

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**

**Janvier à mai :
17h30 à 18h30**

**Attention : fermeture pendant
les vacances scolaires**



De belles virées au programme en ce joli mois de mai !

Bonjour à toutes et à tous et très heureux de vous retrouver avec encore et encore des actus « en veux-tu, en voilà ».

Nous vous proposons pour démarrer ce nouveau numéro, de belles escapades en France avec ce retour sur les vacances de certains Cafistes, on peut le dire ... chanceux ! Allez, c'est parti pour **le jeu des 7 familles**

Les vacances Les vacances Les vacances



LES VOSGES

La **famille Cordier** randonnait, avec ou sans raquettes, sous un beau ciel bleu et sur une neige bien blanche dans le **Parc régional des Ballons des Vosges**, entre le col de Munster et le Hohneck, randos entrecoupées de pauses au **refuge des Trois Fours** sur le GR 5, véritable havre de paix et camp de base idéal pour être en pleine nature, sur un site classé réserve naturelle.



Les Arcs



La **famille Zaluski**, quant à elle, s'éclatait sur le domaine skiable des Arcs, **au cœur des Alpes, dans la vallée de la Tarentaise**. Là encore, ciel et neige au top. Terrain de jeu idéal qui a ravi **Ellie et son papa**. Mais ont-ils emprunté le plus grand téléphérique du monde « Le Vanoise Express » qui relie en 5 mn les domaines skiables des Arcs/Peisey-Vallandry et de La Plagne entre Montchavin-Les-Coches et Peisey-Vallandry ?

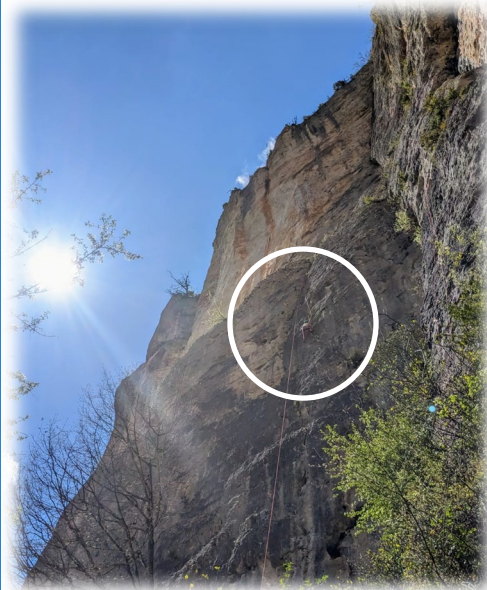
Retrouvons maintenant, la **famille Paget** qui grimpeait dans les **gorges du Tarn, de la Dourbie et de la Jonte** et qui n'a pas manqué bien évidemment de faire un petit tour à la **salle d'Escalade « Aqua Grimpe Millau Grands Causses »** qui propose sur un mur, dont la surface dépasse les 1000 m2 :

- près de 8000 prises,
- 300 volumes,
- 60 blocs ouverts
- 80 passages en voie, dont 2 de vitesse, allant du niveau 4 C au 8 C+.



On reste dans les gorges du Tarn pour admirer cette magnifique **falaise de « La Muse »** sur laquelle **Anouck** à gauche a réalisé son **1er 6c avec la voie « hein hein »**. La falaise est tellement haute que c'était comme chercher une aiguille dans une botte de foin pour la trouver !

La famille Haag, elle aussi en vacances dans les **gorges du Tarn**, n'est pas en reste ; en effet, **Liv** au centre a réalisé son **1er 7a à vue** et son frère **Vassili** à droite son **1er 7b**. **Bravo les jeunes pour ces belles réalisations !**



De leur côté, **Agathe Mainsant** et **Ilann Santenac** ont tous les deux coché, le même jour, la voie de référence de **Vertus** dans le **7ème degré « Zaza wall » 7a+**.

Vertus

Quant aux adultes, bravo à **Lison Mare** qui coche son **1er 6b à vue à Lerouville** et qui confirmera sa forme en cochant également **« l'envolée » 6b à Vertus**. Bravo aussi à **Greg Dubois** qui valide M dont la cotation fluctue entre le **6c/7a**.

Maxime tenait à mettre en avant la détermination de nos Cafistes en vous remontant leurs belles performances printanières. Et bien, c'est chose faite !



On enchaîne avec notre série **« portrait d'encadrant hors du commun »** qui nous réserve encore ce mois-ci une belle surprise ! **Vous allez voir, Benoit Cordier envoie du bois !**

*Ouvrons tout de suite une parenthèse à propos de son patronyme avec ce mini dictionnaire insolite des **aptonymes** (nom de famille ayant un lien avec le métier ou la passion de la personne qui le porte). Si M. Piquemal est infirmier, Mme Dupif est commissaire divisionnaire et M. Leboeuf est boucher, le nom de **Cordier** se dit d'une personne en lien avec les cordes et les cordages, et vous allez voir que cela va prendre tout son sens au travers de ce portrait !*

Quel plaisir donc de vous présenter Benoit, dont le parcours professionnel singulier va sans aucun doute vous étonner tout comme d'ailleurs son parcours de grimpeur chevronné !

Après une scolarité suivie dans la Marne (primaire à Sarry, collège Jacques Prévert, lycée Oehmichen à Châlons, lycée Roosevelt à Reims), il rejoint l'université Henri Poincaré à Nancy pour de longues études de physique-chimie.

Déterminé ... ambitieux ... persévérant ...

Après son BAC+5, et dans le cadre son DEA (Diplôme d'Etudes Approfondies), il intègre en tant que stagiaire, le Laboratoire de méthodologie RMN (Résonance Magnétique Nucléaire) à l'université de Lorraine à Vandoeuvre. **Le sujet de son stage était (accrochez-vous bien) l'étude de la pénétration d'un carburant modèle dans un polymère multicouche !**

Ensuite, petit tour en **Alsace** où il sera **Doctorant à l'Institut franco-allemand de recherche à Saint-Louis**, institut de recherche pour la science et la défense. **Le sujet de sa thèse était (là encore, accrochez-vous bien) la réalisation d'un spectromètre RQN (Résonance Quadrupolaire Nucléaire) pour détecter des mines anti-personnelles !**

Puis, après toutes ces années passées à la Faculté des Sciences et dans les laboratoires et instituts, direction la **Bourgogne** pour deux années supplémentaires à l'IUFM de **Dijon**, à l'issue desquelles il deviendra **professeur de sciences physiques** à Chalon-sur-Saône et voyagera beaucoup aussi (Allemagne, Autriche, Belgique, Canada, Danemark, Espagne, Pays-Bas, Portugal, Roumanie, Royaume-Uni, Suisse ...).

Un parcours d'une grande richesse donc mais qui m'a donné, il faut bien l'avouer, un peu mal à la tête ! C'est pourquoi je vous propose pour nous détendre un **épisode de « La petite maison dans la prairie »**. Mais pourquoi ça ? Parce que Benoit (**le Charles Ingalls du CAF**) est devenu charpentier. Surprenant non ?





Rappelez-vous, cette série a rencontré un vif succès dû notamment aux **valeurs familiales et humaines** qu'elle défend et qu'elle véhicule au fil des épisodes, tout comme cela est le cas au sein de la charmante et souriante famille Cordier.

Allez, c'est parti ! Générique

Charles Ingalls

Caroline Ingalls

Mary

Laura

Carrie

Le chien Jack

Benoit

Pauline

Gwenaëlle

Ambre

Ophélie

Le chien Savane

Responsable. Calme. Respectueux. Loyal. Sincère. Optimiste. Sensible

Alors, qu'est-ce qui s'est donc passé pour que de scientifique, il devienne charpentier ? on le saura ou on ne le saura pas ? Mais ça valait le coup quand même car regardez ce qu'il a fait, entre autres, pour la boutique de son épouse **Pauline** et de son beau-frère qui dirigent, avec leur maman, l'exploitation agricole familiale de Mairy s/Marne. Une bien belle histoire de famille là encore et une bien belle boutique, de bons fruits et de bons jus de fruits offerts au club lors des compétitions. **Merci « La Fraise de Mairy ».**



C'est chouette, non ? Et qu'il s'agisse de charpentes traditionnelles ou anciennes, d'ouvrages tels que hangars, ateliers, chalets, escaliers, parquets... **il aime son métier !** Allez, maintenant, on vous dit tout !

Son changement radical de profession résulte de plusieurs facteurs ; il a tout d'abord pris l'initiative d'arrêter d'enseigner à la suite d'une mécontente avec son inspecteur d'académie qui

craignait qu'il devienne dépressif après quelques années d'exercice (**y a-t-il des professeurs dans la salle ?**) et ça Benoit, il n'a pas aimé du tout ... alors prise de tête mais aussi prise de conscience, d'autant plus qu'à ce moment-là son épouse Pauline envisageait de s'installer sur la ferme familiale à Mairy s/Marne ... alors ni une ni deux, Benoit décide tout simplement de tout plaquer en Bourgogne, revient en Champagne et change d'orientation après avoir choisi de travailler le bois pour cette matière qu'il affectionne particulièrement. Son nouveau métier, exercé depuis 12 ans déjà au sein de l'entreprise Dubois à Sogny-aux-Moulins (qui lui a d'ailleurs proposé d'emblée un CDI afin qu'il puisse suivre sa formation de charpentier) est pourtant réputé difficile et exigeant (**mais Benoit est plein d'énergie**) et nécessite une bonne résistance physique ainsi que le sens de l'équilibre (**là, pas de souci, on peut compter sur lui**). Il faut parfois aussi prendre de la hauteur (**et ça Benoit, il adore**). Ceci expliquerait-il cela ?

Souplesse ... agilité ... force ... détermination ... hardiesse

Membre du Comité Directeur du CAF Châlons et initiateur SAE bénévole depuis de nombreuses années, référent FFME depuis peu, il s'investit pleinement au sein de notre structure et est sur tous les fronts : compétitions, entraînements, création de pans d'escalade, formation, mais aussi communication pour le CAF (réseaux sociaux, site internet), informatique et tant d'autres choses ! **C'est Charles Ingalls ou Mac Gyver ?**

Notre intrépide Cafiste a par ailleurs transmis le virus de l'escalade à son épouse et à deux de ses filles ; soulignons d'ailleurs **qu'Ophélie**, la benjamine, tout aussi passionnée que son papa, réalise de très belles choses au sein du groupe « espoir » de l'école d'escalade.

Alors, que ce soit en couple, en famille ou entre amis, il adore la grimpe et excelle en manipulations de corde, qu'il s'agisse de faire un rappel, d'installer un relais sur points reliés ou non, de confectionner une longe simple ou double, ou bien encore d'une manipulation de moulinette ! Bon, nous voilà maintenant au fait côté manip !

Et des manipulations, il en a fait notamment en **Haute-Savoie** à Annecy où il était 1^{er} de cordée, dans le secteur de Glières Val de Borne, Petit Bornand, Bonneville et Entremont, sur des voies aux noms tous aussi étonnants les uns que les autres (Walt Disney, Peggy la cochonne, Pluto, Dingo, Daisy, Les Bidochons, Goulotte Boulotte), mais aussi dans les **grandes voies des Vosges** (là aussi, il était 1^{er} de cordée), et sur le site d'escalade de Pierre Taillée près du village de Thorens. Aie aie aie... j'ai le vertige !

Pas grave ! car c'était une bien belle rencontre au sommet avec un Cafiste passionné qui n'a pas les deux pieds dans le même chausson ! C'est le moins que l'on puisse dire !

Bravo et merci pour tout Benoit.



LE SAVIEZ-VOUS?

CARTE DECOUVERTE

Un ami, une connaissance, un membre de votre famille non licencié du Club, aimerait participer à **titre d'essai** à une activité encadrée, planifiée et organisée par le Club (sous l'égide de la Fédération Française des CAF).

Rien de plus simple ... une carte découverte peut lui être attribuée par le CAF Châlons, sans distinction d'âge, ni de situation familiale. A noter toutefois que les prescriptions particulières se rapportant aux jeunes de moins de 18 ans restent valables (autorisation des parents, encadrement...).

Cette carte ne peut en aucun cas être utilisée pour une pratique individuelle ou non encadrée et n'ouvre pas droit à la réduction pour les nuitées en refuges.

Côté « Assurances », les garanties y afférant sont les suivantes : responsabilité civile, défense pénale et recours, assurance de personne (garanties de base), assistance-secours.

Trois types de cartes sont possibles : à la journée (5 €) ou pour 48 heures (10 €) ou pour 72 heures (15 €) consécutives ou non.

NB : cette carte ne peut être souscrite que pour 3 jours maximum au cours du même exercice annuel.

CARTE DE LICENCE

LE SAVIEZ-VOUS?

Votre licence vous permet un accès privilégié dans les refuges et chalets gérés par la FFCAM (jusqu'à 50% de réduction pour les adultes, jusqu'à 75% pour les jeunes, gratuité pour les moins de 8 ans).

N'hésitez pas à consulter en ligne le guide de présentation en suivant ce lien : <https://www.ffcam.fr/refuges.html>

A noter que la Fédération dispose de 120 refuges et chalets en France et de 5 refuges au Maroc. Elle veille par ailleurs à ce que leurs rénovations s'inscrivent dans une démarche de développement durable et contribue ainsi à relever les enjeux environnementaux, économiques et sociaux des régions de montagne.

Votre carte de licencié vous permet également de participer aux sorties organisées par les autres clubs, qu'ils soient situés dans le Grand Est (CAF Reims, CAF Aube, CAF Vitry et CAF Charleville) ou partout ailleurs en France !

Tout comme nous sommes susceptibles d'accueillir, nous aussi, des Cafistes non affiliés au club Châlonnais !



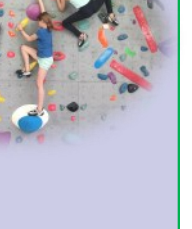
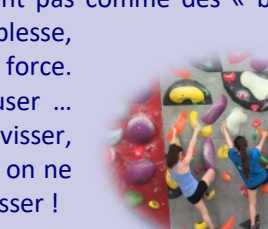
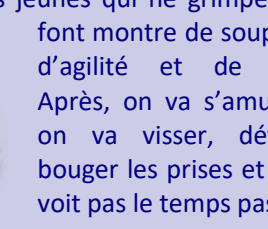
Si Maxime souhaitait mettre en avant les performances de certains Cafistes, le **Comité Directeur**, quant à lui, souhaitait mettre à l'honneur les deux salariés du club, **Maureen** et **Maxime**, pour leur enseignement et leur professionnalisme ... nous avons assisté pour vous à plusieurs séances qui se sont déroulées à Vésigneul.

Focus sur les cours d'escalade

Après le cours **baby escalade**, dirigé par **Maureen** et qui se termine par une séance de relaxation, elle poursuit avec un gros groupe, c'est pourquoi, ce jour-là, des ateliers tournants ont été proposés : nœuds ou corde à sauter pour les uns, bloc pour les autres.

Puis, c'est au tour de **Maxime** d'officier avec le groupe « espoir ». C'est parti, on commence par le briefing : positive attitude à adopter, règles de sécurité à respecter, gourde à proximité (eh oui ! l'hydratation est capitale pour permettre au corps de récupérer et éviter les crampes) et présentation du programme de la séance. Puis on enchaîne avec un échauffement dynamique en musique pour notamment éviter les blessures : abdos, pompes (les jeunes adorent !), debout, assis, couché, à genoux, en équilibre sur une jambe, moulinets sur les articulations qui vont être les plus sollicitées avec les mains, doigts, poignets, bras, hanches, épaules, pieds et chevilles...

Ensuite, pour faire monter le corps en température, chauffer les muscles et éviter les risques de déchirure, on va poursuivre avec une traversée « bloc » (la voie « d'échauffe ») après travail max et travail de coordination et la magie va opérer car, comme la danse qui privilégie l'esthétique du mouvement, nos jeunes qui ne grimpent pas comme des « bourrins » font montre de souplesse, d'agilité et de force. Après, on va s'amuser ... on va visser, dévisser, bouger les prises et on ne voit pas le temps passer !



Week-end randonnée
dans le Palatinat
28-30 avril 2023



Au travers du récit de Benjamin, nous vous proposons un petit tour dans le Palatinat.

Le dernier week-end d'avril, le CAF de Châlons a mis le cap sur le Palatinat (province du Sud de l'Allemagne) pour deux jours de randonnée. Sous la houlette d'Alain, Catherine, Elise, Ophélie,

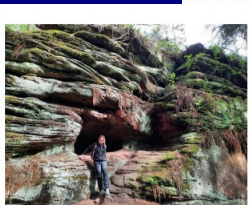


Stéphane, Thierry et moi avons posé nos valises dans un gîte du club vosgien à **Lembach**, à quelques kilomètres de la frontière allemande. Nous disposions seuls du magnifique chalet et n'avions donc que l'embarras du choix pour installer nos duvets sur l'un des 50 lits du gîte.



Les cafistes tous fringants au départ de la rando.

Jour 1 : Le Felsenpfad (sentier des Roches) : après une bonne nuit de sommeil, les choses sérieuses commencent. Petit-déjeuner à 8h pour la première journée de randonnée. Au programme, le sentier des Roches (Felsenpfad en allemand) : une vingtaine de kilomètres au départ de Dahn. Nous avons évolué toute la journée dans une dense forêt de feuillus et de conifères. Le paysage vallonné était ponctué d'imposants blocs de grès. Sculpté par l'érosion, le grès prenait un visage changeant : parfois creusé de grottes voire percé de tunnels, tantôt surplombant le paysage. Les plus grimpeurs d'entre nous n'ont pas pu s'empêcher d'aller tâter la roche !



Un échantillon des blocs de grès que nous avons croisés sur notre chemin. Alain, Elise et Thierry vous donnent une idée de la taille des blocs !!



Après une journée de randonnée, notre inarrêtable groupe de cafistes avait encore l'énergie de grimper au sommet de cette tour pour atteindre le point culminant de la journée ! Le jeu en valait la chandelle : nous avons profité du panorama à 360° avant de rentrer au chalet. Ultime obstacle de la journée : le mirador au-dessus de la forêt ! Un point de vue époustoufflant, à moins que ce ne soit la bonne centaine de marches qui y mènent...

Jour 2 : Le dimanche matin, Alain nous emmène découvrir un autre coin du Palatinat. Nous voilà partis pour le RimbachSteig : ce sentier d'une vingtaine de kilomètres fait une boucle dans la vallée de la Rimbach. Nous sommes partis de Darstein, au fond de la vallée, avons gravi un premier versant pour rejoindre Schwanheim, un autre village de la vallée et sommes revenus à Darstein en passant de l'autre côté de la vallée. On reste dans la même ambiance que le premier jour : une forêt vallonnée qui laisse parfois apercevoir des bancs de grès aux formes loufoques. Le décor est toutefois un peu différent. La forêt est particulièrement haute dans cette partie du Palatinat : les troncs alignés donnent le vertige quand on lève les yeux ! Et la vallée de la Rimbach est encaissée. Dans les montées, nos conversations se font plus rares puis s'éteignent.



Depuis notre arrivée, météo exceptionnelle ! C'était trop beau pour durer, un orage nous a surpris à Schwanheim. Nous avons

Alain au sommet de notre 1ère ascension. On aperçoit le village de Schwanheim plus bas. Et, nous voici dans les rues du village, glycines et colombages !

rangé chapeaux et lunettes de soleil, et avons terminé le week-end en veste de pluie...



Entre randonnée et gastronomie : week-end bistrannique ! On s'est régalé. Le vendredi soir, Alain nous avait dégoté « l'auberge de l'Arbre Vert ». Quelle belle trouvaille ! Au menu : canard à l'orange ou civet de marcassin. Bon appétit ! Le samedi soir, Catherine avait prévu un festin : lasagnes/truites/épinards et crumble pommes/fruit rouges et on a tous mis la main à la pâte ! **Un grand merci à Alain pour l'organisation de ce WE, à Catherine pour le dîner, au groupe pour ces moments conviviaux partagés et pour les photos. Une pensée pour**



Pascale et Florence qui n'ont malheureusement pas pu être des nôtres.

Et maintenant : à vos agendas !

WE des 10/11 juin : nous vous attendons nombreux à Vésigneul pour encourager les compétiteurs au CAFCHA Contest, évènement désormais incontournable du territoire (entrée libre pour les visiteurs).

Vendredi 16 juin à 19H : barbecue organisé par le club au local à la Cité Tirlet, apéritif offert, formule « auberge espagnole » et possibilité de faire griller ses saucisses ou autres victuailles. Votre contact : Catherine - catherinedommange@free.fr

WE d'escalade des 1/2 juillet dans les Vosges (grandes-voies/initiation grandes-voies selon le groupe, arêtes et couennes. Logement en refuge. Il reste une place. Votre contact : Dirk - dirkschambacher@aol.com

Randos du 14 au 22 juillet dans le Valgaudemar (au sud-ouest du massif des Ecrins) dont une rando sur 2 jours avec nuit en refuge. Hébergement en gîte. Votre contact : Alain - alain.caquet@wanadoo.fr

Et c'est la fin de cette ACTU, merci de l'avoir lue. Bien à vous tous.