



# ROC 'n ROPE

N° 9, un peu juin, puis juillet, août, et un peu septembre 2005

Exclusif :  
retrouve en  
dernière page  
de ce numéro  
le Grand Jeu  
Test de l'été !



**EDITO... (le mot du Président)**  
2005/ 006, une année record ?  
Non si on ne regarde que nos  
résultats en compétition, certes  
modestes mais totalement  
inexistants. Oui assurément  
au vu de toutes les activités  
réalisées.

Des sorties à Bleau, en falaise,  
à Pontault (!), en montagne, des  
échanges avec les clubs, de  
nouveaux initiateurs formés,  
des formations réalisées au  
sein du club, l'encadrement des  
jeunes par un tas d'adultes, un

t-shirt du club, une fête des 30  
ans énorme...

Pour réussir à concrétiser ces  
envies, il en a fallu de l'énergie  
au bureau ! Que de temps  
passé à discuter, convaincre,  
organiser, pousser, tirer... Mais  
quelle satisfaction de voir le  
club aussi dynamique !

Merci à tous pour le temps que  
vous avez passé à faire vivre  
notre association. Rendez-  
vous en septembre pour faire  
au moins aussi bien en 2005/  
2006 !

Bruno

## Actualités

### A vos agendas !

Dès la rentrée, histoire de  
combattre à notre manière  
la dépression de l'automne  
et ainsi réduire les frais  
de médicaments supportés  
par la sécurité sociale, nous  
proposons une sortie en  
falaise le week-end des 17 et  
18 septembre.

Le lieu : Angles-Sur-Anglin, à  
côté de Poitiers.

La météo : grand beau temps,  
23 degrés.

Le niveau demandé : du 3 +  
au 8+.

Le "c'est quoi qu'on mange ?" :  
ben c'est toi qui voit !

### Stages d'été :

Deux stages cet été sont organisés dans le  
cadre du club :

- Un stage montagne encadré par René et  
destiné aux adultes. Aux dernières infos du  
journal de Claire Chazal hier soir, ils étaient  
une petite dizaine à tenter l'aventure...

- Un stage jeune en falaise, du 23 u  
30 juillet aux Vigneaux ( au dessus de  
l'Argentière-la-Bessée, 05), encadré par  
Francis et Stéphane, sous l'égide de David,  
un ancien BE du club.

Et puis, le journal ne serait pas complet si  
nous ne vous rappelions pas le grand projet  
de cet été, appelé "un 4000 pour tous ! "ça  
vous dis quelques chose ?

Reste aussi les stages que la FSGT  
vous propose et auxquels vous pouvez  
participer.

**Ouala, bonne vacances à toutes  
et à tous**

# Vie du club

## 24 Heures de Bleau : j'y étais !

A tous ceux qui ne sont pas venus à cette fête de l'escalade.

A vos marques, prêt, partez !!!

Quand je me suis inscrite, je ne pensais pas que j'allais faire tout un circuit de 30 rochers en courant de 15h à 21h.

Au départ, les équipes étaient formées de 4 participants se relayant. Nous, nous n'étions que 3, puis au 2ème tour, nous nous sommes retrouvés à 2.

Quelle superbe préparation pour la montagne.

Le soir, barbecue et grand feu par une nuit étoilée.

Camping dans un superbe parc du Rocheton à La Rochette.

Le lendemain nous nous retrouvons de nouveau sur les rochers mais là, les quelques efforts de la veille se sont fait sentir : impossible de passer plus de 10 rochers !

Heureusement, au petit matin, Bruno nous a rejoint pour faire briller notre club.

Aujourd'hui les escaliers sont un peu durs à monter mais je suis prête à remettre cela l'année prochaine avec une meilleure gestion de mon physique (style étirements...).

Ces deux jours se sont passés dans une ambiance de convivialité et de joyeuse fête.

Venez-nous rejoindre l'année prochaine.

Marylou



Marylou en pleine gestion de l'effort, ou lors d'un test de crash-pad !

## L'assemblée Générale, c'était le 16 juin...

Grosse participation puisque presque un quart des adhérents étaient présents. Comme quoi, certains s'intéressent un peu à la vie du club, finalement, en fait, au bout du bout, quoi, bref !

Après un compte-rendu de l'année écoulée, nous avons discuté de l'avancée de nos différents projets, des difficultés rencontrées, de nos envies pour l'année prochaine... puis, nous avons élu le nouveau bureau, qui bossera (gracieusement !) pour vous l'année prochaine ! Pour connaître sa nouvelle composition, ben je vous invite à consulter le trombinoscope qui sera affiché début septembre au gymnase... Ainsi, vous saurez sur qui taper quand personne ne fera la police au pieds du mur, que les prises

ne seront pas aussi propres que vous le souhaitez, ou encore que votre voisin utilise de la magnésie alors que c'est interdit (oui, encore !).

Enfin, autour d'un verre offert par le club, nous avons pu travailler notre régime estivale à l'aide gâteaux apéritifs très riches en glucides et lipides.

Par votre participation à cette réunion, à une ou plusieurs activités du club, vous le faites vivre. C'est ensemble que nous pratiquons l'escalade et c'est ensemble que nous pourrons faire vivre le club.

En cette fin de saison, remercions tous les adhérents qui se sont investis de près ou de loin dans la dynamique du club. L'année prochaine, l'assemblée générale du club aura lieu le 18 juin,, au Zénith de Paris, sous réserve de disposition de la salle ! Alors, à l'année prochaine...

# Agence de voyage



## Passeports s'il vous plaît !

La réforme étant officielle il a fallu s'y préparer.

Depuis plusieurs semaines, nos initiateurs fraîchement

diplômés ont essayé de nous inculquer leur savoir. Nœuds, rechapés diverses et variées, remontées sur corde fixe, installation de moulinette, descente en rappel...

Quant à nous, il nous a fallu préparer et valider des voies de 5b en tête et à vue ainsi que des blocs 4b avec contrôle des parades et assurances...

Chaque séance d'entraînement s'est transformée en révision générale, révision élargie aux futurs bacheliers qui avaient pris l'option escalade. Au fur et à mesure que la date approchait, nœuds de chaise, double pêcheur, en huit... et inventaire du matériel devenaient une obsession.

Il a fallu aussi perdre un peu de poids (mais pas trop pour rester reconnaissable...), course à pied, natation, régime, nous avons été jusqu'à réduire nos 3<sup>ème</sup> mi-temps sur le parking, le coffre ouvert, vers 22h10. Et tels des athlètes de haut niveau nous avons stoppé nos activités nocturnes, (ce n'est pas vrai mais nous aurions pu... arrêter de dormir).

La sortie à bleau organisée par nos initiateurs préférés nous a conforté et rassuré dans le niveau demandé en bloc.

Le paroxysme de cette préparation fut un soir à Pontault (il est vrai que cette année le mur de Champigny était souvent fermé). En effet habitués à des voies de 9 m il a fallu prendre en compte les voies en 5b de 17 m ! Nous avons tenté et quelques fois

réussi nos objectifs...

Secrètement, nous avons mémorisé les passages difficiles, choisi les voies les moins rudes, évitant les dévers trop prononcés, les toits, les prises trop petites à proximité des dégaines.

Le grand jour est arrivé, les dignes représentants du club se sont présentés dans l'arène à l'heure précise (ou presque). Nous n'étions que neuf de Champigny, mais par un prompt renfort nous nous vîmes 30 en arrivant au... pied des voies, les uns venant des clubs du 94, du 93 et même des bleusards !

Les examinateurs, au nombre de trois, nous ont indiqué qu'il fallait passer à divers ateliers. Voies en tête, manips de corde, remontée sur corde fixe et descente en rappel, voies de bloc.

Comme nous étions libres de choisir l'ordre de passage, la stratégie des vétérans a été de commencer par ce qui nous paraissait le plus dur : la voie en 5b et là, oh surprise, la voie à valider était proposée sur le côté gauche de la salle, soit 9m, en dalle, en dévers ou normale...

Puis ayant réussi nous avons poursuivi par les manips de sortie de voie.

Enthousiasmés par la réussite de notre 5b, le bloc 4b ne fut qu'une formalité. Il restait la remontée sur corde fixe... 10 à 12 m environ, puis transfert sur une corde double pour une descente en rappel auto-assuré. L'attente fut longue car des candidats non préparés mettaient un temps certain à redescendre et le visage de l'examineur laissait quelques fois apparaître une impression d'imperfections dangereuses.

Las de notre attente, un responsable nous a suggéré de mettre en place un autre atelier de remontée sur corde fixe et descente en rappel.

Forts de nos expériences de démontages et remontages des voies, en deux coups

# Agence de voyage

de cuillère à pot, un nouvel atelier était en place et nous avons été évalués immédiatement dessus.

À ce jour nous sommes dans l'attente des résultats, rien sur Internet, rien sur le site FFME, rien sur le site du Nautil...

Si vous n'avez pas passé cet examen, n'hésitez-pas l'année prochaine !

Nous sommes à votre disposition pour de plus amples explications. Notez toutefois que nous recevons exclusivement fin juin-début juillet lors de l'ouverture des nouvelles voies pour la saison prochaine (ceux qui ne se sentent pas capables d'ouvrir peuvent toujours venir démonter et nettoyer les prises).

*En exclusivité mondiale, dans votre journal préféré, voici donc les résultats, avec les félicitations de la rédaction !*

## Le palmarès 2005

*Force Bleue : Marylou, Stéphane, Matthieu.*

*Force verte : Séverine, Luc, Frédéric, Francis et Dominique.*

Francis et Dominique



## **Coup de coeur, Coup de gueule**

Merci Champipi pour nous avoir fait passer les passeports bleus (et verts). Ce n'est pas un papier administratif pour se rendre au pays des Schtroumpfs mais pour pouvoir accéder, par la suite, à la formation d'initiateur escalade. L'évènement était d'importance, attention ! On ne rigole pas avec la sécurité en escalade. Ce fut une journée fort bien chargée pour les encadrants et les encadrés.

Au programme : manips de cordes, escalade, bloc, préparation d'un rappel-relais dans la formidable salle de Pontault-Combault.

- Je ne connais pas beaucoup de clubs qui s'investissent autant dans ce genre d'évènement. Les séances de révision de manips de cordes au club ont été bien précieuses, on était tous prêts à l'"examen". Il ne nous manquait plus que la date.

Personnellement, cela faisait plusieurs années que je courrais après ce stage d'initiateur (mais ceci est une autre histoire). Je ne voulais pas le rater une Nième fois.

Pourtant, le cas a failli se présenter si je n'étais pas venu au club le 31-05 pour voir sur le panneau que ce stage était prévu pour le 04-06 et les inscriptions étaient à faire avant le 01-06 auprès d'une personne (pas de tél, pas de mail sur le panneau). J'ai reçu le journal le jeudi 02-06 qui faisait part de cette date.

- Je trouve que la ou les personnes qui se sont engagée(s) sur ce projet aurai(en)t pu au moins envoyer un mail à ceux du club ou alors à ceux qui avaient suivi les séances de révisions sur les manips de cordes.

Par contre, j'ai bien reçu la date pour l'A.G, au cours de laquelle, j'espère, on pourra débattre de certains problèmes de communication.

En tout cas merci encore pour cette journée de formation.

Abdallah de Bourgogne

# ROC D'jeuns

Malgré l'absence de parking spécial vaisseau spatial à Omblèze, notre buzz à tout de même réussi à mener une interview dont lui seul a le secret... Trop fort ce Buzz !



Buzz : Alors, cette sortie les filles, c'était comment ?

Camille : En fait, moi, je n'ai rejoint le groupe que le mercredi 27 avril, mais quand on s'est retrouvées, ça a été super ! J'ai rencontré des personnes très gentilles, dont Richard (vous savez, celui qui parle tout le temps) et tout le monde assurait tout le monde. La super ambiance !

Alice : Trop bien ! Le gîte était perdu dans la montagne et à 500m il y avait les falaises. On avait une vue magnifique. En plus, chaque soir, Richard (encore lui !), venait nous chanter une berceuse avec sa guitare. On rigolait bien et l'ambiance était au top. Le seul inconvénient c'était la nourriture. Pour avoir du pain il fallait rouler au moins 20 Km, et pour les autres aliments il fallait rouler encore plus loin. La galère !

Buzz : Et vous préférez quoi ? La falaise ou Champigny ?

Camille : Sans hésiter la falaise ! (Désolée Bruno).

Alice : Pourquoi tu me poses cette question ? C'est évidemment la falaise.

Buzz : Quelle différence ?

Camille : les + : En falaise, on est en contact direct avec la nature et ça me facilite l'escalade car il n'y a pas de prises obligatoires. Je peux tracer MA voie en passant là où je veux.

Les - : À Champigny, les dégaines sont déjà mises quand on monte en 1er, et arrivé en haut, on n'a plus qu'à passer

la corde dans un mousqueton. Là, il y a une histoire des plus complexe ayant rapport avec des dégaines, des maillons rapides, un mousqueton à vis et un "relais vaché" et on est écrasé sous le poids du matériel accroché au baudrier.

Alice : En falaise, on peut disposer de plusieurs types de roche : calcaire, granit, ardoise... Et il y a des formes différentes : des dalles, des dévers, des grandes longueurs... En gros, on a un max de choix. La falaise, c'est pour tous les niveaux. Mieux vaut commencer par des voies pas très hautes et faciles. Au début il faut s'accrocher mais après on devient un fana de la falaise. Il faut quand même venir avec un but dans la tête et un peu de force dans les bras (pas si facile les dévers !). Ce qui est bien en falaise ce sont les prises, elles ne sont pas glissantes et en plus elles sont super bonnes. C'est mieux de choisir un site pas trop connu, parce qu'on hérite de beaucoup d'avantages : prises n'étant pas glissantes, on a le site pour nous seul et vous verrez que l'on préfère la solitude en falaise, alors qu'au mur, on préfère être à plusieurs.

Les inconvénients c'est qu'avant de grimper en tête il faut avoir appris des manipulations assez difficiles.

Buzz : un petit mot pour la fin ?

Camille : Ceux ou celles qui font de l'escalade et qui ne connaissent pas la falaise ne savent pas ce qu'ils manquent et doivent absolument essayer, ne serait-ce qu'une fois dans leur vie.

Alice : La falaise c'est top cool !

## Vie privée ?



L'interview  
du mois :

**Catou,  
femme de  
Président**

Votre magazine favori est allé interviewer Catou, la femme du chef, enfin, la femme du président. Attention ça déménage.

R&R : Bonjour Madame, pouvez-vous nous faire part de votre expérience de première dame du club.

C : Tu peux me tutoyer Richard, depuis le temps qu'on se connaît.

R&R : Euh, non, moi c'est Buzz... Enfin bon d'accord si tu y tiens, mais ça va faire jaser...

C : Ce n'est pas grave, de toute façon, je ne vois déjà plus mon mari. D'ailleurs j'en profite pour dire que ça commence à bien faire cette présidence, j'aimerais bien retrouver le père de mes enfants. A force de ne pas le voir, je me demande s'ils ne vont pas devenir des délinquants !

R&R : Mais c'est si prenant que ça la présidence ?

C : Tu n'es pas au bureau toi ? Tu devrais bien t'en rendre compte ! Toutes les semaines, il a des réunions, avec les fédés, le RSCC, le bureau, et d'autres (je ne sais plus avec qui d'ailleurs). Et puis les cours du mercredi et du samedi, et les sorties le week-end, et la semaine de vacances l'été dernier avec d'autres jeunes que les siens (alors qu'il n'a que 5 semaines de congé).

R&R : Mais il n'est pas tout seul au bureau, pourquoi il ne demande pas de l'aide ?

C : Alors ça j'en sais trop rien. Il n'arrête pas de me dire que personne ne veut rien faire au bureau... Mais il exagère toujours et je crois qu'il ne sait pas déléguer, il voudrait que les gens répondent spontanément à une demande qu'il n'a pas formulée mais à laquelle il a fortement pensé. En tout cas, c'est clair, faut qu'il choisisse entre sa famille et le club ou l'année prochaine vous lui payez une baby-sitter parce que moi, je compte bien devenir une grimpeuse qui tâte enfin du 6a en tête. Sinon d'autres questions ?

R&R : Heu, ben non merci m'dame, ça va là, j'ai bien compris...

# ROCK & ROPRE

## Carton plein

Nous vous en avons parlé dans le précédent numéro, le bureau du club est en possession d'un carton plein de projets. Il ne manque plus que les bonnes volontés pour les mettre en oeuvre ! Alors à votre bon coeur, M'sieur Dame !

D'autres idées hantent encore les vestiaires du gymnase, telles qu'un système de garde d'enfants au pied du mur, en semaine, afin de permettre aux (nouveaux...) nombreux parents de pouvoir continuer à grimper en toute quiétude. Et pourquoi pas une prise en charge de la Caf ou à la limite, du club ?

On parle aussi d'une sorte de championnat

départemental ou régional, sur plusieurs semaines, histoire de grimper sur les structures des environs et rencontrer d'autres clubs...

L'idée circule aussi de relancer les échanges avec les autres clubs, comme le propose la FSGT, en agrandissant le cercle avec Pontault, par exemple...

Et puis, toute nouvelle idée est la bien venue.

Comme vous pouvez le voir, les idées ne manquent pas, mais elles ne se concrétiseront pas toutes seules !

**Nous avons besoin de vous !**

Parlez-en à un membre du bureau...

# Mise en forme

## Elles ne font pas grossir !

Les pâtes, n'en doutons pas, sont des aliments considérés comme fortement énergétiques.

Elles ont la détestable réputation de faire grossir...

Or, à l'état brut, leur valeur calorique est loin d'être exceptionnelle !!

Pâtes (100gr)	150	Côtelette d'agneau (100gr)	330
Oeuf (pièce 55 gr)	165	Jambon blanc (100gr)	350
Palourdes (100gr)	170	Bleu de Bresse (100gr)	410
Thon (100gr)	225	Rillettes (100gr)	600
Steak de bœuf (100gr)	270	Beurre (100gr)	50

Mais, bien sûr, si votre recette favorite comporte de la chair à saucisse, de la sauce tomate, du beurre, un soupçon d'huile d'olive, un oeuf, quelques filets d'anchois et du parmesan, alors là, évidemment, c'est facile d'accuser les pâtes...

En étant raisonnable (...) leur qualité principale réside dans l'assimilation lente des hydrates de carbone, facteur essentiel de réserve énergétique. En général, elles sont composées de 10% de protéines, 76% de glucides, de la cellulose (indispensable au transit intestinal), et également du phosphore, du calcium et du fer.

Les pâtes complètes contiennent en plus des vitamines B1, B2, PP.

Les pâtes, en raison de leur digestibilité, sont des aliments (comme les autres produits céréaliers) qui permettent de rééquilibrer l'alimentation moderne. Elles conviennent dans de nombreux régimes et, paradoxalement, jouent un rôle de coupe fin. Sachons les consommer avec plaisir, en évitant les accompagnements trop riches...

Jean-Marc.fr



### Le conseil de Raoul

bénéficiant d'une culture télévisuelle sans faille :  
Si pendant les exercices ou votre entraînement, vous ressentez des crampes, des douleurs ou de la fatigue...

### **Reposez-vous !**

Source : Hit forme, nouvelle émission "sportive" de M6, avec plein de jolies jeunes filles légèrement vêtues et des conseils vraiment utiles... Je vous laisse dévorer votre télé 7 jours pour trouver les heures de diffusion !



# Futur proche

La force vous fait cruellement défaut ! Vous en avez marre de ne pas réussir vos 3 séries de 1 traction, lesté de deux petits saucissons sur les oreilles. Le 5b vous paraît vraiment inaccessible, vos biceps, abdos et dorsaux sont aux abonnés absents ! Il existe peut-être une autre alternative aux substances interdites et le côté obscur de la force : la chirurgie esthétique et ses progrès !

**Exclusif :** Interview des deux célèbres chirurgiens plasticiens, Christian Troy et Sean Mac-Namara qui viennent de réaliser en France, secondés par une équipe de l'Hôpital Saint-Joseph de Fléchour-sur-Oise, une mise en place d'implants musculaires à piles rechargeables.

**Le journaliste :** Comment vous est venue l'idée de faire cette intervention en France ?

**Sean Mac-Namara :** C'est une intervention que nous pratiquons maintenant de façon régulière aux Etats-Unis. Nous avons acquis un savoir faire indéniable et nous souhaitons en faire bénéficier nos confrères français.

**Christian Troy :** Le Docteur Lantre, éminent chirurgien plasticien de Fléchour, était venu assister à plusieurs opérations dans notre clinique et s'est montré intéressé par le procédé qu'il a souhaité développer en France.

**L.J. :** Par cette intervention, vous prétendez pouvoir apporter à vos patient(e)s, au moyen d'implants siliconés, non seulement une apparente musculature développée, mais qui plus est une force décuplée. En fait, vous insinuez pouvoir, en un temps opératoire, remplacer 10 ans de présence assidue en salle de musculation ?

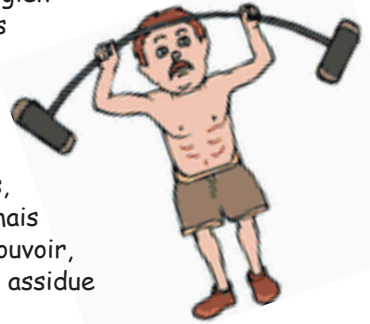
**C.T. :** J'entends votre scepticisme et je le comprends. Mais tout est scientifiquement prouvé. En insérant l'implant d'une certaine façon, entre les biceps et les triceps

pour le bras, ou en rétro-pectoral pour le torse, puis en reliant les électrodes aux fibres musculaires par un procédé

microchirurgical, nous avons constaté que l'implant avait non seulement la faculté d'imiter d'un point de vue purement physique le muscle, mais avait de plus un effet stimulant sur les muscles existants.

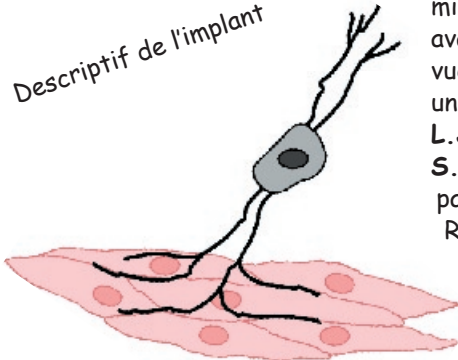
**L.J. :** Cela paraît incroyable !

**S.MN. :** Et c'est pourtant vrai. D'ailleurs, le patient qui a accepté cette implantation, Monsieur Richard M. de Boissy (94), est féru de sport et je peux vous assurer, qu'à seulement un mois de l'intervention, il a déjà amélioré ses performances sportives. Maintenant, il a la force avec lui et tâte le 5b+ tranquillou...



**Avant l'opération**

Descriptif de l'implant



# ROCK & TUCK Futur proche

**L.J.** : Concernant les électrodes. J'imagine que celles-ci transmettent des influx électriques grâce aux piles qui sont dans l'implant.

**S.MN** : En effet.

**L.J.** : Mais une fois que la pile est déchargée, êtes-vous dans l'obligation de refaire l'intervention pour effectuer ce qui est communément appelé un changement de prothèse ?

**C.T.** : Fort heureusement la médecine a progressé et nous avons trouvé le moyen de faire en sorte que les piles soient auto-rechargeables grâce à l'énergie produite par le muscle.

En fait, nous avons créé un processus de réalimentation à l'infini : la prothèse nourrit le muscle qui nourrit la prothèse...

**L.J.** : Après avoir mis ce procédé en place, avez-vous d'autres projets révolutionnaires ?

**S.MN** : Oui effectivement, nous sommes toujours en train de travailler sur les phénomènes de greffes diverses et nous avons pour ambition, toujours inspirés par notre cobaye favori (Richard M. de Boissy), de tester prochainement les greffes de membres surnuméraires.

**C.T.** : Enfin des greffes de membres supérieurs surnuméraires... Afin de permettre non seulement aux pratiquants d'escalade, mais aussi aux secrétaires, aux caissières, aux maçons, etc, une multiplication non négligeable de leurs capacités... Mais nous vous tiendrons au courant de l'avancée de nos recherches à une autre occasion.

Pour tout renseignement complémentaire ou pour admirer les photos post-opératoires, n'hésitez pas à vous connecter sur le site [www.nip&tuck.com](http://www.nip&tuck.com).

Christelle C.,  
wonder  
assistante  
chez Sport-  
Elec



Le cobaye, après l'opération et 2 semaines de traitement... ça laisse rêveur, non ?



Après l'intervention. Tiens on dirait Buzz sans son costume...



Voilà ce à quoi pourrait ressembler le futur grimpeur

# Vacances, vacances

Enfin, je l'ai ! Après un combat énorme, j'ai enfin réussi à convaincre Michel d'écrire une bafouille sur quelque chose qu'il connaît bien. Entre la facture de Buzz et la sienne, le budget du club va y passer !

C'est mercredi, j'arrive au mur, tranquille, et Richard me tombe dessus, pleurnichant, geignant, implorant...

Comme quoi la prochaine mouture de notre excellent journal est, question montagne, aussi vide qu'une cervelle de 1er ministre, et que c'est horrible, et est-ce que je ne peux pas lui faire un petit quelque chose... etc... Ce à quoi, évidemment, je réponds qu'il n'en est pas question !

Il me rappelle alors que les personnels les mieux payés de la presse sont les pigistes... Ce garçon sait parler à la sensibilité des gens, me dis-je...

Je change donc illico d'avis et lui promets qu'il aura d'urgence son papier.

Donc, voilà, si vous voulez bien nous suivre, on va partir avec un peu d'avance dans le Dauphiné, le Briançonnais plus exactement, où j'ai cru comprendre que pas mal d'entre nous envisageaient un petit séjour cet été : qui à Ailefroide, qui à Puy Saint Vincent, qui aux Vigneaux... Bref, le Campinois s'exporte ! Espérons qu'il s'exporte bien...

Ceci pourra vous y aider : j'ai entendu pas mal de monde parler des voies Cambon autour d'Ailefroide. Bien sûr, y a matière à grimper, avec des voies de toute beauté encore, et je terminerai par là.

Mais si, comme moi, vous fatiguez un peu de ces rampes granitiques limées par d'anciens glaciers et de cette escalade somme toute assez répétitive, abandonnez-vous aux joies sans fin des calcaires proches - Allez, vous ne le regretterez pas !

Liste (ô combien) non exhaustive :

1 - Les Cerces : massif qui s'étend à l'est de la RN 91 qui va du Lautaret à Briançon. Des dizaines et des dizaines de voies sublimes ! Majorité de dalles, murs. Dans l'ensemble, les gros biceps, quoique non inutiles, seront moins sollicités qu'à Pontault ! Par contre, finesse, bons placements, lecture et technique de pieds seront de sorties ! Du pur bonheur, je vous dis... Je suis loin d'avoir tout fait, mais dans celles que je connais (niveau raisonnable, 5+ à 6B), je vous recommanderai :

- À la Tête Colombe, la "valse des boucs", le "bal des boucas" (dernière longueur d'anthologie) ; et "A nous la belle vie". Voies homogènes (en 6A). Très bon rocher, même si j'ai le souvenir d'un joli plomb dans la dernière, avec une prise arrachée à la main... C'était peu après l'ouverture, il est vrai...
- À l'aiguillette du Queyrellin, "Nulle part ailleurs", "pour le plaisir" et une superbe longueur "embarquement pour Cythère" (6B), vraiment magnifique. Ces trois voies sont courtes (150 + 150 + 30). On peut même envisager les trois dans la journée.
- À Tête Noire, "Vaille que vaille" et "premières mesures" (6a, 6b) très jolies.

Tout cela est fort suffisamment (...notion relative !) équilibré.



# Vacances, vacances

Il y a aussi pas mal de voies plus faciles (5+, 6a) à la Tour Termier ("ponant neuf", "allo la terre"), à la Tête Colombe ("Scuola Gervasutti", "Gradins Dauphinois"), à la pointe de Buffère (2 voies en 4), à Tête Noire ("la loire ") etc...

Il y a aussi plus dur ; Je ne l'ai pas faite mais tellement entendu causer de la sublime "dents de Cyrielle", et de "Coup de lune" à la Crête du Queyrellin (6b à 7a). Bref, tous les goûts ! toutes les bourses !

2 - Les Tenailles : cette paroi vaut l'heure et demie de marche d'approche. Vous ne manquerez pas l'incontournable "éperon Renaud" (6a), voie historique (1960). Un peu plus dur, "vol et volupté", superbe (6a,6b), et "une infinie patience", voie majeure, avec tout en haut la fissure Rudolf, oh la la !... Si vous n'aimez pas je vous rembourse ! Pas mal de voies plus dures, "automne à Pékin", "péril", "soleil levant" (6c, 7a). A noter que la proximité des voies permet moult panachages des longueurs les plus jolies. J'ai ma petite idée à ce sujet... Je développe à la demande !

À noter aussi, juste à côté, à la Pointe de Briançon, une voie de 12 longueurs en 5 avec un peu de 6a.

3 - La Tête d'Aval : La paroi... Ambiance ! Faut y monter une fois, rien que le rappel du Grand Toit... ! Un bonhomme, une corde et 300 m sous les fesses ! Inoubliable !

Ici, c'est sauvage, haut, très raide, alors... Avant-bras et moral en état de marche recommandés !...

La plus facile est "pilier rouge hebdo" (6a



bien tapé !), très esthétique.

Pour le reste, allez-y voir... Le "trou noir" reste à peu près humain, ainsi qu'un panachage « ranxserox/mémoire de l'eau"...

Je précise que toutes ces voies ainsi que les rappels sont bien équipés ; Mais tout de même, on est en montagne, alors quelques anneaux de cordes, quelques coinceurs, la météo et le casque, ça ne peut pas faire de mal...

Bon, voilà de quoi s'occuper. Si toutefois, décidément, le granit d'Ailefroide vous manque, la "vie mode d'emploi" (6a) est à mon avis incontournable.

(Ainsi que le livre qui a donné son nom à cette voie, d'ailleurs). Vraiment une belle escalade. Topo utile : "Les plus belles escalades calcaires des Hautes-Alpes" (Bazet, Giraud, Roland).

Enfin pour les randonneurs courageux, le tour des Cerces à partir de et retour par la Vallée de Névache est un must du genre. Prenez L'IGN Bleue 35350t (pli 5) : garage voiture et départ des chalets de Laval (avant 9 h, après, la route est fermée).



# Vacances, vacances

Direction col des Rochilles, puis Lac des Cerces, col de la Ponsonnière, col du Chardonnet et retour à Fontcouverte où la navette ramène pour 1 Euro à la voiture. C'est une variante du GR57. Comptez 7 bonnes heures de marche effective. Temps dégagé et clair **OBLIGATOIRE** : la vue sur tous les sommets des écrins, de la Meije au Sirac est unique ! Voilà. J'arrête là, Richard a séché ses larmes... Attendez

que je lui sorte la facture... Bonnes courses, bonnes vacances à tous et toutes. On se raconte en septembre !

Michel G.



# Le grand test

## GRAND JEU DE L'ÉTÉ : ÊTES-VOUS UN BOURRIN OU UN ESTHÈTE DE L'ESCALADE ?

Répondez spontanément aux questions ci-dessous, sans chercher à lire les réponses :

1. Votre style de voie préféré :  
A - La dalle.  
B - Les dévers.  
C - Les voies de Richard.
2. Rythme d'escalade dans une séance :  
A - J'enchaîne les voies jusqu'à avoir les avant-bras comme des montgolfières.  
B - Je bois un litre de flotte entre 2 voies, que je fais passer avec 2 ou 3 barres chocolatées et puis je vais

tchatcher un peu avec les copines.  
C - Je prévois mes séances sur l'année en me fixant des objectifs clairs et réalistes.

3. Mon site préféré :  
A - PEV.  
B - Le Verdon.  
C - Bleau.
4. Mon grimpeur préféré.  
A - Richard.  
B - Stéphane.  
C - Bruno.
5. Mon aliment préféré :  
A - Un bon steak-frites.  
B - Une barre de Grany.  
C - La fondue belge (NDT : des frites trempées dans de la purée).

**Réponses** : Faites le total de vos points d'après la grille ci-dessous :

	Q. 1	Q. 2	Q. 3	Q. 4	Q. 5
A	3	2	1	1	2
B	2	1	2	2	3
C	1	3	3	3	1

Vous avez :

Entre 5 et 7 points : changez de sport, l'escalade ça vous branche pas vraiment. Vous ne le saviez pas avant ce jeu ?

Entre 8 et 10 points : pas mal, vous avez un fond de bourrin, mais tous les espoirs vous sont permis. Encore 10 ans de travail acharné et vous verrez vos muscles fondre au profit de votre sens du placement et de la fluidité.

Entre 11 et 13 points : vous approchez de ce qui se fait de mieux en escalade. Attention, il est très difficile de se maintenir à ce niveau d'excellence !

Entre 14 et 15 points : recommencez, vous avez dû tricher !

Redaction : Bruno Fauquier, Richard Metzger. Conception, mise en page : Richard Metzger

Ont participé à ce numéro : Marylou Rance, Jean-Marc Frange, Catherine Fauquier, Dominique Joyeux, Francis Vany, Matthieu Lagrange, Camille Clément, Alice Fauquier, Michel Giacometti, Christelle Chirat et notre fabuleux Buzz !

Relecture et grosse correction : Véronique Legrand. Distribution : Séverine Civiel, Luc Barruel, Caroline Haddoum