



L'ECHO DES MONTAGNES

Retentit dans la plaine...

Numéro 26 : janvier 2016

EDITORIAL :

Cette nouvelle année est placée sous le signe de la nouveauté :

- nouveau site internet à découvrir sur www.cafbournes.ffcam.fr
- nouvelles idées de sorties à consulter sans attendre sur www.cafbournes.ffcam.fr

Ces nouveautés vous permettront de vivre de bons moments sportifs en notre compagnie

Très bonne année 2016 à toutes et à tous !

Assemblée générale le 26 novembre 2015

Une quarantaine d'adhérentes et d'adhérents a participé aux traditionnelles présentations :

- bilans d'activités et comptes de la saison 2014/2015.
- budget prévisionnel 2015/2016

Soumis aux votes, ces différents éléments ont été approuvés à l'unanimité.

A cette occasion, Françoise Brisson s'est vue remettre la médaille CAF pour ses 25 années de fidélité au club de Bourges.

Absentes à l'assemblée, deux autres personnes éligibles à cette distinction, Madame et Monsieur Depigny, se verront remettre leur médaille ultérieurement.

Un pot de l'amitié a clôturé cette sympathique manifestation, tout à fait dans **l'esprit Club Alpin**



Sorties de fin d'année 2015

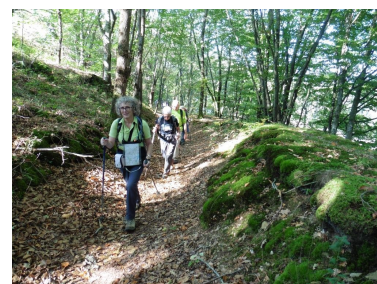


Deux jours à Chateaufumeillant : 10 et 11 octobre 2015

Entre Boischaut et Marche, avec nos amis du CAF de Blois.

Samedi : Partis à 7H30 du Dojo , nous arrivons à notre hébergement, à Châteaufumeillant, au gîte communal de L'étang « Merlin ».

Nos amis du CAF de Blois arrivés la veille nous accueillent avec leur bonne humeur et un bon café. Nous partons pour une rando située entre Sidiailles et Culan, sur les « *Pas des Maîtres Sonneurs* », chers à Georges Sand, « environ 16 Km ».



Il fait très beau, les chemins sont superbes, nous ramassons noix et châtaignes, surtout Micheline qui retrouvera aussi quelques glands et petits cailloux dans son sac !!!!

Petit Pique nique à 13H au bord de l'étang de Sidiailles, les pieds presque dans l'eau, le vin de Loire et du Cher coule à flot, ce qui ne gêne rien.

La rando se termine à Culan : nous passons au pied du château du 13ème siècle qui surplombe la vallée de l'Arnon.

Pendant que certains vont récupérer les voitures, d'autres se réfugient dans l'unique café ouvert.

En guise d'apéro : Visite d'une cave « *Bituriges Vins* » qui regroupe 9 producteurs.



L'origine du vignoble date du 5ème siècle. Il est planté sur des terres siliceuses à dominante sableuses et sablo-argileuses. D'une superficie 100 ha environ, il est connu pour son vin gris « *pressage direct du vin sans macération avec la peau* ».

Nous finissons la visite par une dégustation, juste avant un bon repas au « *Bar de l'angle* ».





Dimanche : petit déjeuner tous ensemble. Jacqueline a déjà préparé le café, les confitures maison nous attendent et Françoise nous explique sa fameuse recette de macarons.....

Nous reprenons les chaussures pour une rando de 10 Km dans les vignobles, histoire de se mettre en appétit .

Après midi culturel : avec guide s'il vous plaît !

- Eglise Saint Genès : Edifice roman du 12ème siècle, remarquable par ses dimensions, la richesse de ses chapiteaux et l'originalité de ses 6 absidioles (*3 églises seulement en possèdent en France*).

- Musée archéologique Emile Chénon, créé en 1961, qui retrace les périodes importantes de l'antique cité de « *Médiolanum* » et qui possède une magnifique collection de plus de 300 amphores à vin ainsi que d'autres objets précieux trouvés au cours des fouilles.

- Eglise Notre Dame la Petite, dite « *Le Chapitre* », du 11ème siècle, située à l'intérieur des anciens remparts, très belle salle des mariages et musée des outils anciens avec un imposant pressoir en bois.

17H : nous nous quittons sur la place du village en espérant retrouver nos amis de Blois, en avril, sur leurs terres.

Merci au club pour sa participation à ce beau week-end sportif et culturel, vraiment très intéressant et apprécié par tous .

Bernard



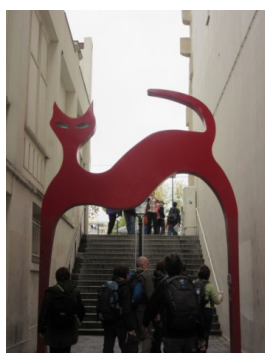
PARIS 2015

Samedi 7 novembre : Traversée de Paris d'est en ouest, de la porte Dorée à la porte Maillot.

Renouvellement de l'expérience 2014, cette randonnée a accueilli 18 marcheurs(-euses) dont quelques nouveaux(-elles) sur ses 24km annoncés.

Partis dans le brouillard berrichon le matin très tôt en auto, ils ont trouvé un ciel couvert à leur arrivée à Paris et celui-ci les a accompagné toute la matinée avant de laisser place au soleil pour le plus grand plaisir des parisiens.

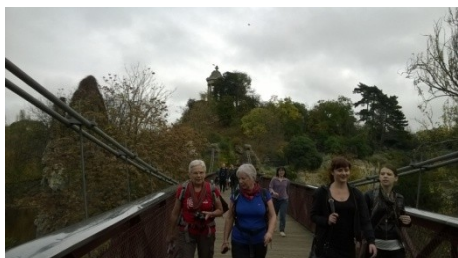
Partant de la Porte Dorée cette promenade longeait les boulevards par les ruelles et passages puis le tracé de l'ancien train de ceinture jusqu'au « Père Lachaise » ; outre une plaque indiquant une ancienne demeure de Barbara, ce fut l'occasion de croiser des animaux en tous genres : chat rouge, bœuf sur le toit, tigre, girafe, panthère.....



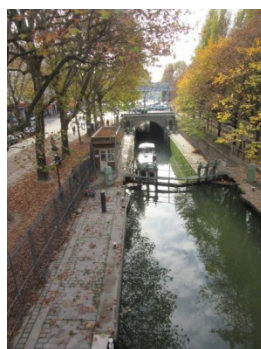
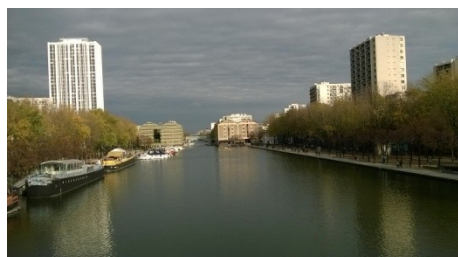
Après ces touches exotiques l'itinéraire indiqué par Dominique poursuivait ses zigzags jusqu'au parc de Belleville.



Les Buttes-Chaumont nous accueillait pour une pause alimentaire (mais nous n'accédons pas au sommet qui était fermé pour cause de travaux).



Puis nous traversons deux fois le bassin de la Villette en aval du canal de l'Ourcq.



Et après la rotonde, empruntons la rue Gaston Rebuffat (hasard de l'itinéraire???), par la rue du Département(!) nous accédons à l'église Saint Bernard de la Chapelle et au square Léon,



avant de « monter » vers le Sacré Cœur dont les abords étaient loin d'être déserts par ce samedi ensoleillé.



Après cette étape touristique et un petit bonjour à Dalida et au moulin de la Galette,



nous avons survolé le cimetière de Montmartre par la rue Caulaincourt pour arriver Place Clichy puis au square des Batignolles.

Enfin la place de l'Etoile fut le terminus de cette promenade « dominicale » et à défaut de ranimer la flamme (c'était déjà fait), nous y avons posé pour la photo collective.



Dimanche 8 novembre à Fontainebleau



C'est le brouillard qui accompagnera les cafistes Berrichons de Paris jusqu'à la forêt de Fontainebleau, mais c'est le soleil qu'ils y trouvèrent, celui-ci découvrant un décor de toiles brillantes de rosée dans les couleurs d'automne .

Les 18 randonneurs ont enchaîné vaillamment les (presque) 25 bosses du circuit et chacun a fait marcher son imagination pour y voir : tortue, rhinocéros, sabot, souris...



Nous avons même croisé un ermite dans sa grotte !

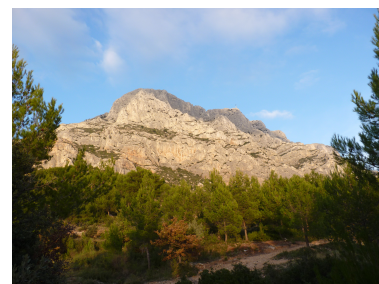


Menée tambour battant par Francis, la troupe gardera en souvenir le plaisir d'une belle journée sur un parcours sportif mais ensoleillé et dépayssant, même pour ceux qui l'avaient déjà pratiqué en 2014.
Michel



11 Novembre (fête de la victoire) à Sainte Victoire !

Du 11 au 15 novembre 2015,
Découverte d'un nouveau site : la montagne Sainte-Victoire.
Ce massif calcaire de 20 km de long est caractérisé par d'importantes falaises blanches, hautes de 500 à 700 m, en versant sud. Au pied de ces falaises, ce sont broussailles et garrigues.
Paradis des grimpeurs, randonneurs etdes sangliers.



*** La croix de Provence (946 m) par le « sentier Forcioli » :**

Sentier technique magnifique avec des pas d'escalade facile.
Itinéraire raide avec traversée de la grotte aux hirondelles.
Descente par le chemin du pas de la savonnette !!!!....
Il porte bien son nom.....



*** Voie du crépuscule des ayatollahs :**

Socle + arête 280 m d'escalade variée, en terrain d'aventure
sur certain passages : 11 longueurs, un vrai bonheur !
Descente par le grand couloir Genty et arrivée à la frontale.
Les jours sont courts en novembre....

*** Pic des mouches (1011 m) :**

Rando en crête avec une vue panoramique sur la mer....
Descente par un sentier technique : passages rocheux, graviers,
Chaînes (mains courantes), végétation épaisse.

*et quelques petites longueurs sur une belle dalle avant de rentrer.

Site superbe avec un gros potentiel d'escalade.

Martine





Dimanche 6 décembre, randonnée tranquille entre Ménétréau et Léré,

petit territoire de transition entre la vallée de la Loire et le Sancerrois, bordé par le canal latéral à la Loire.

L'itinéraire joue avec le vallonnement, réservant quelques belles échappées de paysage en hauteur et des descentes par chemins creux.

Mais le moment fort de la journée c'est le pique nique (au lavoir auprès de l'imposante église romane de Léré) car sortent des sacs le bordeaux, les gâteaux, les pâtes de fruits « maison ».



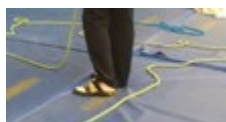
Le bonus de la journée : **la recette des croquets aux noix :**

200g de cerneaux hachés grossièrement
70g de farine - 140g de sucre - 2 oeufs
mélanger dans cet ordre les ingrédients
verser dans un moule beurré 1 cm d'épaisseur de préparation
cuisson à 175° pendant 20mn
découper à la sortie du four

Odile



Escalade : le mur et ses fidèles adeptes



Depuis début septembre, tous les créneaux disponibles du Prado 2 sont largement utilisés par une multitude de grimpeurs, de 7 à 77 ans. Très jeunes et plus vieux se côtoient sur les mêmes voies, en attendant le beau temps pour attaquer les différentes falaises de la région ou des sites plus éloignés.
Dominique



Ski de Rando : Damien nous propose cette nouvelle activité :

Ski de rando ? : c'est faire de randonnée en montagne avec le plus souvent les skis aux pieds et, si possible, le plus loin possible des stations, pour profiter au mieux des paysages à la montée, et de la neige, à la descente.

L'activité demande un certain engagement physique (dénivelé, sac à dos, poids aux pieds..) en ayant toujours à l'esprit la notion de sécurité, très importante, très dépendante des conditions météo et de l'état de la neige (nivologie).

Niveau de ski ? : être à l'aise sur les « pistes rouges » des stations de ski.

Objectif de l'initiation ? :

- faire découvrir : le matériel de sécurité (Détecteur de Victime en Avalanche (DVA)), lors de sorties « découvertes » (dénivelé < 700 m, pente < 30°)
- se faire plaisir au cours de sorties adaptées au niveau de chacun.

Nombre de places ? : limité par sorties,

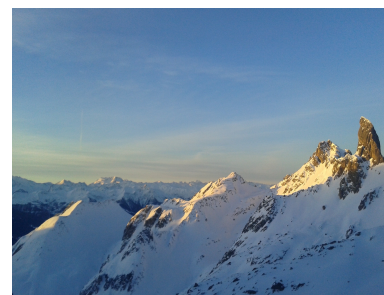
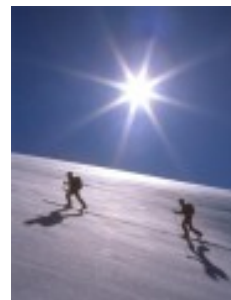
- max 5 personnes pour des raisons de sécurité en moyenne montagne
- 2-3 personnes pour les sorties en haute montagne selon le niveau des participants.

Le 7 janvier dernier, une soirée thématique sur la neige et la recherche de victimes en avalanches a eu lieu au club. Elle s'est prolongée le samedi 8 janvier après midi : des ateliers pratiques ont permis aux participants de manipuler le DVA.

- Une sortie initiation est prévue durant le week end du 17 janvier,
- Début février, aux Contamines, plusieurs sorties d'initiation seront proposées,
- Du 10 au 13 mars : un raid sur 3-4 jours, niveau en fonction des participants, de type « tour du Beaufortain ou Cérès », nuit en refuge gardé ou non,
- une sortie en haute altitude, mi avril, sans difficulté technique (style Mont Paradis)

Tout cela conditionné par la météo.....

Damien





Les ateliers «sécurité escalade» ont repris depuis le 24 octobre 2015

Entre les nœuds d'attache : cabestan, nœud de mule et de papillon (eh ! oui...), nœud de chaise ou de huit (plus connu), les nœuds d'assurage : demi-cabestan ou nœud de cœur, ou encore les nœuds pour réunir 2 cordes : le pêcheur double et la queue de vache, pas facile de s'y retrouver et de les faire en situation.

Il y a aussi les techniques pour installer un relais, sécuriser un passage délicat avec une main courante, assister une personne en difficulté sur une paroi ou la sortir d'une crevasse, mise en place d'un mouflage, par exemple.



Cet atelier est super intéressant et surtout recommandé pour la pratique de l'escalade ou pour les sorties d'alpinisme ou tout simplement les randonnées.

Le second atelier de la saison a eu lieu le 16 janvier dans les tribunes du stade Alfred Depège en aval de Séraucourt.

Martine



Contacts pour le prochain atelier :

yves.salmon@gadz.org ou clubalpin.bourges@free.fr

Retrouvez toutes les sorties sur le nouveau [SITE DU CAF BOURGES](#)



**Pour toute autre information, n'hésitez pas à passer au club le jeudi soir !
ou à consulter le nouveau [SITE DU CAF BOURGES](#)**

Merci à tous les rédacteurs et photographes.
Prochain numéro, avril 2016
Le comité de rédaction.