son talon. Faisant partie d'une autre association de télémark, il a de l'expérience dans l'enseignement du télémark. Pour le contacter : christian.verbeck@orange.fr. ▲



Un partenaire Montagne et Santé Cœur et Santé

L'ASSOCIATION

Créée en 1995 par un groupe de médecins du Centre Hospitalier Saint Joseph Saint Luc à Lyon, en partenariat avec le Club Alpin Français de Lyon, puis en 2010 associée avec le Club Cœur et Santé de la Fédération Française de Cardiologie, l'Association a renforcé ainsi le lien entre montagne et santé cardio-vasculaire.

Bon nombre de nos adhérents ont leur carte du Club Alpin Français.

Nous assurons depuis 23 ans la présence du CAF au sein des instances médico-sportives : Fédération Française de Cardiologie, Ligue contre le Cancer et Plateforme Sport Santé lancée par l'Agence Régionale de Santé et le Comité Départemental Olympique et Sportif.

LES OBJECTIFS

Inciter les personnes cardiaques ou à troubles métaboliques à reprendre ou à maintenir une activité physique, bénéfique pour la santé, sous forme de randonnées en montagne, à titre préventif ou thérapeutique.

Encourager ces personnes dans ce but par une évaluation précise de leur motivation, de leur aptitude cardiaque et métabolique, en leur proposant des randonnées adaptées à leurs possibilités, au sein d'une équipe médicale et alpine expérimentée.

Vous êtes bienvenu(e) si vous êtes en bonne santé et accompagnez une de ces personnes.

ASSOCIATION MONTAGNE ET SANTE

Centre Hospitalier Saint Joseph Saint Luc Lyon

20, quai Claude Bernard - 69365 LYON CEDEX 07

Permanence le jeudi de 14h à 17h - 04 78 61 84 19

Site : montagne-et-sante.fr

e-mail : chambon.m.j@gmail.com

Sorties en car mensuelles ; Forfait de 22 à 25 euros

CLUB CŒUR ET SANTE

Fédération Française de Cardiologie

5, place Edgar Quinet - 69006 Lyon

Site : montagne-et-sante.fr

Permanence le mercredi de 15h à 17h - 04 78 65 09 89

Sorties mensuelles en co-voiturage assurées par Jean-Claude Bernard, ancien président du CAF

Docteur André CHAMBON

Président de Montagne et Santé

Co-Fondateur

Médaille du CAF 25 ans

Docteur Jean BOUTARIN

Co-Fondateur de Montagne et Santé

Président de l'Association régionale

de la Fédération Française de

Cardiologie et des Clubs Cœur et Santé

C comme Cerces ou Considération

Par le CAFteur de service, Snowy Allen (Lederlin)

Retour à Lyon, aux feux rouges des bagnoles dans les bouchons à l'approche de Grenoble, aux élections européennes sur France Inter, à l'hélicoptère qui ronflera tout l'après-midi au-dessus de la ville pour surveiller la manif des gilets jaunes.

Finis le silence et la solitude de l'extraordinaire décor blanc, hérissé de roches couleur sang séché, sous un ciel sans nuages parcouru pendant une semaine. Un monde Samivel pour débranchés des écrans. Rien à dire de particulier sur notre pain quotidien, les mille mètres de dénivelé journaliers de notre randonnée à skis à travers les Cerces, de refuge en refuge. Je devrais plutôt parler d'hôtels d'altitude, avec demi-pension et douches chaudes, Chardonnet, Laval, Re Magi et son incontournable polenta, Ricou et son thé et pain d'épices d'accueil. Rien à signaler non plus sur notre itinéraire de cols en vallons et de vallons en crêtes: col du Chardonnet, crête de la Casse Blanche, col de la Tempête, col des Muandes, col du Valon... Si, on se souviendra des rafales de vent, sur la crête des Gardioles, montée en crampons, les skis sur le sac faisant voile nous plaquant au sol, nous déséquilibrant au point de ne plus pouvoir avancer, arc-boutés sur les bâtons. Rebelote le lendemain aux cols du Chardonnet et de l'Aiguillette, en cherchant un itinéraire de descente sur des pentes glacées dans un temps virant subitement au gris et à la neige.

L'essentiel n'est pas là : je voudrais évoquer ici un miracle dont on n'a plus conscience tant il semble naturel, celui de s'offrir cette échappée,

cette fugue, cette évasion, cet écart, cette équipée de rêve par un seul clic sur le site du CAF.

J'ai bien conscience en l'écrivant de n'être qu'un affreux consommateur de loisirs pour classe moyenne, de surfer sur le travail bénévole des autres, ceux qui se sont formés, ont organisé la rando pour aligner des étapes équilibrées, réuni des têtes connues et inconnues, retenu des places en refuge, versé des arrhes, trouvé les chauffeurs et nous avoir guidés dans l'extraordinaire décor blanc, hérissé de roches couleur sang séché (merde, je me répète)... enfin je veux parler des bergers de notre petit troupeau, ceux qu'on appelle les encadrants, terme managérial barbare, ceux qui ont toujours le sourire et la solution aux problèmes rencontrés. Je ne veux pas les nommer, mais je les remercie. Le club itou.

J'en parle aussi parce que l'un d'eux conteste la forme du recyclage qui lui est demandé et décroche. Je lui dois des randonnées inoubliables en Autriche dans l'Otztal et le Stubai, en Italie dans l'Ortles, chez nous en Beaufortain, Lauzière, Champsaur, Dévoluy et autres pentes neigeuses. Il se reconnaitra. Je lui ai offert une bière minable au Lautaret avant de redescendre dans la vallée. C'est le moins que je pouvais faire pour celui qui m'a rempli la tête de paysages, d'amitiés montagnardes et de confiance en moi pendant ces dix dernières années. ▲



Montée à la Casse blanche

Deux anciens nous ont quittés

Pierre Buttin



Le minuscule cimetière de Chatillon d'Azergues, blotti contre le château, a accueilli le dernier voyage de Pierre Buttin. Ce jeudi 24 janvier, neige, froid piquant et vent du nord, un beau décor pour un montagnard.

Pierre n'a pas déplacé des montagnes mais les a bien arpentées en tous sens, toutes altitudes et par de nombreux moyens ! Ses challenges stupéfiants : dix participations à la Pierra Menta, la dernière à 74 ans, Patrouille des Glaciers, Vasaloppet, Transjurassienne, Sainté-Lyon, la liste est loin d'être exhaustive...

Himalaya, où Pierre est chef d'une expédition au Gurja Himal (7200 m), dont il atteint le sommet avec sa femme Yvette. Iran, où Pierre est le chef charismatique de l'expédition réussie sur la face nord de l'Alam Kooch (cf. R.A. n° 635 déc. 2016). Je vois encore son sourire radieux et j'entends ses « jodels » au sommet ; l'équipe venait de gravir la sévère paroi nord. L'ours que nous avons failli croiser dans la descente aurait pu être subjugué par Pierre !

Membre du GHM* en 1964, Pierre a parcouru les grandes voies des Alpes, souvent avec son épouse Yvette, « Grand-mère 7000 »**. Depuis Moutiers où il débuta sa carrière de médecin généraliste, puis à Villeurbanne comme radiologue, il a mené une vie intense d'alpinisme, de voyages lointains, de navigation et de compétitions. Il étudiait et modifiait son matériel de montagne pour améliorer ses per-

formances. Son enthousiasme était communicatif. Avec lui le temps était toujours « correct », la neige « idéale », la forme au top et on avalait les milliers de mètres de dénivelée en écoutant ses plaisanteries. Je pensais qu'il était immortel, mais Pierre nous a laissés à 93 ans, après une vie si bien remplie. Je crois qu'il aurait été heureux que nous levions un verre de Beaujolais à sa mémoire.

Une pensée affectueuse à Martine qui l'a accompagné pendant de longues années et à ses deux enfants, Robert et Paul.

Bernard Conod

Robert Sandoz

Un ancien du club, Jacques Peizerat, nous signale le décès de Robert Sandoz, en octobre dernier, à l'âge de 94 ans. Il fut membre du CAF de Lyon, dans les années 60. A cette époque, il ouvre deux voies en face nord de la Meije, participe à des expéditions en Himalaya et dans les Andes (première du Chacaraju est). Il était membre du G.H.M. Pour Jacques Peizerat, « Robert Sandoz fut l'un des derniers représentants du grand alpinisme amateur, recherchant la « grande nature » (dixit Robert) ; le versant Brenva du Mont-Blanc en était l'expression. Pour l'anecdote : sa discrétion, toute british, après un week-end chargé lui valait un protocole qu'il conseillait à tout homme, libre de choisir ses activités dominicales :

- dimanche soir, repos de 4 heures dans la vallée.
- lundi, retour à Lyon, douche, cravate et complet veston ; 9 heures ouverture de son bureau professionnel. » ▲



* GHM : Groupe de Haute Montagne

** « Grand-mère 7000 », livre rédigé par Yvette Buttin après l'ascension du Gurja Himal en 1972 (Presses de la Cité)

Randonnée « gamelles et gambettes »

Texte de Michel Lirola

Photos de Françoise Michaud

Les randonnées du mercredi rassemblent régulièrement des passionné(e)s de montagne en un groupe homogène. L'idée de se faire un « resto » en fin d'année avait été lancée début septembre.

Se retrouver juste pour le resto c'était trop facile. Un thème à choisir, un peu de mystère, un jeu de piste en quelque sorte, seront le préambule aux agapes. Le thème celui des génies de la nature, farfadets, elfes et fées. Le mystère, le point de départ de la randonnée inconnu est bien resté secret. Pour l'émulation les 20 participant(e)s encadré(e)s de quatre encadrant(e)s ont formé 2 groupes de 2 clans. Le rendez-vous pour le covoiturage, à 7h du matin au parking de l'Aquarium de La Mulatière, donnait une maigre indication.

Ainsi, pour cette randonnée de décembre les encadrants ont laissé la place à des farfadets qui ne savaient même pas où ils allaient. Dans le noir hivernal, après conciliabule, ces génies donnèrent une enveloppe à chaque conducteur. Un rébus décrivait le lieu de rendez-vous - St Laurent de Vaux. Les clans arrivèrent tous au point de départ d'une boucle où chaque étape était décrite de manière énigmatique. La boucle passait par des sous-bois, un plateau ensoleillé, un hameau avec une église romane et un dolmen. Les uns partirent dans une



direction, les autres à l'opposé pour se retrouver à mi-parcours pour faire des jeux ensemble, chants, parcours d'adresse et présentation du plus beau plateau de fruits de saisons cueillis sur le parcours. Pour finir vers midi chez un « Petit meunier » - restaurant à Messimy - où chansons, histoires et poèmes, devant inclure les mots gambette et gamelle, agrémentèrent un excellent repas. Nous laissons au clan « Durandal » le soin de finir cet article.

« Les gamelles cafistes

Nous partîmes à vingt, et sans le moindre heurt
A Saint Laurent de Vaux, nous arrivâmes à l'heure
Tôt ce matin en sortant de la couette,
Les cafistes hardis agitaient leurs gambettes,
Sans pour autant se creuser la cervelle,
Allaient pouvoir répondre aux questions essentielles
Faisant fi des obstacles, et sans prendre de gamelles,
Fuyant le diable, les yeux au ciel,
Cueillant le gui, guettant le houx,
Exténués ils arrivèrent on ne sait où,
Et se jetant sur les gamelles,
Ils s'écrièrent « la vie est belle ».

Merci à Monique, Françoise et Mohand de l'équipe organisatrice et merci à tous de s'être prêtés au jeu. ▲



Stage Grandes Voies à Ailefroide du 27 juillet au 3 août 2019

Objectif : initiation et perfectionnement escalade en voies de plusieurs longueurs dans un environnement haute montagne

Niveau requis : 5C en second, expérience de la falaise souhaitée

Nombre de participants : 12

Hébergement : camping

Contact : Michel Husson

michel.hssn@gmail.com - tél : 06 25 14 90 10

Inscription dès parution de la revue

Date de la réunion préparatoire : à définir en juin

TOUT L'ÉQUIPEMENT DE MONTAGNE AUX MEILLEURS PRIX ! VENTES & LOCATIONS

-10%
POUR LES
LICENCIÉS FCAM*

BONS COLLECTIVITÉS
PROFITEZ DE RÉDUCTIONS SPÉCIALES
GRÂCE À VOTRE CLUB AVEC LES
CARNETS DE BONS D'ACHAT EXPÉ !**

Expé Lyon

102, rue Boileau 69006 LYON

04 37 24 22 23 - lyon@expe.fr

Ouvert du mardi au vendredi de 11h à 13h30

et de 15h à 19h, le samedi de 10h à 19h non stop.



Partageons la passion
montagne et outdoor

www.expe.fr

*sur présentation de la licence fcam en cours de validité. remises non cumulables entre elles et avec les promotions, bonnes affaires, soldes, produits des marques Scurion, La Sportiva et la librairie. **se renseigner auprès du magasin.

EVEREST
TRAVAUX ACROBATIQUES



www.everest-travaux.com

- ▼ BÂTIMENT
- ▼ INDUSTRIE
- ▼ NETTOYAGE
- ▼ MISE EN SÉCURITÉ
- ▼ ANCRAGE
- ▼ EVENEMENTIEL

257 rue de Crequi
69003 LYON

Tél. : 04 78 60 24 55

Fax : 04 72 04 33 23

contact@everest-travaux.com



Au Vieux Campeur

Grimpe –
Escalade –
Alpinisme –
Randonnée –
Scoutisme –
Trail –
Running –
Marche –
Slackline –
Canyoning –
Via ferrata –
Spéléologie –
Minéralogie –
Camping –
Vélo –
Triathlon –
Plein-air –
Natation –
Ski –
Ski nordique –
Snowboard –
Canoë –
Kayak –
Stand-Up Paddle –
Voile –
Sports nautiques –
Apnée –
Plongée sous-marine –
Voyage –
Professionnel –
Secours –



© Photo : S. Jaulin



Carte Club

La **CARTE DE FIDÉLITÉ** du « Vieux Campeur » c'est aussi l'**ASSURANCE/ ASSISTANCE** de référence pour toutes les activités outdoor.

Suivez nous



AuVieuxCampeurSociete



auvieuxcampeur



@auvieuxcampeur



@Au_VieuxCampeur

WWW. **Au Vieux Campeur**.FR

LYON / 43, cours de la Liberté

Paris Quartier Latin | Thonon-les-Bains | Sallanches

Toulouse-Labège | Strasbourg | Albertville | Marseille | Grenoble

Chambéry, LA boutique 100 % Coin des Affaires