

par
Monts
& par
Vaux



N°267

Avril 2022 - Octobre 2022

Sommaire

Le mot de la présidente	3
Infos Club	4
Alpinisme	6
Récit : tests d'efforts pour Cathy du Groupe Régional d'Alpinisme Féminin	7
Escalade	10
Marche nordique	12
Randonnée	14
Randonnée alpine	16
Bilan de la saison de ski alpin	18
Récit : retour sur une journée du cycle initiation de ski de randonnée	19
Spéléologie	22
Récit : spéléo à la Borne aux Cassots	24
Vélo de montagne	26
Événements et camps	28
Conseils de lecture	30

Prochain bulletin
octobre 2022

Photo 1ère de couverture :
Pointe de l'Observatoire en
Vanoise (Savoie 73) - Alain
Haratyk

Contenu du bulletin : bénévoles
Mise en page : Webcaf
Impression : ICO Imprimerie

Aline

FLEURISTE - DÉCORATRICE
SA BOUTIQUE

35 - 37, rue d'Ahuy
21000 DIJON
Tel. 03 80 55 37 11
Fax 03 80 56 48 45



La présidente sur son fidèle destrier

Le mot de la présidente

Bonjour à toutes et à tous.

Lors de notre AG, je m'étais fixé 3 objectifs :

1. Changer les statuts, la dernière mouture remontant à 1999 : nous y avons beaucoup travaillé et nous validerons ces petits changements en fin d'année.
2. Atteindre le nombre de 600 adhérents en 2022 : à ce jour ce chiffre est déjà largement dépassé.
3. Faire des économies : suite à son départ, nous avons décidé pour cela de remplacer Simon par un secrétariat bénévole. Ce sont tous des membres du Comité Directeur plein d'enthousiasme, et je suis certaine qu'ils seront à la hauteur. Si vous voulez nous y aider, pas de soucis, votre candidature allégera notre tâche.

Revenons au nombre d'adhérents (notez que je vais d'objectif en objectif). Il sera difficile d'atteindre les 700 adhérents à la rentrée mais pourquoi pas.... Le bouche-à-oreille est la meilleure publicité qui soit, et chacun de nous est concerné. A nous de raconter nos sorties, de donner à nos amis l'envie de venir nous rejoindre dans nos activités.

Nous avons des bénévoles qui se démènent pour nous faire connaître via les réseaux sociaux (Facebook, Instagram). Un nouveau flyer est distribué tous les trimestres : vous pouvez en demander au secrétariat et les déposer sur des lieux de passage. La chasse aux nouveaux partenaires s'active : Decathlon vient de nous rejoindre, et d'autres vont suivre. Tout cela demande beaucoup d'énergie et j'ai de la chance aussi d'être bien entourée. Merci à tous.

Nous ne parlons pas suffisamment de notre Assurance dont le rôle est essentiel. J'en parlerai dans un prochain article afin qu'il soit largement diffusé.

Nos responsables d'activités nous ont proposé un programme d'hiver bien rempli, il y a matière à raconter... Jacqueline Ferrari prépare gentiment, mais sûrement, sa succession. Un petit groupe y travaille avec assiduité. Jean-Luc Lafourcade succède à Roland Demailly au poste de comptable. Bruno Giroux responsable de la section Prévention Sécurité supervise les EPI.

Que de changements en ce début d'année, que de réunions, que de travail accompliet au final, que de résultats concrets!!!

La FFCAM souhaite que ses adhérents se forment de plus en plus : UFCA, Orientation niveau 1 et PSC 1. Tous ces pré-requis se passent à Dijon, au club. Ils viendront à la fois enrichir vos connaissances personnelles et vous servir dans votre vie de tous les jours. A VOUS DE JOUER !!!

Voilà pour ce premier trimestre bien chargé. N'hésitez pas à me contacter si vous voulez nous aider. Même si vous ne disposez que de très peu de temps, vous serez accueillis les bras ouverts.

Au grand plaisir de vous rencontrer au Club, au détour d'un chemin ou en haut des sommets.

Evelyne Foussier

Infos Club

Bureau

Présidente	Évelyne FOUSSIER
Vice-présidente	Claire LAGARDE
Vice-président	Alain HARATYK
Vice-présidente (formation)	Marinette BONDOUX
Trésorier	Jean-Luc LAFOURCADE
Secrétaire générale	Isabelle BOURRUST

Permanences Bénévoles

Mardi
17h00 à 20h00

Jeudi
17h00 à 20h00

Coordonnées

5 Impasse du Caporal
Broissant
21000 Dijon

03 80 43 86 02

Accès

Tram T2 - Jaurès ou
1^{er} Mai

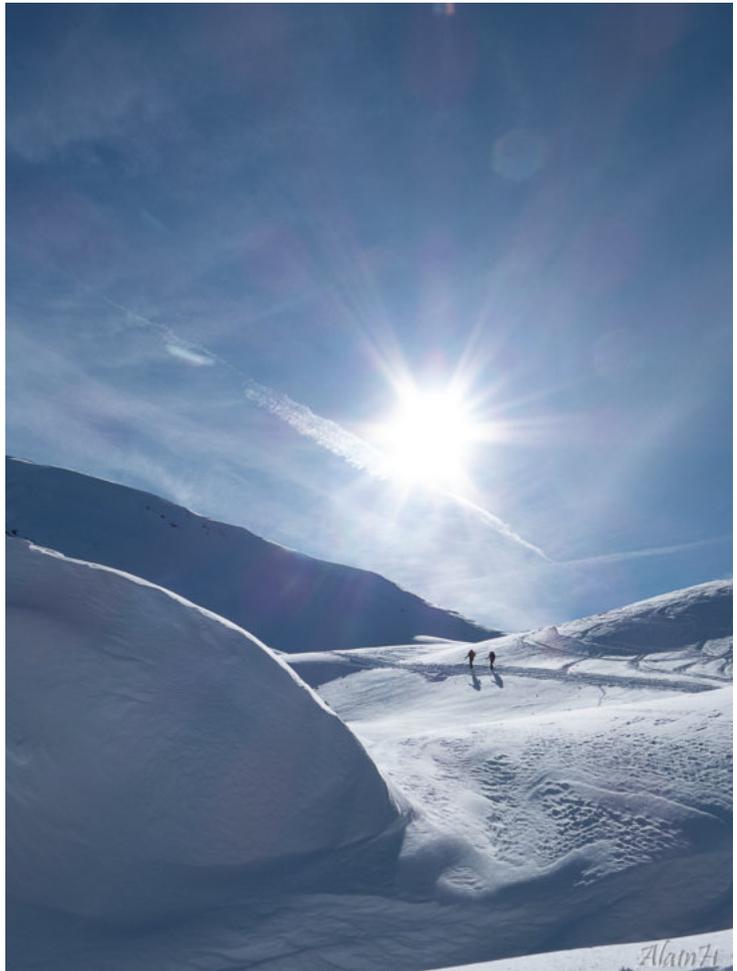
Internet et Réseaux sociaux

Site web
<http://dijon.ffcam.fr>

Mail
dijon@ffcam.fr

Facebook
cafdijon

Instagram
club_alpin_dijon



Ski de randonnée en Diemtigtal (Suisse) - Alain Haratyk

Responsables des activités

sportives

Alpinisme	Nathalie GERARD Jean-Jacques DELIGNY
Escalade	Didier LEON Pascal FOURRIER
Marche nordique	Marinette BONDOUX
Randonnée	Hervé RICCI Marc JOLY
Randonnée alpine	Patrice FOUSSIER
Ski alpin	Isabelle BOURRUST Christophe RABUT
Ski de randonnée	Corinne DUPUY Annie HENRY Philippe NAVEAU
Ski nordique	Gisèle AMBROSIONI
Spéléologie	Platrick SOLOGNY Marion MONGOUR
Vélo de montagne	Bruno GIROUX Anélise TACONNET

de gestion

Bibliothèque	Brigitte FREMIOT Jacqueline FERRARI
Communication	Claire LAGARDE Pierre JUANEDA Christian BAILLET
Formation	Marinette BONDOUX
Gestion des clefs	Alain HARATYK
Partenariats	Hervé BOURIETTE Évelyne FOUSSIER
Sentier	Jean BARNAY Évelyne FOUSSIER
Sécurité	Bruno GIROUX

Alpinisme



La réunion d'information sur la section avec programme de l'été 2022 aura lieu le **jeudi 5 mai** à 19 heures au club.

Des sorties pourront être rajoutées ultérieurement et seront notées dans l'agenda du site web.

MAI

Mardi 10 mai

Parcours montagne à Chambolle
RV à 10 heures au club.
Inscription par email : Jean-Jacques Deligny
deligny.jean-jacques@orange.fr

Samedi 21 mai

Parcours montagne à Chambolle
RV à 10 heures au club.
Inscription par email : Michael Coulon
michael.coulon@gmail.com



Salle d'escalade Cime Altitude 245

Faites le plein de nouvelles sensations



HORAIRES D'OUVERTURE

	PÉRIODE SCOLAIRE	PETITES VACANCES SCOLAIRE	GRANDES VACANCES SCOLAIRE
Lundi			
Mardi			
Mercredi	12 h - 22h30	12 h - 22h30	14h - 20h
Jeudi			
Vendredi			
Samedi, Dimanche & jours fériés	10h - 19h	10h - 19h	10h - 19h

N'hésitez plus, grimpez !

JUIN

25 et 26 juin

Sortie initiation à l'alpinisme
Inscription par email : Nathalie Gerard
nathalie.gerard11@wanadoo.fr

JUILLET

02 et 03 juillet

Lieu à définir. Type de sortie : mixte. 6 personnes
Inscription par email : Michael Coulon
michael.coulon@gmail.com

09 et 10 juillet

Suisse, lieu à définir.
Inscription par email : Alain Georges
alain.georges4@wanadoo.fr

Du 23 juillet au 06 août

Camp d'été régional à Pralognan-la-Vanoise
Les modalités d'inscription seront connues au mois de mai.

AOUT

27 et 28 août

Lieu à définir. Type de sortie : mixte. 6 personnes
Inscription par email : Michael Coulon
michael.coulon@gmail.com

SEPTEMBRE

10 et 11 septembre

Lieu à définir. Type de sortie : rocher. 6 personnes
Inscription par email : Philippe Ducrot
ducrot.phil@free.fr

17 et 18 septembre

Lieu à définir. Type de sortie : rocher. 6 personnes
Inscription par email : Michael Coulon
michael.coulon@gmail.com

Tests d'efforts pour Cathy du Groupe Régional d'Alpinisme Féminin

Cathy, une des six filles du GRAF (Groupe Régional d'Alpinisme Féminin de Bourgogne Franche-Comté) est venue me rejoindre au centre hospitalier de Dole pour une épreuve d'effort.

Pourquoi faire une épreuve d'effort ? D'abord pour faire le point sur le plan médical avec un bilan médico-sportif et cardio-respiratoire. Ensuite pour évaluer les performances physiques de Cathy et la conseiller pour qu'elle améliore ses points faibles.

Rendez-vous avec le Docteur BELIARD, mon chef en médecine du sport et physiologie de l'effort, et une infirmière du service de cardiologie du centre hospitalier de Dole.

Nous débutons par une brève consultation à la recherche de signes d'alerte de maladie cardio-respiratoire personnelle ou familiale mais aussi pour mieux connaître ses habitudes sportives. Si besoin nous complétons par une prise de sang et autres examens complémentaires (échographie du cœur etc...).

Ensuite un électrocardiogramme est réalisé pour mesurer l'activité électrique du cœur (elle est branchée à 12 électrodes au total !). Rien à signaler pour Cathy, on constate



Cathy en plein effort



juste qu'elle a un petit cœur musclé de sportive !

Avant de faire tourner les jambes, nous mesurons ses capacités respiratoires par une spirométrie : concrètement elle souffle le plus longtemps et le plus fort possible dans un tube. Il est recherché des signes de gênes respiratoires possibles à l'effort (obstruction bronchique, asthme...)

Le protocole du test est établi en fonction du niveau estimé du sportif pour atteindre de manière progressive son maximum physiologique : donc pour Cathy un échauffement sur le vélo à 60 Watts puis une augmentation de 20 Watts toutes les minutes ! Et la voilà harnachée avec contrôle permanent pendant et après l'effort de sa pression artérielle, son électrocardiogramme pour le cœur, et un masque pour mesurer les échanges gazeux des poumons (l'oxygène O₂ inspiré et le dioxyde de carbone CO₂ expiré).

L'effort commence, elle garde un bon rythme et tourne les jambes à 70 tours par minutes. Elle passe le seuil 1 ou « seuil aérobie » à 120 Watts et à une fréquence cardiaque de 130 battements par minutes. Ce seuil correspond au palier d'adaptation ventilatoire : elle respire un peu plus fort que la normale mais peut tenir une longue conversation. Donc si elle souhaite s'entraîner en « endurance » elle peut s'entraîner au seuil 1 ; attention elle pourra tenir des heures et des heures à ce rythme !

La difficulté augmente, les jambes commencent à chauffer et la respiration s'accélère : Cathy passe le seuil 2 ou « seuil anaérobie » à 180 Watts pour 154 battements par minute. Ce seuil correspond au seuil de désadaptation ventilatoire. Autrement dit l'effort s'intensifie, elle se concentre sur sa respiration et ses jambes car son élimination de lactate devient maximale. En pratique cette intensité correspond à un travail intense de contre la montre à vélo de 30 à 60 minutes, c'est ce qu'on appelle le « travail au seuil ».

Elle ne lâche rien, nous visualisons sur l'ordinateur sa réserve respiratoire qui chute, puis qui est totalement épuisée, sa fréquence cardiaque qui commence à plafonner à son maximum, tous les voyants sont au rouge. Mais au GRAF on ne lâche rien et elle validera encore un gros palier de 20 Watts pour atteindre une Puissance Maximale Aérobie (PMA) de 240 Watts avec une VO₂max de 46ml/min/kg (volume maximal d'oxygène mobilisé par minute par kilogramme). C'est une belle performance pour cette

Grafette endurente et teigneuse !

Elle pourrait encore s'améliorer en « retardant son seuil 2 » pour gagner en résistance : donc en faisant du fameux « travail au seuil » sous forme d'exercices dits de « fractionné » ou de « fartleck ». Elle décrit parfois une sensation de souffle court à l'effort qui n'est pas pathologique mais simplement une synchronisation entre son souffle et l'effort qui pourrait être encore optimisé. Elle pourrait progresser grâce à des exercices de respiration, de Yoga...

Bref pour conclure : vous êtes prévenus, Cathy est en forme et fera de beaux sommets cette année avec le GRAF ;-)

Plus d'articles sur le GRAF dans la rubrique dédiée sur le site : [Activités > GRAF](#)



Aiguilles de l'Argentière et Lac de la Croix (Belledonne) - Alain Haratyk



Escalade

MAI ET JUIN

Tous les mercredis dès 19h00

Fixin (21), rendez-vous parking du Parc Noisot
Débutants et confirmés
Encadrants : Maxime Faivre, Didier Léon

AVRIL

Samedi 30 avril

Rémigny (71)
Débutants et confirmés
Encadrants : Didier Léon, Pierre-Marie Boutanquoi

MAI

Samedi 15 mai

Cormot-le-Grand (21)
Débutants et confirmés, initiation "grandes voies"
Préalable aux sorties Orpierre et massif du Sancy pour les débutants en grandes voies.
Encadrant : Didier Léon

Du 26 mai au 30 mai

Orpierre (05)
Débutants et confirmés en grandes voies, niveaux 5b/5c, inscription jusqu'au 01 mai.
Encadrant : Pierre-Marie BOUTANQUOI à **contacter au préalable pour le mode d'hébergement.**

JUIN

Du 04 juin au 06 juin

Massif du Sancy (63), dent de la Rancune, vallée de Chaudefour.
Voies 2 à 5 longueurs, grimpeurs autonomes en grandes voies niveaux 5c/6a et + si affinité.
Hébergement camping.
Encadrants : Philippe Ducrot, Didier Léon

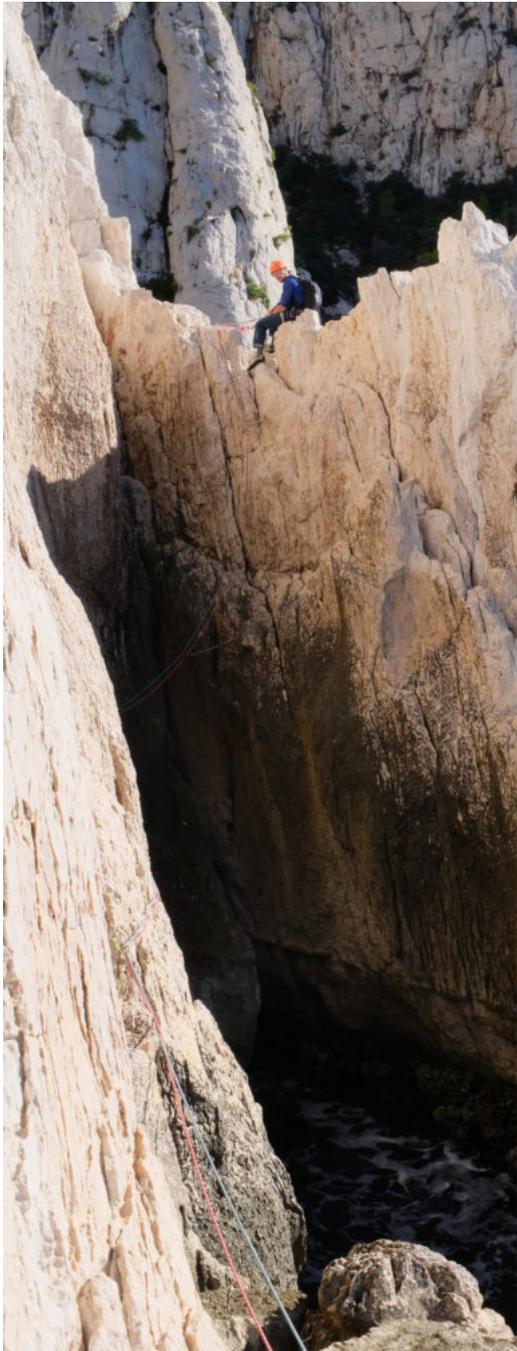
Samedi 18 juin

Saffres (21)
Tous niveaux
Encadrant : Didier Léon

JUILLET

Samedi 02 juillet

Saffres (21)
Tous niveaux
Encadrant : Didier Léon





COUTELLERIE DIJONNAISE

**COUTELLERIE, ARTICLES DE CUISINE,
CISELLERIE, RASAGE, OUTDOOR...**

VICTORINOX
OPINEL
KAI
CRKT
BUCK
SPYDERCO
THIERS
LAGUIOLE
MÜHLE
et bien d'autres...



22 Bis Rue des Forges
21000 DIJON
03 80 30 84 21
contact@coutelleriedijonnaise.fr

10%
de remise
pour les
membres
du Club



Retrouvez nous du lundi au samedi, de 8h30 à 19h30.
1 Rond Point des Sports - 21800 Quetigny

DECATHLON
QUETIGNY



Marche nordique

Marcher est le mouvement le plus simple et naturel qu'il soit possible d'effectuer. En Marche Nordique, le mouvement des bâtons amplifie le mouvement naturel de la marche et fait travailler 80% de nos muscles : épaules, bras, abdominaux, fessiers, cuisses...C'est un sport d'endurance qui, en alternant des phases dynamiques et d'autres plus lentes permet d'améliorer les capacités cardiaques.

Ce sport s'adresse à tous et se pratique en toutes saisons. La durée d'une séance est d'environ deux heures. Les sorties sont organisées à la périphérie de Dijon dans une ambiance sportive et amicale.

Il faut prévoir une tenue sportive comprenant des chaussures à tiges basses type chaussures de trail, des vêtements respirants, une gourde ou poche à eau et bien sûr des bâtons de marche nordique. Lors des premières séances découvertes, les bâtons vous seront prêtés.

Le lieu de RV apparaît dans l'agenda. Deux créneaux dans la semaine :

- Le samedi matin 9h horaires d'été ou 9H30 horaires d'hiver;
- Les premiers jeudis du mois, en soirée.

Les encadrants

- Marinette Bondoux 06 80 73 64 50
- Xavier Boudier 06 51 66 81 74
- Maria Paulin 06 83 25 15 79
- Daniel Roblot 07 60 68 37 80
- Sylvie Latour 06 25 12 32 17

N'hésitez pas à contacter l'encadrant si vous avez besoin d'informations.

AVRIL

Samedi 02 avril

Sylvie Latour, 9h00, Cimetière de Fontaine-les-Dijon

Jedi 07 avril

18h30, Parking des hautes Plates

Samedi 09 avril

Maria Paulin, 9h00

Samedi 16 avril

Xavier Boudier, 9h00, Rue Nacet Talant

Samedi 23 avril

Daniel Roblot, 9h00

Samedi 30 avril

Marinette Bondoux, 9h00

MAI

Jedi 05 mai

18h30, Parking des hautes Plates

Samedi 07 mai

Xavier Boudier, à préciser, Saint-Seine-l'Abbaye



Des marcheurs en plein effort dans la campagne côte-d'orienne.

Samedi 14 mai

Daniel Roblot, 10h00, Parcours du cœur Varois

Dimanche 22 mai

Marinette Bondoux, à préciser, Journées multi-activités

Samedi 28 mai

Maria Paulin, 9h00

JUIN

Jeudi 02 juin

18h30, Parking des hautes Plates

Samedi 04 juin

Xavier Boudier, 9h00

Samedi 11 juin

Daniel Roblot, 9h00

Samedi 18 juin

Marinette Bondoux, 9h00

Samedi 25 juin

Xavier Boudier, 9h00, Saint-Seine-l'Abbaye

Le **samedi** : séances classiques, horaires d'été et rendez-vous dans l'agenda. Des précisions seront données pour le 14 mai et le 22 mai ainsi que le 25 juin.

Une séance d'entraînement est prévue les premiers **jeudi** du mois de 18H30 à 20H au départ du parking des hautes Plates, route de Corcelles.

I.C.O.
IMPRIMERIE

RÉALISATEURS D'IMPRESS!ONS

TOUS SUPPORTS • TOUS FORMATS

03 80 50 92 70 - imp.ico@orange.fr



Randonnée

Plaine et moyenne montagne

AVRIL

Dimanche 17 avril

Boussey, 21 M - J 8 H 30
Encadrant : Daniel Roblot

Mercredi 20 avril

Mâlain, 12M - AM 13 H
Encadrant : André Pellissard

Vendredi 22 avril

Gissey-Sur-Ouche, 28 S - J 8 H
Encadrant : Jean-Louis Verstraete

Samedi 23 avril

Combe à la Serpent, 11 M - AM 13h
Encadrant : Pierre Juaneda

Dimanche 24 avril

Urcy Les Roches, 20 M - J 9 h 30
Encadrant : Véronique Jacques

Mercredi 27 avril

Villecomte, 18M - J 10 H
Encadrant : Daniel Roblot

Vendredi 29 avril

Messigny, 23 M - J 8 H
Encadrant : Jean-Louis Verstraete

MAI

Dimanche 01 mai

Lods (Jura), 27 M - J 7 H
Encadrant : Hervé Ricci

Mardi 03 mai

1/2 Batier Nord - J
Encadrant : Évelyne Foussier

Mardi 03 mai

Saussy, 10 M - AM 13 H
Encadrant : Philippe Lalourcey

Mer 04 mai

Barbirey-Sur-Ouche, 12 M - AM 13 H
Encadrant : André Pellissard

Du 06 au 08 mai

Séjour en étoile dans le Bugey
Encadrant : Véronique Jacques

Dimanche 08 mai

Agey, 20.5 M - J 8 H
Encadrant : Jean Eglin

Mardi 10 mai

1/2 Batier Sud - J
Encadrant : Évelyne Foussier

Mardi 10 mai

Baulme-La-Roche, 10 M - AM 13 H
Encadrant : Philippe Lalourcey

Mercredi 11 mai

Pernand-Vergelesses, 13 F - AM 13 H
Encadrant : Claude Orthwein

Vendredi 13 mai

Corcelles-Les-Monts, 28 S - J 8 H
Encadrant : Jean-Louis Verstraete

Lundi 16 mai

Marche nocturne, 15 M - S 18 H
Encadrant : Hervé Ricci

Mardi 17 mai

Jaugey, 11,5 M - AM 13 H
Encadrant : André Pellissard

Mercredi 18 mai

Barbirey-Sur-Ouche, 20 M - J 8 H
Encadrant : Marc Joly

Vendredi 20 mai

Sainte-Foy, 24 S - J 8 H
Encadrant : Jean-Louis Verstraete

Dimanche 22 mai

Multi-activités - J
Responsable : Patrice Foussier

Mercredi 25 mai

Urcy, 15 M - AM 13 H
Encadrant : Jean Eglin

26 et 27 mai

Massif du Jura
Encadrant : Jean-Louis Verstraete

Dimanche 29 mai

Marsannay-La-Côte, 11 M - AM 13 H
Encadrant : Pierre Juaneda

JUIN

Mercredi 01 juin

Parcours Batier Totalité - J 5 H 30
Encadrant : Évelyne Foussier

Mercredi 01 juin

Arcenant, 13 M - AM 13 H
Encadrant : Claude Orthwein

Du 04 au 06 juin

Séjour en étoile dans les Vosges
Encadrant : Jean Eglin, Marc Joly, Hervé Ricci

Mardi 07 juin

Savigny-Sous-Mâlain, 11 M - AM 13 H
Encadrant : André Pellissard

Du 07 au 09 juin

Séjour en étoile dans les Vosges
Encadrant : Jean Eglin

Mercredi 08 juin

Moloy, 21 M - J 8 H
Encadrant : Marc Joly

Samedi 11 juin

Salins-Les-Bains, 22 M - J
Encadrant : Jean-Louis Verstraete

Samedi 11 juin

Lantenay, 11 M - AM 13 H
Encadrant : Pierre Juaneda

Dimanche 12 juin

La Bussière-Sur-Ouche, 24 M - J 9 h 30
Encadrant : Véronique Jacques

Mardi 14 juin

Marche nocturne, 15 M - S 18 H
Encadrant : Hervé Ricci

Mercredi 15 juin

La Bussière-Sur-Ouche, 13 F - AM 13 H
Encadrant : Claude Orthwein

16 et 17 juillet

Le Grand Bornand
Encadrant : Jean-Louis Verstraete

Samedi 18 juin

Dun-Les-Places, 27 M - J 7 H 30
Encadrant : Jean-Louis Verstraete

Mercredi 22 juin

Pont-de-Pany, 12,5 M - AM 13 H
Encadrant : André Pellissard

Du 24 au 26 juin

Week-end Aravis
Encadrant : Véronique Jacques

Dimanche 26 juin

Balcons du Suzon, 21 M - J 8 H 30
Encadrant : Stéphane Échelain

Mercredi 29 juin

Francheville, 12 M - AM 13 H
Encadrant : Daniel Roblot

JUILLET**Dimanche 03 juillet**

Poligny, 22 M - J 8 H
Encadrant : Véronique Jacques

Mer 10 juillet

Chambolle-Musigny, 11 M - AM 13 H 30
Encadrant : Pierre Juaneda

Du 07 au 19 juillet

Tour de l'Oisans
Encadrant : Hervé Ricci

Du 17 au 31 juillet

Camp d'été des randonneurs
Saint-Martin-Vésubie
Encadrant : Christian Baillet

Du 24 juillet au 07 août

Camp d'été des randonneurs
Saint-Paul-en-Ubaye
Encadrant : Marc Joly

AOUT**20 et 21 août**

Le Chablais
Encadrant : Jean-Louis Verstraete

SEPTEMBRE**Mercredi 07 septembre**

Lieu à définir, 25M - J 8 H
Encadrant : Frédéric Lombard

Mercredi 14 septembre

Lieu à définir, 25M - J 8 H
Encadrant : Frédéric Lombard

Dimanche 18 septembre

Lieu à définir, 18M - J 8 H
Encadrant : Pascal Forel

Mercredi 21 septembre

Lieu à définir, 25M - J 8 H
Encadrant : Frédéric Lombard

OCTOBRE**01 et 02 octobre**

71ème Randos d'Automne aux Ecayennes - Dijon
Nombreuses distances
Renseignements et inscriptions au secrétariat

22 et 23 octobre

Massif des Bauges
Encadrant : Jean-Louis Verstraete



Randonnée alpine

Programme de randonnée alpine organisé par Patrice Foussier et Alain Georges

JUILLET

09 et 10 juillet

Massif des Aiguilles Rouges
Encadrant : Patrice Foussier

30 et 31 juillet

Thabor
Encadrant : Alain Georges

AOUT

27 et 28 août

Haut Giffre
Encadrant : Alain Georges

SEPTEMBRE

24 et 25 septembre

Massif du Beaufortain
Encadrant : Patrice Foussier

24 et 25 septembre

Dévoluy
Encadrant : Alain Georges

OCTOBRE

08 et 09 octobre

Massif du Jura
Encadrant : Patrice Foussier

22 et 23 octobre

Chartreuse
Encadrant : Alain Georges

NOVEMBRE

Du 11 au 13 novembre

Les Baronnie
Encadrant : Patrice Foussier

Ti Amo
Gina
Place du Marché
DIJON
Neo cantina italiana

Cantina italianna conviviale
Large choix de pasta
Cadre original
Deux salles - Terrasse
Repas de groupe

Le Gina - Place du Marché - Dijon
03 80 306 806



Les Drus et l'Aiguille Verte à Chamonix



Bilan de la saison de Ski Alpin

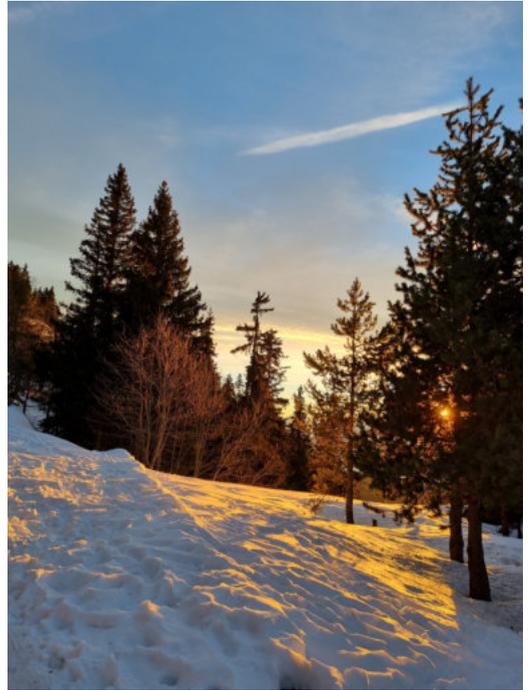
L'année 2022 aura été l'année de tous les records pour la section ski alpin.

A l'issue de la réunion de présentation de la saison en Novembre 2021, 80 % des sorties étaient remplies. Comme quoi, la montagne l'hiver et le ski alpin nous manquaient après 22 mois de fermeture des remontées mécaniques liés à un méchant petit virus.

Que devons nous faire : limiter le nombre de participants à 9 personnes ou essayer de trouver des solutions pour répondre au plus grand nombre ?

Vous commencez à nous connaître ... Nous avons opté pour la deuxième solution et ainsi permis à 116 personnes de participer à nos sorties de ski. Et parmi eux, 5 personnes ont débuté ou repris l'activité.

Comme quoi, il est aussi possible de débuter le ski alpin avec le club de Dijon.



Merci à tous d'avoir participé à nos sorties.

Nous vous donnons rendez-vous en Novembre 2022 pour la présentation de la prochaine saison de ski.

L'équipe d'encadrement





Cycle initiation de ski de randonnée

Retour sur un dimanche avec un BERA de niveau 4 !

Premier week end complet du cycle initiation, les samedi 8 et dimanche 9 janvier vont nous réserver de sacrées conditions de neige !

Après avoir fait glisser nos spatules le samedi sur la montagne de Sullens (dont nous ne ferons que le col situé au sud du sommet, à 1750 m et la petite butte cotée 1776 m située au sud-ouest) et eu la chance d'observer un gypaète barbu qui nous a survolés d'une petite vingtaine de mètres seulement, le programme de la journée du dimanche n'est pas simple à définir !

En effet, il est annoncé des chutes de neige conséquentes dans la nuit du samedi au dimanche, et le dimanche en début de matinée – qui s'ajoutent au manteau déjà déposé les jours précédents. Nous nous retrouvons donc à devoir négocier avec un BERA de niveau 4. Soit des conditions qui exigent prudence et sagesse dans le choix de la sortie !

Le programme initial consistait à gravir le Mont Lachat de Châtillon, depuis les hameaux situés au-dessus du « Grand Bo », via par le Col de Chatillon. Mais les pentes du Lachat sont trop raides pour maintenir une telle option avec le BERA du jour.

Différentes options sont alors étudiées, et après échanges entre elles et avec le groupe, nos deux encadrantes Annie et Corinne proposent de se reporter sur le Col de la Colombière, au départ de la Mulaterie. C'est finalement sur cette belle perspective que nous irons donc nous reposer, après un très agréable dîner aux saveurs savoyardes dans un restaurant (bien connu des cafistes) de Thônes !

Le dimanche matin, nous constatons que sur Thônes, c'est de la pluie – et non de la neige – qui tombe, à la limite tout de même de la neige fondue. Une fois pris notre



Montée en forêt - Photo Geoffroy Alimondo



Un temps idéal ! - Photo Geoffroy Alimondo

petit déjeuner, nous chargeons le camion : skis et chaussures, sacs et affaires, et bien sûr nos neuf passagers. Et go !

Mais les quelques 300m de dénivellation entre Thônes et St-Jean-de-Sixt transforment la pluie en neige, et nous nous retrouvons rapidement contraints de mettre les chaînes sur notre minibus quelque peu chargé ! L'option du col de la Colombière commence à s'estomper peu à peu, car il n'est pas dit que nous puissions passer les lacets du Chinaillon...

La neige tombe alors à très gros flocons. Une alternative s'impose. Pendant que Corinne et une partie du groupe chaussent les chaînes sur le minibus, Annie et Geoffroy s'emparent de la carte, et essaient d'improviser une sortie qui mêlerait plaisir et

sécurité sans avoir besoin de rouler plus loin avec le minibus.

Au final, nous viserons le Danay, petit promontoire forestier qui domine St-Jean-de-Sixt à l'est. Nous nous garons donc à proximité de la Gendarmerie pour chausser les skis quasiment dans le village, tant la neige tombe en abondance !

S'en suit alors un cheminement lors duquel alternent rues, prés de fauche (probablement) et hameaux. La montée s'effectue par la Ruaz, avant de bifurquer nord-est vers la Mouille – itinéraire qui nous obligera même à traverser à ski un jardin privé et un petit pont enjambant un ruisseau, avec l'accord des propriétaires évidemment, qui nous regarderont passer, un peu dubitatifs quand même !

Puis vient la séquence forestière, dans cette ambiance feutrée qui a clairement quelque chose de magique. Le temps passant, et les quantités de neige tombées ne facilitant pas la progression (sans compter le retard pris à la montée avec le chaînage du minibus et l'improvisation d'un plan B pour pallier au plan A !), il semble évident que nous n'aurons pas le temps d'atteindre les prairies du Danay d'en Bas. Nous stoppons donc notre progression lorsque le sentier croise la piste forestière (1282 m), que nous

suivons vers le sud-est pour atteindre quelques centaines de mètres plus loin de belles pentes de neige vierge qui nous ramèneront directement à St-Jean-de-Sixt !

C'est alors parti pour une courte descente (250 m environ)... Mais comme on dit, ce n'est pas la taille qui compte, tant les conditions étaient exceptionnelles, avec par endroit de la neige jusqu'aux genoux, poudreuse et légère ! Bref, un court mais intense moment de bonheur à ski !

C'est sur cette descente finale que nous avons donc déchaussé, pour regagner notre minibus, après une courte mais belle sortie improvisée. Nous repartirons de St-Jean-de-Sixt à 15h, ce qui nous permettra d'éviter les traditionnels bouchons liés aux flux de skieurs descendant du Grand Bo et de la Clusaz... et surtout de pouvoir envisager plus sereinement le passage de Nantua !

Nous serons finalement de retour sur Dijon vers 18h30, sur le traditionnel parking du Leclerc, de beaux souvenirs plein la tête et cette sensation de coton propre aux descentes dans la poudreuse encore dans les guiboles.

Comme quoi, pratiquer la montagne, c'est avant tout savoir s'adapter aux conditions !

Geoffroy Alimondo



Des skieurs heureux - Photo Geoffroy Alimondo





Spéléologie

Les spéléos du Club Alpin de Dijon se réunissent tous les jeudis soir à partir de 20h00 au local du club. C'est au cours de ces réunions conviviales que se décident et s'organisent les activités et les sorties.

Notre terrain de jeu est essentiellement la Côte d'Or et le massif du Jura, mais nous nous déplaçons régulièrement en week-end ou séjour dans les Alpes ou le Sud de la France à la découverte d'autres cavités renommées.

Des sorties de découverte et d'initiation à la spéléologie sont régulièrement proposées, mais peuvent aussi être organisées à la demande. Nous vous invitons donc à venir nous rencontrer. Dans le cadre de ces sorties d'initiation, le club met à disposition des participants l'ensemble de l'équipement individuel adéquat.

Et pour découvrir la Côte d'Or souterraine :

- <http://speleo-cote-dor.cds21.org>
- <http://neuvon.cds21.org/>



Exercice secours départemental (10 octobre)

Il est à noter que les sorties prévues peuvent être modifiées ou annulées en fonction de la météo.



Ambiance hivernale au Creux Percé (Pasques)

AVRIL

Du 24 avril au 01 mai

Séjour spéléo à Saint-Bauzille-de-Putois (Hérault)
Non-débutants
Organisation Comité Départemental Spéléo

MAI

Samedi 14 mai

Cavité classique
Découverte / initiation

Dimanche 22 mai

Initiation aux techniques de spéléo verticale
(Structure « accrobranches »)
Journée multi-activités club

JUIN

Lundi 06 juin (férié)

Grotte de Neuvon
Cavité classique (non-débutants)

Dimanche 26 juin

Découverte / initiation
Lieu à définir selon participants

AOUT

Du 06 au 15 août

Camp spéléo
Lieu à définir selon participants
Cavités classiques (non-débutants)

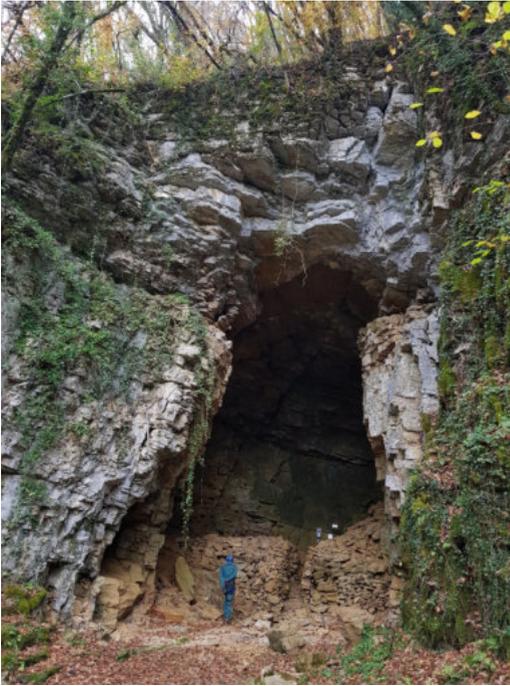
SEPTEMBRE

Vendredi 16 et/ou samedi 17 septembre

Formation et exercice secours
Grotte de Neuvon (non débutants)

An advertisement for Mac Callaghan English Pub. The background is a colorful, geometric pattern. At the top, there are four white banners with blue text: "# GODSAVE the PUB", "# DRINK & EAT -- tous les jours", "# CONCERT - LIVE -- les vendredis", and "# DJ'S SET -- les samedis". Below these, there are two diamond-shaped photos showing patrons in a pub setting. In the center, there is a crown logo above the text "MAC CALLAGHAN". At the bottom, it says "ENGLISH PUB - DRINK & FOOD" and "03 80 30 82 46 - Place du marché - DIJON". There is also a "# BRUNCH -- les dimanches" banner on the right side.

Spéléo à la Borne aux Cassots – Jura - novembre 2021



Entrée de la cavité

Patrick (Soso pour les intimes) nous propose une belle sortie « classique » à la Borne aux Cassots, à Névy-sur-Seille, dans le Jura. C'est une sorte de grosse rando souterraine, qui ne nécessite presque aucun passage sur corde. Il faut par contre bien surveiller la météo, car la zone d'entrée peut se transformer rapidement en véritable piège en cas de précipitations. Nous sommes nombreux : il y a les habitués, Soso, Annick, Didier, Marinette, François, Philippe, Fabrice, Benjamin, Marion ; et puis les « petits nouveaux », Sébastien et Pascal, qui ont pris goût rapidement aux balades sous terre.

Après une grosse heure de route, nous arrivons à l'entrée de la cavité, protégée par une porte cadénassée. Il faut bien sûr en connaître le code – transmis par les spéléos jurassiens auprès desquels il faut s'inscrire à l'avance -, et, avant de s'engager,

noter le nom des participants sur un papier que l'on glissera dans une enveloppe, puis dans une boîte aux lettres fixée dans la roche. Ainsi, en cas de crue, les secours peuvent intervenir rapidement et savoir combien de personnes sont à rechercher.

Le porche d'entrée est assez impressionnant, émergeant de la forêt. A voir les piles de dalles calcaires qui y trônent, on se doute que la désobstruction n'a pas dû être de tout repos, et que les spéléos qui ont dégagé l'entrée se sont donné bien du mal. Après avoir ouvert la porte, nous nous engageons dans l'entrée basse. L'ambiance est donnée rapidement : un téléphone est installé peu après, et 8 bidons étanches contenant eau, vivres et matériel pour installer des points chauds sont à disposition « au cas où ». Une fiche près du téléphone donne la procédure à suivre si l'on est coincés par la montée des eaux.

La zone d'entrée est assez étroite, pas très agréable. Puis on arrive dans le « métro » : comme dit Didier, voilà des Jurassiens qui ne sont jamais montés à Paris ! Rapidement, nous voilà dans les Grands Eboulis. La galerie est très vaste, et longue, et l'on grimpe, on descend, on regrippe, on redescend, dans un fatras de gros blocs plus ou moins bien « rangés ». C'est usant, mais cela donne de très belles ambiances, où notre groupe forme une petite procession lumineuse perdue dans le noir. Nos lampes ne sont pas assez puissantes pour éclairer des parois de la galerie, trop éloignées ; on se croirait marchant en montagne en pleine nuit.

La variété de la roche est remarquable : grands virages en plaques de calcaire que l'on croirait maçonnés, chailles énormes, parois recouvertes de gypse brillant... Nous passons plusieurs fois par de gigantesques porches à la forme carrée très étonnante.

On rejoint ensuite la rivière, très belle, et agréable à cheminer, car assez régulière dans son cours. Parfois, des bancs de sable ; ensuite, des rives en argile bien préservées des traces des spéléos ; puis de gros galets noirs bien roulés.

Après avoir équipé une petite vire, nous voilà débarrassés de notre seul bout de corde. Nous arrivons dans le réseau Alain, où une salle à manger très confortable nous accueille. Après avoir englouti nos casse-croûtes, direction le réseau supérieur. Ça commence par un laminoir pas trop désagréable : le sol est recouvert de calcite bien lisse, il glisse bien et ne fait pas trop mal. Un peu plus loin, après quelques mètres de ramping supplémentaires, de belles concrétions apparaissent. Nous arrivons en haut d'une salle, et là, c'est le festival ! Des concrétions partout, de toutes tailles, de toutes formes : des fistuleuses tordues, des épées, des draperies, le tout bien blanc et préservé par un heureux balisage. Et le clou du spectacle : une paroi entièrement recouverte de baguettes de gour, concrétions assez rares et que, pour notre part, nous sommes bien peu à avoir déjà croisées. Nous sommes tous ébahis, et restons un bon quart d'heure à les observer. Là, il est possible de poursuivre et, par une étroiture « sévère » et une corde fixe, de faire une boucle. Mais étrangement, l'étroiture ne fait envie à personne, et nous faisons demi-tour.

Le chemin du retour se fait en deux heures chrono. Les éboulis nous éprouvent un peu, nous sommes tous attentifs à ne pas glisser ni coincer nos pieds entre les blocs. Finalement, nous retrouvons le « métro » avec plaisir. Bilan de la sortie : 7 heures passées sous terre, des spéléos heureux, plusieurs kilos de comté, et de magnifiques photos prises par nos compagnons !

Marion
Mongour



Les belles concrétions se méritent !



Vélo de montagne

AVRIL

Dimanche 10 avril le matin

Parcours et ateliers initiation autour de Dijon
Encadrants : Samuel Morin et Philippe Ducrot

MAI

Dimanche 22 mai

Journée multi-activités
Lac Kir - Ferme du Lezeu, encadrant : Philippe Ducrot
Circuit découverte (initiation), encadrant : Bruno Giroux

JUIN

Du 04 juin au 6 juin

Rassemblement national Vélo De Montagne à Bugeat (19)

Tous niveaux
Inscriptions en ligne auprès CAF de Tulle

Dimanche 12 juin le matin

Parcours et ateliers initiation autour de Dijon
Encadrants : Samuel Morin et Philippe Ducrot

18 et 19 juin

Morvan
Tous niveaux – En gîte ou camping
Encadrant : Bruno Giroux

AOÛT

Du 14 au 21 août

Vallespir (pays catalan) ou Matheysine/Trieve (La Mûre) en étoile
Encadrant : Philippe Ducrot

SEPTEMBRE

17 et 18 septembre

À définir
Encadrants : Samuel Morin et Anélise Taconnet

OCTOBRE

08 et 09 octobre

Morvan
Tous niveaux – En gîte
Encadrants : Bruno Giroux

Sorties les week-end (1/2 journée) ou en semaine à partir de la liste de diffusion :
vtt-club-alpin-dijon@googlegroups.com

Pour s'inscrire à la liste de diffusion, taper le nom du groupe sur groups.google.com
et demander à s'inscrire.





Les Crêtes du Jura au-dessus de Chezery Forens (Ain) en regardant vers le sud.
Le versant suisse apparaît à gauche sous la mer de nuages.



Route VTT Accessoires Montage à la carte

Fabrice LAMOTHE

**LAPIERRE - BMC - LOOK - TIME
HAIBIKE - FELT - SINUS - STROMER**

**29, rue Pasteur - 21000 DIJON
Tél/Fax : 03 80 66 54 50
Contact : cyclesdutrion@gmail.com
www.cycles-dutrion.com**



Événements et camps

Journée multi-activités

Comme chaque année, le Comité Départemental organise une journée multi-activités avec un barbecue au Leuzeu. Cette journée est également ouverte aux non-adhérents.

Elle aura lieu le **dimanche 22 mai 2022**. Retenez cette date, nous vous informerons rapidement des activités proposées sur le site web. **Inscription obligatoire auprès du secrétariat du club pour le barbecue (10 €).**

Venez nombreux !

Camp d'été multi-activités

Cette année, le Comité Régional organise le camp d'été à Pralognan-la-Vanoise **du 23 juillet au 6 août 2022**.

Les détails de l'organisation et la procédure d'inscription vous parviendront début mai 2022 mais nous vous invitons d'ores et déjà, si vous souhaitez y participer, à réserver dans votre agenda les dates à votre convenance au cours de la période mentionnée ci-dessus.

Veuillez noter également que pendant ce camp, comme ce fut le cas pour les précédentes éditions, des Unités de Formation Alpinisme seront organisées par notre Délégué Technique Territorial Philippe Croissant.

Les informations seront mises à jour sur cette page : <https://dijon.ffcam.fr/camp-d-ete-multiactivite.html>

Le Comité Régional compte sur votre présence et votre enthousiasme !



Petit lac en Vanoise - Alain Haratyk

Camp d'été randonneurs

Cette année, le Club Alpin propose deux destinations :

Le Mercantour sud

Du **17 au 31 juillet** à Saint-Martin-Vésubie au camping de la Ferme Saint-Joseph.

Renseignements et inscriptions :
Christian Baillet
christian.baillet@hotmail.com



La Haute-Ubaye

Du **24 juillet au 7 août** à Saint-Paul-en-Ubaye au camping Bel-Isclé ou en gîtes.
Renseignements et inscriptions : Marc Joly : m_joly@sfr.fr



Tous les renseignements sont sur le site : <https://dijon.ffcam.fr/camp-d-ete.html>

Les Randos d'Automne 2022

Les 71èmes "Randos d'Automne" du Club Alpin Français de Dijon auront lieu le **dimanche 2 octobre 2022**. Les détails de l'organisation et la procédure d'inscription vous parviendront ultérieurement.



Conseils de lecture

La Montagne et Alpinisme, un magazine incontournable



Reconnu pour l'originalité et le sérieux de ses approches, La Montagne et Alpinisme a une double ambition : être à la fois le magazine de référence de la montagne et un magazine utile à tous les pratiquants et passionnés.

Unique magazine de montagne indépendant, édité par notre fédération la FFCAM, La Montagne et Alpinisme approche le milieu montagnard sous tous ses angles : sport, santé, culture, environnement, économie, société, formations, personnalités, rencontres, voyages... Le magazine explore ces multiples facettes, privilégiant souvent les hommes et les femmes qui font et vivent la montagne. Chaque numéro comporte de nombreux dossiers dont un grand reportage à la Une.

Nous vous recommandons chaudement la lecture de La Montagne et Alpinisme. Disponible à la bibliothèque du club ou par abonnement avec un tarif préférentiel pour les licenciés FFCAM (21 € au lieu de 35 € pour 4 numéros).

Pour s'abonner : <https://extranet-clubalpin.com/lma/>

DECOUVERTE

Dans les grandes pentes de la dorsale du col de la Croix, Étienne voit apparaître un glacier au départ du refuge de Chaberton.

Quatre refuges pour skier au printemps

Éric Delapertine

Au printemps, les journées sont longues, le manteau neigeux souvent plus stable, des conditions qui favorisent les randonnées à skis, tandis que les glaciers bien bouchés incitent à l'exploration des hautes altitudes...

A partir du mois d'avril, les stations de ski ferment les unes après les autres, et la plupart des skieurs rangent les skis. Pourtant, en altitude, les chutes de neige de l'hiver ont bien bouché les crevasses des glaciers, les journées sont plus longues et il reste de quoi faire en altitude : la saison de ski alpinisme ne fait que commencer. Mettre les skis dans la voiture alors que les épaules commencent à peser à la plage, débrancher skis sur le sac sur un sentier au milieu des petites fleurs, et changer de saison dès que l'on arrive sur la neige sont des sensations inégalées. Se réveiller un matin de mai avec un grand beau temps et une belle couche de poudreuse, sur le chemin d'un refuge de haute montagne est un luxe que tout skieur de randonneuse se doit de découvrir un jour. Nous vous proposons donc quatre refuges et quatre courses pas trop dures, pour devenir accros au ski de printemps : avec ou sans glacier, mais toujours avec des sensations uniques. À vous de jouer !

© La Montagne et Alpinisme 2022

La Montagne et Alpinisme

Le Sommet des Dieux : un sommet du manga et du cinéma d'animation

Vous avez peut-être lu « Le Sommet des Dieux », manga en 5 tomes de Jirô Taniguchi, adapté du roman de Baku Yumemakura. Cette œuvre fleuve, au dessin précis et expressif, narre le destin de Habu Jôji, alpiniste japonais à la carrière erratique et au caractère bien trempé. Un homme entouré de mystères, que le journaliste alpiniste Fukamachi va essayer de percer.



Extrait du manga

art à lui, le cinéma. Le film tire profit d'un aspect que la bande dessinée est impuissante à exploiter, le son : le craquement de la glace, le claquement de la roche et le sifflement du vent. Ce travail de bruitage est impressionnant et nous plonge dans l'ambiance à la fois fascinante et terrifiante des ascensions de notre héros. Patrick Imbert a aussi su jouer de la couleur, là où le manga nous propose une histoire en noir et blanc : son utilisation expressionniste dans certaines scènes nous immerge dans les sensations des personnages, parfois de manière impitoyable comme peut l'être la nature.

Bon, assez bavardé, je ne peux que vous encourager à dévorer les 5 tomes du manga et à consacrer une soirée au film : il est disponible en DVD et en VOD (même si la salle de cinéma était un magnifique écrin pour vivre l'expérience!). Et vous pouvez le faire dans l'ordre que vous voulez !

Lien vers la bande-annonce du film :
<https://urlzs.com/ScWS3>

Le manga m'avait si bien entraînée dans ses récits entremêlés, ses destins tragiques entrecroisés, et bouleversée à la fois par la tension permanente qu'il s'en dégageait et, d'un autre côté, par la beauté intense, apaisante mais aussi menaçante des paysages de haute montagne, que j'appréhendais de ne pas apprécier totalement le film d'animation que Patrick Imbert en avait tiré.

Alors, évidemment, impossible en 1h35 de garder toute la richesse des différents arcs narratifs ou la finesse des états d'âme des personnages. Mais le réalisateur a su tirer toute la force de son



Extrait du film d'animation

<http://dijon.ffcam.fr>

<https://www.facebook.com/cafdijon/>

https://www.instagram.com/club_alpin_dijon/

03 80 43 86 02

dijon@ffcam.fr

Chez François Sport Montagne

**au service de vos passions
depuis 1997**

Randonnées
Escalade
Alpinisme
Speleologie
Canyoning
Ski

Vente, réparation, location

37, avenue du Drapeau - 21000 DIJON

Tel : 03.80.78.25.66

Mail : info@francoissportmontagne.fr

Horaires d'ouverture :

Du mardi au jeudi de 13h30 à 19h30

Le vendredi de 10h00 à 12h00 et de 13h30 à 19h30

Le samedi de 10h00 à 12h00 et de 13h30 à 19h00

