

Club Alpin Français de Châlons en Champagne

7 Rue de la Charrière
Cité Administrative Tirlet
51000 Châlons-en-Champagne

☎ 03.26.65.20.95

caf.chalons@wanadoo.fr
<https://cafchalons51.ffcam.fr/>

N° d'agrément Jeunesse et Sport
7552 en date du 28/06/1997



**Permanence du CAF
tous les jeudis**

Juin : 17h30 à 19h00

**Attention : fermeture pendant
les vacances scolaires et jours fériés**



LA FRAISE DE MAIRY

Des fraises, oui, mais pas seulement...



L'ACTU

du CAF n°9 - juin 2023

**CLAP DE FIN
POUR
CETTE SAISON !**
Retrouvons-nous
en Septembre !

Hello ! Voici que les vacances estivales arrivent à grands pas ! Nous espérons que le CAF a comblé vos attentes durant cette saison 2022/2023 qui, somme toute, n'est pas encore tout à fait terminée ! En tout cas, que vous soyez grimpeurs, randonneurs, skieurs, alpinistes, que vous soyez fidèles de nos sorties club ou non, on a déjà hâte de vous retrouver à la rentrée avec encore plus de complicité et de joie.

Voici donc la dernière newsletter avant de vous retrouver avec grand plaisir en septembre. Nous vous souhaitons, d'ores et déjà, de **TRES BONNES VACANCES**, de **BELLES ESCAPADES** à la montagne ou pourquoi pas à la mer ... ça vous dirait de grimper au-dessus de la mer d'Iroise dans le Finistère **en presqu'île de Crozon** ? Sur les falaises de



Plouha (les plus hautes de Bretagne) ou sur celles de granit de **l'Île aux Pies à Bains-sur-Oust** (perle du canal de Nantes à Brest et l'un des spots les plus prisés de Bretagne) ? Et pourquoi pas une ascension sur **le Mont Dol** avec vue imprenable sur la baie du **Mont-Saint-Michel** ou bien encore (après avoir consulté les horaires des marées) profiter des **blocs de Kerlouan** façonnés par le vent et les embruns (LE spot breton de la discipline). Bon ! là, je viens clairement de me faire plaisir avec cette petite escapade en Bretagne

que j'affectionne tout particulièrement car j'y suis née et j'y ai grandi ... mais une fois n'est pas coutume, et il me tenait vraiment à cœur d'évoquer avec vous ces lieux magiques ! (Sylvie Merlier, secrétaire du CAF)



**Passons maintenant
et sans transition au
prochain rendez-vous à
ne surtout pas manquer
le samedi 17 juin à
Haussimont !**

Pour l'animation
« escalade », **Jérôme
Rothier, encadrant bé-
névole du CAF**
sera présent ce jour-là
pour vous y accueillir.

Merci Jérôme !



Fête Nature et Culture

Gratuit

Samedi 17 juin 2023

Haussimont

A partir de 10h : Animations diverses :

Sportives : Poney, escalade, jonglerie, initiation au tir à l'arc, balades vélo, skates électriques

Artisanales : atelier céramique, peinture sur bois, produits de soin naturels

Environnementales : atelier environnement avec Châlons Agglo, reconnaissance des plantes dans leur milieu, compositions florales, la vie des abeilles, le pollen et les allergies

Bien-être : Sophrologie et Sylvothérapie

Expositions

**3 déambulations
LES HURLUBERLUS
La Chose Publique**



**16h30
Chorale Résonances**



11h30 Démonstration de Danse

17h30

**Mirabon et Dentelles
Compagnie La Conserverie**



**Buvette et restauration
sur place**

Programme complet sur le Facebook de la commune

Contacts :
MAIRIE DE HAUSSIMONT

Tel : 06 42 95 19 88

Mail : mairie.haussimont@orange.fr





On reste dans la Marne, à **Vertus** cette fois-ci, où nous vous proposons de revenir sur la journée du 22 avril dernier : **formation « manipulation de corde et sécurité » orchestrée par Dirk Schambacher, sous l'œil bienveillant et vigilant de Jérôme Rothier et Benoit Cordier.**
11 Cafistes motivés au pied de la falaise.

Dès 9h30, la pluie commence à tomber, alors changement de programme, nous pratiquerons finalement à la **grotte des Baloubas**.

Petit tour de table pour connaître les objectifs de chacun et c'est parti : pendant que les uns (re) découvrent les manipulations, les autres apprennent à maîtriser certaines techniques, et d'autres encore révisent tout simplement avant l'arrivée des beaux jours.

Puis Dirk entre dans le vif du sujet : confection de nœuds très utiles (cabestan et demi-cabestan), dégaine clippée sur la paroi ou mousqueton à la main. On s'entraîne à nouer la corde, en variant les situations pour pouvoir les reproduire ensuite parfaitement : de la main droite, de la main gauche, avec le doigt du mousqueton à droite, puis à gauche... et on passe à la réchappe.

S'aventurant dans une voie, Dirk stoppe devant un ancrage et c'est alors le groupe au complet qui le guide pour qu'il puisse réaliser sa réchappe et redescendre en toute sécurité, l'objectif de cet exercice étant de comprendre pourquoi cette méthode est sécurisée, ce que certains participants auront l'occasion de reproduire plus tard dans la journée.

Après le déjeuner tiré du sac, place aux manipulations nécessaires en grande voie avec deux ateliers : **escalade en flèche sur corde à double puis descente en rappel et grimpe en duo et assurance d'un second**, et là, il faut COM.MU.NI.QUER ! Une fois les

méthodes assimilées, les participants apprennent à concevoir un relais à partir de points bétons non reliés. Ah chouette, la pluie a cessé de tomber ! C'est le moment d'en profiter pour descendre en rappel en extérieur.

Fin de séance, on fait le point. Dirk, Jérôme et Benoît, que nous remercions vivement pour l'organisation de cette formation, répondent à nos interrogations. On est « lessivé », mais cette belle journée, malgré le temps maussade, a parfaitement répondu à nos attentes. **Merci Teddy pour ce résumé.**





CAF Châlons-en-Champagne
Encadrement et renseignements :
Maureen Decourt / decourtmaureen@gmail.com

NOUVEAU

Pour toutes personnes souffrant d'une affection longue durée (ALD) de tous âges.

Créneau réservé et adapté à la **reprise du sport** et à la découverte de l'escalade.

Escalade de bloc : ateliers à faible hauteur et ludique.

Bénéfices sur le corps

- ☒ mobilité
- ☒ force
- ☒ souplesse
- ☒ équilibre

SPORT & SANTÉ

Où :
gymnase de vesigneu
de 12h à 13h30
les jeudis

Dispositif « PRESCRI'MOUV »

Dans le cadre de sa formation, **Maureen** développe un créneau **Sport et Santé** pour les personnes atteintes d'ALD (Affections de Longue Durée).

Une ALD est une maladie grave ou chronique dont les soins s'étalent sur une durée minimum de six mois. Ce dispositif vise à améliorer la santé et la condition physique des patients par un mode de vie physiquement plus actif, adapté à leur état de santé et en toute sécurité.

Ce nouveau créneau s'adresse aux personnes souffrant de limitations fonctionnelles modérées ou légères, de troubles musculosquelettiques, de troubles persistants suite à une infection à la Covid par exemple et / ou en situation d'obésité.

Le club souhaite s'investir pleinement dans le **sport santé** pour apporter des solutions concrètes et efficaces afin d'aider les personnes du territoire atteinte d'une ADL.

Parlez-en autour de vous et n'hésitez pas à contacter le club pour en discuter. Nous sommes à votre écoute.
Merci Maureen pour cette très belle initiative .!

Allez, suivez-nous maintenant dans le **pays du Diois, entre Vercors et Provence**, où quelques Cafistes Châlonnais ont fait le plein de sensation lors du week-end de l'ascension : ambiance aérienne, vigilance et concentration de rigueur. Et aussi de très bons moments partagés au fil des sentiers, lors des soirées au refuge et au pied des murs. **C'est ça l'aventure CAF !** Prenons tout de suite de la hauteur en vous présentant quelques séquences réalisées avec dextérité par nos grimpeurs chevronnés. Impressionnant !

Acrophobe (peur des hauteurs et du vide) s'abstenir... !

Carnet de route de **Thierry Philippot** : Après les entraînements sur les murs Châlonnais, à Vertus ou Lérrouville, c'est vers le Diois que 14 Cafistes sont allés se faire les doigts et user leurs chaussons. Départ le 17 mai pour se retrouver 7 h plus tard à **Lesche-en-Diois** dans la **Drôme**, le fief de **Philippe Roche** qui depuis longtemps nous invitait à venir découvrir son magnifique terrain de jeu. Ciel couvert et horizon bouché, ce n'est pas vraiment l'image que nous avons du sud et cela entame quelque peu le moral du groupe, quel temps fera-t-il dans les prochains jours ? va-t-on pouvoir grimper ? Durant trois jours la météo très incertaine sera scrutée avec beaucoup d'attention....

Jeudi 18, il bruine ce matin, les applis météo annoncent une amélioration vers midi, le groupe se scinde en deux, les uns tentent leur chance du côté du **site de Romeyer**, les autres portent leur choix sur **le Claps**. Finalement tous auront pu grimper avant le retour de la pluie.

Vendredi 19, ce matin la météo est plus clémente, le ciel couvert laisse filtrer une belle lumière et les paysages sont magnifiques sur la route qui nous mène aux **Sucettes de Borne**, ces rochers très effilés en forme de sucette, fruit de longs processus géologiques : tectonique (couches calcaires redressées à la verticale) puis érosion. Pur régal pour les yeux, spectacle vraiment fabuleux et vertigineux ce site d'escalade qui se dresse dans la forêt le long d'une petite rivière. Chaque « sucette » offre de nombreuses voies, chacun y trouve son plaisir dans le 5^e, le 6^e ou le 7^e degré.

Samedi 20, encore brumeux quand nous sortons du gîte, de rares averses sont prévues... direction **Pennes-le-Sec** pour une partie du groupe, quand l'autre porte son choix sur **Valcroissant**. Dernière journée de grimpe, la fatigue se fait un peu sentir aux pieds des voies, ce qui n'empêche en aucun cas de belles réalisations, des premières en tête et pour quelques-uns la découverte de l'escalade dans des voies de plusieurs longueurs avec descente en rappel.

Malgré une météo peu favorable, la beauté des sites d'escalade et des paysages, les pizzas de Catherine, les apéros, les éclats de rire et l'excellente ambiance ont largement contribué à la réussite de ce séjour drômois. Nous rentrons tous avec d'excellents souvenirs et l'envie de repartir très vite à l'aventure !



« Vivre est une histoire de prises : prise de risques, lâcher-prise, prise de conscience, prise de position.

Réussir votre « entre-prise » est bien davantage qu'un jeu de mots, c'est une nécessité.

Alors, prenez votre vie en main et défiez vos gravités »

(Christophe Bichet, grimpeur professionnel, enseignant formateur, préparateur mental, maintenant conférencier et coach de vie).

Poursuivons et terminons en beauté notre newsletter de juin avec le portrait de Jef, revenu du Diois justement !
Actu 9, portrait 5, tout simplement titré : « Simplicité, Authenticité et Altruisme » .



C'est **J-François Hisette**, Jef pour bon nombre d'entre nous, qui fera l'objet aujourd'hui de toute notre attention ! Membre incontournable du CAF, licencié du club depuis près de 30 ans, figure emblématique de notre structure, il siège au sein du comité directeur depuis son adhésion, s'occupera lorsqu'il le faudra de la communication du club et sera tour à tour secrétaire ou trésorier, ou trésorier ou secrétaire ... ça dépendait des années ! De toute façon, ce n'était pas un problème pour lui ... il sait tout faire et il est toujours là quand il faut !

Toujours présent en son temps pour installer et tenir le stand du Club Alpin lors des forums des Associations ou des forums des sports organisés par l'OMS. Toujours assidu pour gérer le matériel ou la bibliothèque au local du CAF. Toujours volontaire pour aider à l'organisation des compétitions d'escalade ou pour être juge lors de ces compétitions. Toujours motivé pour organiser une randonnée ou y participer. Toujours ravi de nettoyer les falaises de Vertus. Toujours partant pour s'évader dans la nature, à la recherche d'authenticité, de sport et de détente ! On peut dire avec certitude que le tourisme de masse, ce n'est pas son truc à Jef. Il serait plus **slow tourisme** ou l'art de découvrir en prenant le temps de s'imprégner pleinement de la nature qui l'entoure et de la richesse du patrimoine, en privilégiant les rencontres, en savourant les plaisirs de la table, et en se souciant bien sûr de l'environnement qui lui tient tant à cœur !

Ah ! l'odeur de l'ail des ours, la beauté des orchidées, des gentianes, des parterres de muguet et des pelouses d'Edelweiss, le spectacle d'un troupeau de moutons, de chèvres et de bergers en route pour la transhumance, les rencontres avec les marmottes par ici, avec les bouquetins par-là, l'éclat des forêts de mélèzes, un chamois escaladant avec agilité les rochers ... tous ses sens sont à chaque fois en éveil car faune et flore le passionnent.

Et que de kilomètres il a parcourus à pied, en raquettes ou à ski, encordé ou pas, avec ou sans crampons, en maniant le piolet si nécessaire, pour découvrir toutes ces beautés de la nature sous le soleil, sous le vent parfois glacial, dans le brouillard ou dans le froid, sans compter quelques averses mémorables ... telle celle qui s'est abattue sur nos audacieux randonneurs lors d'un périple en Bourgogne, dans le Parc régional du Morvan sur le GR13. Son épouse Catherine avait d'ailleurs à l'époque titré son article **Avallon/Vézelay/Avallon, une randonnée sous le signe de l'eau**. Tout était dit, photos ci-contre à l'appui ! Mais il vous dira que cela valait vraiment le coup, compte tenu des multiples richesses historiques et naturelles qu'offraient l'Avallonnais et les premiers contreforts du Morvan (Alésia, l'abbaye de Fontenay, la Basilique Ste-Madeleine restaurée par Viollet-le-Duc au XIXe siècle... entre autres).

Amitiés . Fou-rires . Emotion . Nuits étoilées . Pique-nique . Sieste au bord de l'eau . Cramponnage . Passage périlleux sous cascade . Crevasses . Névés . Ponts de neige . Franchissement de torrents impétueux . Descentes aussi raides que certaines montées !



Quoi qu'il arrive, il garde le sourire, se régale de toutes ces aventures (**même avec les cordes autour du cou !**) et est toujours là pour encourager l'un ou pour modérer l'ardeur de l'autre ! L'été dernier, le camp d'été dans la Haute-Ubaye et les soirées au camping de St-Paul-sur-Ubaye, mais aussi la traversée des hauts plateaux du Vercors l'année précédente (avec bivouacs ou hébergement en simple cabane de berger) lui laissent des souvenirs impérissables, tel ce moment où il s'est retrouvé à **mi-chemin entre le pôle Nord et l'équateur**, devant le monument insolite

du 45^{ème} parallèle représentant l'hémisphère nord de la Terre ! ou bien encore lors d'une pause effectuée au milieu de la **gigantesque clairière de Darbounouse**, véritable havre de paix qui l'a comblé par la beauté de ses paysages et la diversité des chemins sur lesquels le balisage était parfois inexistant !

« Il n'est au monde homme plus heureux que celui qui jouit librement d'un horizon bien dégagé »

Le caractère sauvage de l'itinéraire transfrontalier « **Le tour du Thabor** » (reliant la Vallée de la Maurienne, le Haut Val de Suze et la Clarée), baigné de lacs et de pierriers, offrant de superbes horizons sur la Vanoise, les Écrins, le Queyras et l'Italie l'ont également enchanté (paysages très variés en raison des nombreux passages de cols et changement de vallées). Il a A.DO.RE ! tout comme d'ailleurs son escapade (**avec cette fois-ci les cordes autour du torse**) à **La Bresse au pont du Metty**, en plein cœur du Parc des Ballons des Vosges (avec au programme ski de fond, raquettes, rando, alpi), ainsi que sa virée dans les **montagnes jurassiennes, dans le Haut-Doubs** (source de la Loue et saut du Doubs) pour l'assaut du Creux du Van en Suisse (dépaysement assuré), avec sa charmante épouse Catherine **et sans corde cette fois-ci**. **Il est libre JEF !**

Après une carrière dans les télécommunications, notre dynamique et joyeux retraité continue toujours et encore de vivre de belles épopées et compte bien ne pas s'arrêter là ! On lui souhaite tout le meilleur en attendant le récit de ses prochaines aventures, étant souligné que pour l'heure, son plus beau souvenir montagnard est celui du **Ladakh en Himalaya**, périple qu'il a partagé avec Catherine et Philippe Richon avec lesquels une grande et belle amitié les lie tous les quatre.

En attendant l'édition spéciale de fin juin, qui sera consacrée à l'escalade et notamment au Cafcha Contest qui vient d'avoir lieu, il nous reste maintenant à vous souhaiter à tous un très très bel été ! Profitez-bien de cette grande parenthèse enchantée ! On vous embrasse.

