

## Activités du mois

### Cascade de glace du 5 au 7 février 2016

En Haute-Maurienne, Savoie (73) à Bessans et Bonneval sur Arc, la 10ème rencontre d'escalade sur glace. L'événement a rassemblé 140 glaciéristes de toute la France.



### Initiation Alpinisme le 13 Février 2016

Récit Régis

Avec Amélie et Samuel, direction le sommet du Ballon d'Alsace au petit matin. Nous avons rendez-vous avec Olivier du CAF Belfort qui organise sa traditionnelle séance annuelle de découverte de l'alpinisme. Le temps est à la neige et un peu venté mais nous sommes ravis de trouver de si beaux paysages enneigés. Nous sommes une dizaine à participer à cette formation.

Nous nous dirigeons vers le haut du couloir de la Vierge. Au programme : connaissance du matériel et des techniques de bases : chausser ses crampons, utiliser son piolet, s'encorder à trois, se déplacer, ...

Nous évoluons ensuite sur le haut du couloir sous la conduite d'Olivier tant en descente, qu'en rude montée. Une séance de chute nous montre combien qu'il faut être attentif pour enrayer la chute d'un compagnon de cordée. Cette séance nous donne l'envie de pratiquer à nouveau et surtout d'en apprendre encore plus au niveau technique : sûrement lors du Grand Parcours Alpinisme organisé par le CAF des Haute-Vosges ...





### Sortie imPULSIV le 20 février 2016

Récit Stéphanie

Un très bon moment passé dans la salle d'escalade de Weil-Am-Rhein (imPULSIV). Bonne ambiance, belle hauteur (20m), bonne bière, que demander de plus :) A renouveler ! Merci à Vincent !



### Le Dimanche 28/02/16

#### Randonnée pédestre ou raquettes

Récit Régis

Jacqueline proposait ce dimanche, une sortie en raquette. Départ 6h pour Meiringen dans le canton de Bern. Sur place, nous démarrons à l'altitude de 600m en cheminant dans les sous-bois. La montée est constante et nous atteignons le petit hameau de Höhfluh. Là nous trouvons enfin la neige et chaussons nos raquettes pour poursuivre, toujours plus haut en direction de Lischen. Les sentiers sont magnifiques, très bien balisés : le paradis pour les adeptes de raquette à neige que nous sommes.

Nous finissons par atteindre MägisAlp (1710m) l'objectif de la journée. Il est 13h et après un repas bien arrosé par une « Gutes Bier » (obligé), le temps devient bien clair et avec même un peu de soleil.

Le site est magnifique ; il serait dommage de descendre déjà dans la vallée. Nous choisissons donc de monter encore un peu en direction de Käsertatt (1810m). Le spectacle est magnifique et il y a tellement de sommets enneigés autour de nous, dont certains sont bien proche des 4000 m.

Mais il faut quand même bien songer à descendre dans la vallée car la journée est déjà bien avancée ... Nous retrouvons notre point de départ après 24 kms et 1400 m de dénivelé positif. Encore merci à Jacqueline pour cette très belle journée.





## Actualités du Club

### Prêt de matériel

L'emprunt de matériel est à nouveau possible. Vous trouverez les nouvelles modalités sur le site du club rubrique « Le club » > « Prêt de matériel ».

### Grands parcours Vosges

Nous vous rappelons que le grand parcours aura lieu les 12 et 13 mars au Hohneck. Si vous ne l'avez pas déjà fait, il est encore temps de vous inscrire :

<http://clubalpin-hautes-vosges.jimdo.com/grand-parcours-2016/>

### Initiation « techniques de cordes » 2ème session

Le club alpin de Belfort nous a à nouveau accueillis dans le gymnase Diderot pour cette 2<sup>ème</sup> séance le mardi 9 février. Nous étions 2 personnes du club de Montbéliard à y participer, et nous avons vu et revu comment faire une descente en rappel, les nœuds en huit, cabestan, et demi-cabestan, les anneaux de buste, et les relais. Séance très instructive qui nous a donné encore plus envie d'aller plus loin !

### Camps de printemps

Le camp aura lieu du 16 au 23 avril dans les gorges du Tarn et de la Jonte.

Plus d'informations sur le site du club, rubrique « Actualités ».

### Nouveautés site club

Le site du club évolue : actualisation des pages « élus et membres de commissions », « prêt de matériel », « carnets de route » et « photothèque », et création d'une nouvelle page « lettre du milieu montagnard » dans les « Actualités ».





## Point technique : L'alpinisme

L'alpinisme est une pratique sportive d'ascension en haute montagne, qui repose sur différentes techniques de progression. L'alpinisme implique une difficulté de progression, comme celle de la haute montagne des Alpes, et se distingue ainsi de la randonnée.



Apparu au XIX<sup>e</sup> siècle, l'alpinisme à son origine concernait uniquement l'ascension des montagnes. Ce sport a ultérieurement évolué en pratiques spécialisées, par exemple l'escalade, la cascade de glace ou le ski-alpinisme, pour finalement inclure tout type de progression en haute-montagne sur terrain rocheux, neige ou glace<sup>1</sup>. Ces pratiques exigent des capacités physiques, du matériel spécifique et des connaissances techniques, afin de maintenir la sécurité des alpinistes.

## Equipement

Lorsque l'alpinisme ne se pratique pas en solo, les partenaires sont généralement reliés par une corde, dont le rôle est d'amortir et d'arrêter une éventuelle chute. Cette corde est attachée au baudrier qui enserrme le bassin de l'alpiniste.



Sur un terrain glacé, les alpinistes portent sous leurs chaussures des crampons dont les pointes en acier accrochent la glace.



Pour leur équilibre, ils s'aident d'un piolet tenu à la main et dont le bas du manche comporte une pointe. En milieu vertical, la lame située en haut du manche du piolet sert à la traction.



Pour assurer leur progression dans ce milieu vertical, la corde est passée régulièrement dans des points d'ancrage, piton, coinqueur ou sangle, placés manuellement dans le rocher.



Si le rocher est recouvert de glace, une broche à glace permet l'assurage en s'enfonçant dans la glace. Les dégaines, constituées de deux mousquetons et d'une sangle, jouent le rôle de connecteur entre le point d'ancrage et la corde.

Le descendeur est l'un des systèmes reliés à la corde au niveau du baudrier pour contrôler le défilement de la corde lors de l'assurage ou de la descente en rappel.





## Au programme en Mars

### Pendant le mois de Mars

#### Ski de randonnée

Sortie de plusieurs jours en Vanoise selon la météo

Encadrants:

LECLERC François

VILLARS François 03 81 96 73 16

### Pendant le mois de Mars

#### Ski de randonnée

En semaine, au Grand Saint Bernard selon la météo

Encadrants:

LECLERC François

VILLARS François 03 81 96 73 16

### Le dimanche 6 Mars

#### Randonnée raquettes au Stubeleni (LENK)

dénivelée: 1000m

Encadrant:

GAIFFE Régis 06 77 97 45 05

### Du 12 au 13 Mars

#### Alpinisme tous niveaux (CAF Belfort)

Grd parcours dans les Vosges : Hohneck

Encadrant: CAF Htes Vosges

Inscription: C. Vincent (CAF Belfort internet)

### Du 12 au 13 Mars

#### Alpinisme D/4/M4 (CAF Belfort) à Chamonix

Alpinisme hivernal : glace et mixte

Approche à skis

N. LACAILLE (CAF Belfort)

Nombre de place: 3

## Infos pratiques

Adresse du local :

2 RUE OEHMICHEN

25200 MONTBELIARD

Permanence les jeudis soirs de 20h30 à 22h.

[Site internet club alpin Pays de Montbéliard](#)

[Page Facebook Club Alpin Pays de Montbéliard](#)

[Inscription à la newsletter sur le site du CAF Montbéliard](#)