

L'1000 PATTES



N° 6 AVRIL 2022

ESCALADE ALPI RANDO MARCHÉ NORDIQUE SLACK VTT



Le mot du président

Se rassembler...

Les beaux jours reviennent et avec eux de nouvelles perspectives de sorties collectives au grand air. Ce nouveau numéro est justement consacré à ces sorties qui nous permettent de partager pleinement nos activités favorites. Week-end à l'Ice climbing Ecrins, séjour cascade de glace, rassemblement amical estival et bientôt "Un dimanche au Mont Myrrha" vous y sont présentés.

L'actualité sinistre nous rappelle combien il est important d'entretenir le lien entre les personnes, l'esprit de partage et la convivialité. J'espère que cette lecture vous donnera envie de participer à un prochain rassemblement.

A très bientôt

Raphaël

L'HIVER

LA RANDO

AU REVOIR LES CHATS

Les chats de Geluck nous quittent mi-février (direction Genève), l'occasion pour moi d'organiser une balade nocturne dans Caen pour un dernier regard.

Samedi 5 février, 20H, parking du stade nautique, notre groupe est sur le départ ! Un aveu avant d'entamer notre périple : l'orientation n'est pas mon point fort et ...je vois plutôt mal la nuit ! Toutefois je peux compter sur Chantal pour ramener la troupe OKAZOU ... Personne ne se désiste !

Nous commençons par traverser la prairie dans l'obscurité pour rejoindre le Cours Koenig : Super ! le chemin a été refait juste pour nous ... Tout au bout un panneau lumineux affiche en bleu vif « cours Koenig ». Je respire, nous sommes bien dans la bonne direction ...

Nous longeons alors les quais de l'Orne au plus près de l'eau . Nous montons et descendons à plusieurs reprises les quelques marches aménagées. C'est bon pour les mollets ! Certes cela suscite quelques miaulements ... A noter enfin qu'aucune noyade n'est à déplorer . Ouf ! tout va bien.

Nous atteignons le port. Les premiers minets sont en vue . Nous admirons leur musculature généreuse. Nous faisons là nos premières photos : c'est bien sûr pour alimenter « L'1000 Pattes » de Philippe, mais pour nous également, comme souvenir. On a rarement l'occasion de côtoyer des célébrités.

Ensuite, direction place de la République. Devant « Tutu et Grominet » Minette Sylvie et son Jean-Minou s'essayent à quelques entrechats et autres pas de danse ...

Après cet agréable intermède nous nous dirigeons vers le château en empruntant les escaliers de la venelle Maillard puis ceux du Vaugueux montant au Saint Sépulcre : un peu de dénivelé, donc ; il faut bien justifier notre statut de cafiste !

Puis nous grimpons au château par la porte des champs, l'idée étant de ressortir par la porte saint Pierre. C'est alors qu'on me signale que j'ai mis

mon gilet jauneà l'envers, donc pas de visibilité des bandes fluorescentes ! Côté étourderie, je pensais pourtant m'être améliorée... Pourvu que Guerrino ne me mette pas un carton rouge !

Petit commentaire à l'entrée du château , à savoir que pour les mille ans de la ville de Caen (Cadomus) prévu en 2025 le site va faire peau neuve avec la création d'un vrai parc urbain : 75% d'espaces verts et donc exit les voitures. Nous cheminons dans l'enceinte du château et nous nous arrêtons pour saluer la belle Lou, superbe statue œuvre de l'espagnol Jaume Plensa. Je sens un certain émoussissement chez nos mâles. (Messieurs si vous voulez garder Lou, c'est 600 000 euros. Toutefois il ne resterait que 20 000 euros à trouver ... Monsieur le Maire vous invite à sortir votre carte bancaire !)

Nous marchons maintenant vers l'hôtel de ville via les Quatrans puis la place Saint Sauveur aux façades joliment éclairées. Arrivés sur l'esplanade, nous partons à la recherche des derniers matous car si la mairie se teinte de jolies couleurs rosées,



l'esplanade est dans la pénombre.... Chat noir sur fond noir ! Ambiance Pierre Soulages ou encore ombres chinoises ! Pas de panique ! Les uns activent leurs yeux de chats et les autres leur lampe frontale. 22H30, Nous terminons là notre virée sous le parapluie d'un gentil mistigri, non pas pour nous abriter (Le temps est en effet plutôt sec et doux) mais juste pour une dernière photo.



Voilà, je vous ai tout raconté, Je ne vais donc pas « T-chat-ter » plus longtemps !

« Merci encore à nos minous danseurs. Un grand Chalut et à bientôt ! »

Anne-Marie

NB : Notez la prochaine sortie à thème : Houlgate le 2 juin « A la découverte des villas de la belle époque »

La marche nordique



Le samedi matin, c'est marche nordique avec le Club Alpin et le plaisir de retrouver un groupe au pas alerte et à l'esprit vif. Les sorties variées qui se déroulent autour de Caen dans un rayon d'une quinzaine de kms sont encadrées par un responsable de sortie qui choisit le circuit d'une dizaine de kms pour environ 2 heures de marche. Lors de l'une de ces sorties, Guerrino me lance : « Gilbert tu pourrais nous trouver un circuit ». J'accepte

J – 19 : je passe l'après-midi dans la forêt de Grimbosq. Aidé par une application informatique, j'avance sur les chemins empierrés de Grimbosq, prends mes repères et finis après quelques demi-tours (je n'ai pas un grand

sens de l'orientation) par dessiner un circuit en boucle qui devrait correspondre aux attentes.

J-7 : Lors de la sortie MN, Guerrino : « alors Gilbert, tu es prêt pour cette sortie ». Et je réponds par l'affirmative

J- 5 : Je refais le circuit pour bien prendre mes repères et vérifier que je suis dans le bon tempo pour le kilométrage et la durée. Tout est OK. J'en informe Guerrino et je me retrouve responsable de la sortie. La semaine passe, je me familiarise avec l'application informatique et valide au fur et à mesure les inscriptions.

J- 3 : Pour me rassurer et éviter les railleries et autres sarcasmes, toujours bienveillants, des esprits vifs et volontiers chambreurs du groupe ou un titre dans la presse locale du type : « on est toujours à la recherche d'un groupe de marcheurs égaré dans la forêt de Grimbosq », je décide de refaire une dernière fois le circuit. Tout est prêt.

Jour J : Le groupe se retrouve au Val de Maizet, le lieu de rendez-vous. L'échauffement habituel se déroule sous le soleil et un vent d'Est frisquet nous rappelle que nous sommes que le 19 mars. Dix heures, le groupe se met en route plein d'élan. Les kms défilent, les conversations et papotages vont bon train à l'abri du vent sous un beau soleil que les arbres qui n'ont pas encore retrouvé leurs parures vertes laissent filtrer. Des pauses régulières permettent le regroupement de l'équipe, de se désaltérer, aux photographes de s'exprimer....

Les esprits vifs, toujours bienveillants, y vont de quelques boutades sur les quelques dénivelés (154 m en totalité) et autres passages boueux rencontrés non indiqués dans la présentation du circuit.

Midi, la boucle est bouclée et après quelques étirements salutaires, chacun rentre chez soi avec le plein de dopamine et de sérotonine pour la semaine à venir. Place aux commentaires, aux remerciements et aux échanges de photos sur le groupe Whatsapp.

Une bonne expérience avec un groupe qui vit bien.

Gilbert



Photos Gilbert et Sandrine

La cascade de glace



**Séjour cascade de glace dans les hautes alpes
du 05 au 12 février 2022
Philippe, Maxence, Raphaël**

Aimer la montagne en hiver

Il faut aimer voir la montagne en hiver, sentir tôt le matin la neige qui crisse sous les pieds, éblouis par cette lumière inhabituelle en cette saison, s'arrêter un instant pour contempler les derniers chalets de bois et de pierre, emmitouflés, silencieux, et puis marcher, s'enfoncer encore plus dans cette

nature sauvage, parmi les sapins et sur les ruisseaux recouverts de ponts de



neige.

Voilà plus d'une heure que nous marchons et nous n'avons croisé personne, des traces révèlent la présence d'animaux, un renard est passé par là, un autre par ici, peut être le même ? On se rapproche encore et elle est devant nous, en haut de ce couloir de neige, elle se dresse entre les rochers et remonte jusque sous les pentes de neige du sommet. On se remémore le topo, on essaie de deviner les longueurs, les relais, la difficulté.

Seuls nous allons grimper, seuls nous serons dans ces longueurs de glace, à sentir les bras et les mollets qui chauffent, seuls nous serons à contempler cette nature sauvage tout autour, c'est magique cette sensation que la montagne nous appartient à cet instant.

Ce soir nous redescendrons, fatigués et heureux.

La cascade pratique :

L'escalade sur glace ou la cascade de glace est une activité d'alpinisme hivernal qui consiste à gravir des écoulements que le froid a figés, véritables

chemins de gel où la glace, support vivant qui évolue au cours de la saison prend des formes surprenantes et irréelles.

Le matériel actuel (le club est très bien équipé), rend la progression plus sûre et même si le geste requiert de la précision et de la fermeté, il est tout à fait accessible pour ceux qui n'ont jamais fait d'escalade car plus basique : le cheminement est libre, la préhension des piolets est excellente, les crampons sont robustes et sûrs, sous réserve d'être en bonne condition physique quand même !

Les sites sont nombreux, ils permettent d'évoluer entre des cascades très accessibles et aseptisées d'une seule longueur, idéales pour commencer et des cascades de plusieurs longueurs, plus ou moins élevées ou éloignées dans la montagne.

Le programme s'adapte aux participants de la sortie et permet à chacun d'évoluer vers l'autonomie par l'apprentissage de la gestuelle de progression, la pose des protections, la confection des relais, la descente en rappel, la sensibilisation aux dangers objectifs, l'utilisation du matériel de recherche de victime d'avalanche.

Sur six jours nous pouvons également varier les activités, ski de randonnée, balade en raquette, escalade en grande voie, la région recèle de possibilités.

L'hébergement, au centre de séjour Capverb de Guillestre est confortable, Alain et son équipe nous accueillent depuis plusieurs années. Chambres individuelles ou collectives, repas collectifs dans la grande salle à manger. Commerces à proximité.

Budget :

Hébergement et demi-pension env 50€/jour

Covoiturage env 120€

Location de chaussures d'alpinisme env 10€/jour

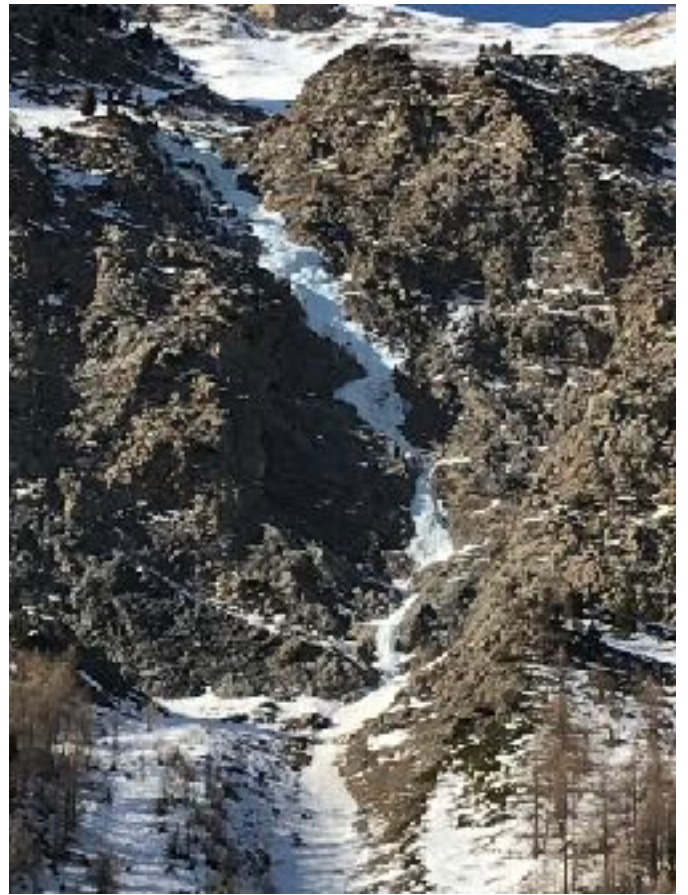
S'inscrire :

Les sorties sont publiées dans l'[agenda du club](#)

Pour en savoir plus sur la cascade de glace:

<http://www.clubalpin-caen.fr/pages/menus-de-gauche/escalade/cascade-de-glace.html>

Raphaël



Cascade d'émotions

Matin 8h, froid. La cascade est immobile, blanc nacré. Les figures que l'on va escalader se dessinent, elles portent les noms qui les décrivent le mieux. Les méduses à l'énorme ventre suspendu d'où tombent de courtes tentacules, les choux fleurs protubérants, les rideaux qui semblent tirés en ondulations verticales, les cigares, sorte de gros cylindres lissent et solitaires, et les épées effilées et pointues qui pendent de partout, menaçantes et dangereuses.

Le premier piolet envoyé en swing par la souplesse du poignet frappe la glace et la pointe de la lame s'enfonce dans un bruit mat, l'ancrage est parfait, le second mal dirigé rebondi sur la surface lisse décrochant une écaille étincelante. Le coup suivant est le bon, et je fais trois petits pas, mordant la glace des pointes avant de mes crampons. Le buste relevé, la tête haute, le bassin collé à la paroi, je déclenche un nouveau swing et dans un bruit de verre brisé décolle une assiette de glace qui glisse, prend de la vitesse et s'en va exploser en mille morceaux aux pieds de celui qui plus bas sert la corde dans l'assureur.

Le souffle est court, l'air sec et glacé irrite ma gorge et mes lèvres, l'effort est intense, les pauses sont rares. Les piolets plantés bien haut et les bras tendus la pression retombe un instant, j'en profite pour lire la voie, trouver le meilleur passage là, juste au dessus et après on verra.

Glace !! Le cri vient d'en haut, juste le temps de rentrer la tête dans les épaules et déjà ça parpille. Une cordée au dessus démonte la cascade et nous envoie des blocs de glace, la vitesse est effrayante, je protège mon visage et mes mains, le casque s'occupe de ma tête et pour les clavicules il y a juste à espérer.

Je repars, encore quelques mètres avant le relais, acide lactique, j'ai les bras en feu, les mollets brûlent, les trois petits pas ne me soulagent qu'un instant, planter le piolet devient impossible, je n'ai plus de force, les poignets tétanisés et les avant-bras comme des morceaux de bois ne veulent plus rien faire, je crie ! C'est la souffrance, le désespoir et quelque chose comme de la peur aussi que je veux expulser, je cherche le courage de continuer, je vais puiser des forces je ne sais où, je trouve le moyen de planter les piolets l'un après l'autre, je fais les trois petits pas, et tout de suite la douleur reprend le dessus, c'est encore pire, on croit en avoir atteint le bout, mais non, je crie encore, j'envoie tout et ce n'est rien, je suis vide, comme tout froid dedans, je fais un effort terrible

pour ne pas renoncer mais non il n'y a plus rien, je veux que ça s'arrête, et j'échoue. À quelques mètres du relais je demande sec et redescends sur la corde, tout plein de rage de ne pas être sorti. Tout ce qu'on pourra me dire me blessera plus encore.

Lendemain matin 8h on démarre la marche d'approche pour la cascade du bois noir, 2h30 sur le topo on mettra plus de 3 heures, la fin est en pente raide, de la neige jusqu'aux genoux, on traverse à deux reprises un couloir d'avalanche, on a beau avoir les DVA, les sondes et les pelles, je suis très loin d'être rassuré. À 11h15 on est encordé, le premier relais est en place, on ne fera que les deux premières longueurs, du 3+ sans prétention mais sur une glace cassante et fissurée en surface. On est complètement seuls, on ne verra personne de la journée. Je pars dans le dur et très vite le manège recommence, mais cette fois je viendrai à bout de la difficulté et je sortirai au bout des deux longueurs. La descente est en rappel, la corde traverse deux boucles de cordelettes passant dans des trous faits dans la glace, ça peut supporter deux tonnes paraît-il mais à le voir c'est flippant, je vais me retrouver suspendu dans le vide par deux cordelettes de 5 ou 7 mm accrochées à un glaçon...

Les rappels, la descente dans la neige le casse-croute à la cabane de la bergerie, la source qui sera la bienvenue car l'eau a gelé dans la gourde, le chemin qui serpente dans le magnifique vallon du Cristillan, et l'arrivée au camion à 18h. De la belle montagne de la belle victoire et une belle bambée.

Philippe



L'Ice climbing Ecrins

Des Normands qui brisent la glace

Have an ICE day ! comme dit le slogan de cet événement auquel nous sommes devenus accros. C'est la quatrième année consécutive que nous faisons le déplacement depuis la Normandie pour profiter de ce rassemblement de cascade de glace, 32^e du nom.



L'Ice climbing Ecrins c'est le mélange de grimpeurs passionnés comme vous et moi, et de l'élite de la cascade de glace, celle qu'on voit dans les magazines ou dans les films des festivals de montagne. Des précurseurs des années 80, mais aussi la relève de l'alpinisme français. L'avantage avec cette élite-là, c'est qu'elle ne se prend pas au sérieux, et sait nous accompagner dans notre pratique de débutant ou d'expérimenté. Ben oui, ce sont des guides avant tout : ils aiment ça et ça se voit ! Anecdote qui en dit long.

Arrivant sur notre première cascade du séjour, au Pelvoux, pour grimper en autonomie la veille de l'évènement, une fille au visage familier m'aborde pendant que nous chaussons nos crampons : « Je ne vous embête pas si je vous demande de m'assurer quelques minutes pendant que le photographe réalise quelques clichés pour la marque Petzl ? » Je lui réponds : « Pas du tout, avec plaisir Lise. » Je la vois rougir me répondant que ça l'intimide quand on la reconnaît ! Lise Billon est juste coach de l'ENAF (Équipe Nationale d'Alpinisme Féminin) et lauréate en 2016 d'un Piolet d'Or, vous apprécierez.





Il faut croire que croiser des détenteurs d'un piolet doré était notre destin cette année, puisqu'en connaissance de cause, avec Fred, nous nous étions inscrits pour le lendemain à un atelier avec les deux derniers primés français : Pierrick Fine et Symon Welfringer. Deux jeunes guides super cool qui nous ont fait passer une journée dantesque au Palais des Glaces, dans le vallon du Fournel.

C'est entre autres ça qui fait de l'Ice, pour moi, un événement marquant : grimper comme avec des potes la journée, et se retrouver le soir au salon du festival à regarder les films relatant leurs aventures. Et à notre niveau, ces quatre jours sont une aventure. Ça commence par la

nécessité de se familiariser avec les biceps qui brûlent en pratiquant le drytooling au mur quelques samedis de décembre. Puis partir de Caen tous ensemble un mercredi soir de janvier, en train de nuit, pour arriver le lendemain matin à la gare de l'Argentière la Bessée !

Retrouver une autre accro normande de la glace qui a fait ses valises il y a un an pour la Drôme, mais qui continue de gérer pour nous la logistique des hébergements. Et là j'aborde l'autre partie de plaisir du séjour, les soirées au gîte le Moulin Papillon n'ont rien à envier aux journées. On y mange chacun pour trois tellement c'est bon, et les moments partagés en dortoir forgent l'équipe qui gonfle chaque année avec de petits nouveaux accros.

Alors on quitte la montagne avec des souvenirs de fous, en se disant : « vivement janvier prochain ! »

David

PRINTEMPS

Le VTT

La fatigue heureuse.

Ah quelle sortie! Avec cinq gars cinq filles et deux ados on ne trouvait plus où mettre ses roues et par moment on ne savait même plus avec qui on parlait. Parce que pour parler ça parlait, et pour pédaler, bien ça pédalait aussi, un peu.

Les ados se rentrent dedans, Stéphane envoie des quolibets aux filles, Corentin va plus vite dans les côtes que dans les descentes, et Didier se retrouve emmêlé dans le sentier tout en épines. La montée n'en finit pas, les dérailleurs tricotent à tout va, le peloton s'étire sur des kilomètres, et ceux de devant attendent ceux de derrière à la croisée des chemins.

L'eau fraîche du cimetière a rempli les gourdes surprises par le soleil de mars, et tandis que le printemps nous en mettait plein les yeux, Jean-Marc nous déroulait encore et encore un magnifique parcours.

Philippe



L'escalade

LE MUR NOUVEAU EST ARRIVE !

Notre mur d'escalade de la Guérinière s'est refait une beauté. Nous avons mis à profit les vacances de février pour démonter, nettoyer, remonter. Ce n'est pas un mince travail mais c'est un vrai plaisir de voir nos grimpeurs suspendus aux cordes statiques pour dévisser les prises en évitant si possible de les laisser choir sur leurs camarades. Ce n'est pas un vrai plaisir que d'enfiler ensuite une tenue imperméable pour passer ces prises au karcher! Hygrométrie maximale assurée... Et ce n'est pas fini car il faut encore remonter sur les cordes fixes pour imaginer, inventer, créer de nouvelles voies, les tester, les modifier et proposer une cotation. Grâce à ce travail et aux 190 prises neuves mises à notre disposition par la Ville de Caen, nous avons pu créer 38 voies nouvelles. Merci aux grimpeuses et grimpeurs qui ont participé. A vous maintenant de vous lancer.

Jean-Paul



Multi-activité

Un Dimanche au mont Myrrha

Une journée multi-activités proposée par votre club



15 MAI 2022

UN DIMANCHE AU MONT MYRRHA

FALAISE

JOURNÉE MULTI-ACTIVITÉS

Randonnée
Marche Nordique
Escalade
Fit Nordique
VTT

Inscriptions sur l'agenda du club
<http://www.clubalpin-caen.fr>

club alpin français
Caen



15 MAI 2022

UN DIMANCHE AU MONT MYRRHA

FALAISE

JOURNÉE MULTI-ACTIVITÉS

Rassemblement au parking des rochers d'escalade
Route panoramique, située derrière le château
Stationnement sur parking du château

09:30 – Accueil
09:50 – Briefing
10:00 – Départ vers les activités
12:30 – Rassemblement et pique nique
14:00 – Reprise des activités
16:30 – Rassemblement et goûter
17:30 – Fin du rassemblement

Inscriptions sur l'agenda du club
<http://www.clubalpin-caen.fr>

club alpin français
Caen

Réservez d'ores et déjà votre journée du 15 Mai pour partager ce moment de convivialité, un message vous sera très bientôt envoyé pour vous la présenter plus en détail.

Sachez que les principales activités du club alpin seront représentées et encadrées, qu'il sera possible d'essayer ou de pratiquer celles que vous voulez, que du matériel sera mis à votre disposition, qu'il sera possible pour vos enfants ou conjoints non licenciés de bénéficier pour cette journée de la carte découverte offerte par votre club... Les initiateurs et les encadrants ont hâte de vous faire découvrir ou pratiquer les disciplines qui leur tiennent à coeur.

L'ETE

Le rassemblement amical

Que faites vous cet été ?

Le prochain rassemblement amical sera bientôt organisé. Mais au fait, c'est quoi le rassemblement amical ?

Les ados vous répondront, à l'unanimité : « c'est l'apéro à 19 heures ! ». Pour les adultes : « c'est un moment de convivialité, de découverte de la montagne et de partage d'activités pratiquées à la montagne ». Ils ont quand même avoué : « c'est aussi l'apéro à 19 heures ! ».

Les activités

Tout comme les sorties de l'année, c'est grâce aux initiateurs présents au rassemblement que celui-ci peut avoir lieu. Ils proposent de nombreuses sorties. De la randonnée au VTT, en passant par l'escalade l'alpinisme, tout le monde y trouve son compte.

Les dates

Habituellement, la dernière semaine de juillet et la première quinzaine d'août sont privilégiées. Libre à chacun de venir aux dates qui lui conviennent. La seule condition est de s'inscrire au préalable.

Lieu

Le choix de la destination fait toujours l'objet de nombreux échanges, d'envies, d'expériences à réaliser. Le critère est de pouvoir pratiquer les quatre activités.

Hébergement

En camping ! Un espace est réservé pour nos tentes, camping-car ou caravanes. Pour plus de confort, il est possible selon les campings de louer un chalet.

Christine

Laissons la parole aux ados !

« Mon camp préféré est celui d'Évolène parce que les randos étaient belles avec de forts dénivelés, la via ferrata était trop bien et surtout parce que j'ai fait mes premiers sommets en alpi ».

Joséphine

« J'aime dormir dans les refuges et l'apéro. C'est à l'apéro qu'on sait ce qu'on va faire le lendemain. La piscine au camping c'est toujours bien ».

Juliette

« Au camp famille, on fait de belles randonnées. J'aime bien jouer aussi avec Yuna. Et puis aussi j'aime manger dans les refuges parce que c'est bon ».

Corentin

« Ce que j'aime dans le camp famille, c'est de retrouver des jeunes de mon âge. J'adore le fait de vivre tous ensemble pendant 15 jours et surtout prendre les apéros ensemble. J'ai adoré l'Espagne parce que c'est à l'étranger et ça m'a permis de découvrir une autre langue et une autre culture. J'aime aller aussi à la piscine du camping. Même si la randonnée n'est pas mon activité préférée, j'apprécie de plus en plus les paysages ».

Yuna

« J'aime aller au rassemblement parce que j'aime la montagne. On voit du monde et je ne m'ennuie pas. »

Loup

« Ce que j'aime c'est l'ambiance des refuges, on y mange bien. On fait des activités à la montagne, dont le VTT que j'aime beaucoup. C'est plus dur à la montagne ».

Octave

« Ce que j'aime c'est l'ambiance et être avec des jeunes de mon âge et de faire des activités avec eux. J'aime aussi dormir au refuge. Mon camp préféré était Aussois parce que on pouvait aller librement se promener au rocher qui se trouvait à côté, le soir ».

Camille

« J'aime particulièrement la montagne et l'ambiance du camp famille. J'apprécie l'expertise des plus âgés du groupe. Mon camp préféré est aussi Aussois pour la via ferrata ».

Baptiste

"Nous avons aimé faire des activités extérieures, en particulier les via ferrata, partager des moments avec les autres ados, surtout le soir.
La vie en camping, c'est la liberté !"

Mattéo, Corentin et Rémi



Et cette année où va t'on aller ?

Tous les ans cette même question revient, les destinations ne manquent pas mais celles qui allient les quatres activités préférées des caffistes estivaliers ne sont pas monnaie courante. Surtout que pas mal d'entre elles ont déjà été utilisées par le passé.

Il en est certains qui aiment à revenir sur leurs pas, d'autres qui aiment à découvrir de nouveaux horizons, certains on envie de chaleur quand d'autres ont envie de frissons. Aussi, les idées ont fusé au bureau.

Certains ont parlé de Pralognan, destination déjà explorée par le passé. Paradis de la randonnée glaciaire, de la via ferrata du canyoning du VTT et de l'escalade, cette destination fait rêver si ce n'est que le climat peut s'y avérer humide voire très mouillé selon certains.

D'autres ont parlé du Queyras, les grandes voies y sont magnifiques, le VTT est roi mais c'est loin des sommets convoités par les alpinistes. Par contre, le soleil habite là et le climat est un atout certain.

Enfin La Grave a semblé faire le buzz. Jean-Paul nous en fait une belle présentation

La Grave est un village des Hautes Alpes situé dans la parc national des Ecrins à 1450 m d'altitude au pied de La Meije (3984m) et au bord de la Romanche.

Il y a deux campings :

Le camping de la Meije (3 étoiles) situé dans le village avec piscine, aire de jeux, boisé, emplacements délimités.

Le camping le Gravelotte (2 étoiles) situé à 10 mn à pied du village avec piscine, jeux.

Il m'a été indiqué par le bureau des guides et l'office de tourisme que ces deux campings étaient bien ensoleillés. Le premier est peut être plus « léché » et mieux arboré.

ACTIVITES :

Randonnées, VTT, escalade (3 ou 4 sites couenne à proximité + grandes voies), via ferrata (2), alpinisme (pic nord des cavales, têtes du replat, grande ruine, rateau, pic de la grave, refuge de l'aigle...randos glaciaires).

Vous l'avez compris La Grave est en bonne place pour cet été mais n'hésitez pas à faire remonter vos envies et vos remarques sur des destinations à venir. Peut-être connaissez-vous des petits coins de paradis, n'hésitez pas à en parler lors des activités ou en écrivant au journal qui transmettra.



C'est vrai qu'elle fait rêver

Les rendez vous

02 et 03 avril : 100% Sports Nature – Clécy – Slackline, Marche nordique et Descente en rappel seront proposées au public par le club. Info ici : <http://www.suisssenormande-sportsnature.com/> et plus d'infos club à venir.

Le 15 Mai journée multi-activité Un dimanche au mont myrrha

Week-end rando de l'ascension en Bretagne sud du 26 au 29 mai

Les 15 places réservées en auberges de jeunesse à Lorient sont prises, le directeur du centre nous met à disposition une aile du bâtiment avec 25 places en chambres de 4 lits, à ce jour 20 des 25 places sont prises, il en reste donc 5.

Envoyez un chèque d'arrhes de 50€ à l'ordre du club alpin de Caen au 92 rue de geôle 14000 Caen. Les plus rapides à s'inscrire auront leur hébergement assuré, pour les autres les arrhes seront remboursés et ils devront trouver un hébergement si ils veulent participer au week-end.

Le rassemblement amical dernière semaine de Juillet et deux premières semaines d'Aout

Et n'oubliez pas de consulter régulièrement l'agenda des sorties club, Vous trouverez un grand choix d'activités proposées aussi bien en semaine que le week-end. [agenda du club](#)

Prochain 1000 pattes fin Juin début Juillet.

Les petites annonces

Jean-Paul avait une tente à vendre mais le 1000 pattes n'a pas été assez rapide aussi la tente est vendue.

Par contre Anne-Marie propose

A vendre sac à dos deuter futura 28 litres

1180g, air confort, (valeur neuf 100 euros environ) , servi 2 ou 3 fois seulement. Prix : 35 euros

Contact : Anne-Marie. 06 81 68 00 75 (laisser message ou sms)

Participez

Vous avez quelque chose à dire, une information à faire remonter, envie de partager quelque-chose, vous voulez faire passer dans le 1000 pattes un article, un récit, une poésie... n'hésitez pas. Contact: philippe.denis401@orange.fr

Communication

Petzl procède actuellement au rappel des descendeurs PIRANA références D005AA00 et D005AA01.

https://www.petzl.com/INT/fr/Sport?utm_source=sfmc&utm_medium=email&utm_campaign=%5bW04%5d%5bB2C-OPTOUT%5d+Pirana-Crisis&utm_content=%5bNewsletter-B2C%5d%5bFR%5d%5b2021-web-animation%5d%5bHeader-B2C-Sport%5d

Page de couverture:

Les ados en rando, rassemblement amical Aout 2021