

Par Monts et Merveilles



L'avant propos du CA :

Après un an de gouvernance collégiale, l'heure est dorénavant au bilan. Pour les membres du CA, il s'avère très positif. Meilleur partage des responsabilités. Ce n'est plus toujours la même personne qui monte au créneau. Meilleur partage des tâches, à travers des commissions qui préparent les débats du CA en amont. Pour nos activités extérieures, 2024 restera l'*année horrible*. La météo exécrationnelle a fait capoter de trop nombreux projets. Pour la montagne, annulation de plusieurs sorties grimpe ou abandon en cours pour des randos en haute altitude. Les randonneurs ont pu mener leurs projets plus à fond, mais le poncho était souvent de la partie. L'heure est maintenant aux préparatifs des projets d'activités 2025. Les commissions sont en pleine réflexion.

Le grain d'sel de la com :

Nous savons que notre modeste bulletin est apprécié. N'hésitez pas à nous faire des retours. Nous sommes preneurs d'idées nouvelles, de références littéraires ou des astuces de randonneurs, de grimpeurs, de routards expérimentés à faire partager à nos lecteurs.

Sorties en bref en 2024:

Jura	rando/vélo	3 j avr
Aubagne	rando	3 j mai
Chaufour	rando-alp	2 j jui
Lacs d'Auvergne	rando	6 j jui
Taillefer	rando-alp	2 j jui
Grand Cocor	rando	2 j août
Dents blanches	rando-alp	2 j août
Valsenestre	rando	4 j août
Miravidi	rando -alp	2 j sep
Alsace	rando	8 j sep
Mont Ventoux	rando/vélo	3 j oct

L'escalade des enfants :

Le vent en poupe pour nos jeunes de la grimpe.

Deux groupes sont constitués cette saison : le mardi pour les enfants d'âge primaire, le jeudi pour les ados, heureux de se retrouver entre eux. Tout ce petit monde, piloté par Charlotte et



Morane, progresse. Participation envisagée à de prochaines compétitions, mais aussi souhait de quelques filles de s'inscrire à des sessions d'initiatrices, une sacrée bonne nouvelle pour l'avenir de l'encadrement du groupe école.

Avril, Jura



Mai, Aubagne



Juin, La vallée de Chauffour

Balade magnifique à travers des pâturages en pleine floraison, névés conséquents, bien que nous soyons au mois de juin et panorama à couper le souffle, barré à l'ouest par les monts du Cantal et à l'est par les Monts du Forez. Sous le sommet du Sancy d'immenses vallées glaciaires donnent accès au plateau, parsemé de nombreux lacs de cratère à la forme circulaire caractéristique, Pavin, Chauvet, Guéry et bien d'autres. Une descente abrupte nous ramène au parking.

14 km pour 900 m de D+, une randonnée aussi superbe qu'éprouvante. Les grimpeurs ont également trouvé leur bonheur en se frottant à la *Crête du coq* voisine du monolithe impressionnant de la *Dent de la Rancune* qui défend son sommet par des voies de 6, 6+ et au-delà, chasse gardée pour des grimpeurs de talent.

Juin, Les Lacs d'Auvergne



Juillet, Taillefer 2857 m



Août, Dents blanches



Août, Vanoise

Le Grand Cocor 3034 m

On ne se lasse pas de la Vanoise et nous voilà donc à l'assaut de ce sommet d'une altitude déjà conséquente, situé sur la frontière franco italienne. Météo plutôt favorable au départ, mais nous arrivons tout de même trempé au refuge du Prariond. On y découvre une très belle vue sur le glacier des sources de l'Isère. Bouquetins, chamois y gambadent sur des rampes vertigineuses. Les marmottes sifflent => l'arrivée des intrus.

Au départ du refuge le sentier est très raide, puis s'adoucit, longe des névés persistants. Des cairns guident nos pas à l'approche du sommet qui nous offre un panorama exceptionnel sur le vallon du Prariond, Val d'Isère et le massif du Grand Paradis. Après une longue descente, nous suivons les gorges du Malpasset pour atteindre le parking

Août, Valsenestre



Septembre, Alsace



Etape 1 Chatenois: Haut-Koenigsbourg, paysages de vignes, Ribeauvillé et Riquwihr.
Etape 2 Colmar, Munster, Ferme Auberge de Rothenbrunnen: La Montée au Hohn-eck, Chaumes du petit Ballon.
Etape 3 refuge de Roedolen: Grand Ballon
 ~ 85 km pied, ~ 2.900 m dénivelé



Octobre, Au pied du Mont Ventoux



Randonnées dominicales



Spécial Escalade, Souchon 17/12/2024

Il y a des moments improbables aussi inattendus que souhaités. C'est ce que nous avons vécu ce mardi 17/12/24 au gymnase Souchon. L'école d'escalade faisait son show de fin de trimestre.

A cette occasion, Charlotte et Maurane, nos animatrices, avaient convié les parents pour qu'ils se frottent- les volontaires bien sûr- à ce sport peu connu, peu médiatisé, bien qu'en plein développement.

Une fois n'est pas coutume, c'est sous le contrôle et les conseils des enfants, que quelques courageux parents se sont agrippés, pas toujours avec fluidité, à ces prises de résine, trop souvent fuyantes. Le plaisir était surtout dans ce mélange intergénérationnel qui a prévalu ce soir là.

Un plaisir de voir Charlotte et Maurane faire partager, avec enthousiasme, leur passion. Un plaisir de voir enfants et adultes cheminer ensemble sur les parcours accidentés du mur de grimpe.

Un plaisir de voir enfants, ados, adultes jeunes et moins jeunes s'assurer, se prodiguer mutuellement conseils et encouragements.



Les astuces du routard :

Ces plantes qui nous soignent au printemps :

Si nous n'en retenons que 3, ce sont au printemps le pissenlit, le plantain lancéolé et l'ortie.

Le Pissenlit : Les feuilles de pissenlit riches en nutriments et vitamines A C et certaines du groupe B, des minéraux : fer, calcium, potassium. Les feuilles peuvent être consommées crues ou cuites (il est préférable de les manger crues). La fleur se consomme en confiture ou en vin et aussi crue. Les racines ont des vertus dépuratives au printemps une cure détox le foie, nous pouvons aussi les sécher les éplucher et les mouliner pour les consommer comme du café, ou en infusion, sans les mouliner.



Le plantain lancéolé : C'est une plante aux multiples vertus, les feuilles en infusion pour soigner les affections respiratoires, toux bronchite, anti-inflammatoire et digestives. Fraîches, lorsque nous les rencontrons sur nos chemins, elles sont très utiles pour arrêter les saignements, soulager les piqûres d'insectes les ampoules et les brûlures, nous pouvons en faire un excellent pesto et les consommer crues avec une salade.



L'ortie : Riche en minéraux, calcium, fer, magnésium et silice. Les feuilles et les racines sont cueillies et séchées ce qui fait disparaître leurs propriétés urticantes. La consommation des feuilles en infusion soulage les douleurs rhumatismales, les problèmes de peau, eczéma, psoriasis. La racine est plus diurétique. Elle favorise l'élimination. Bien sûr soyez toujours prudent lorsque vous cueillez et consommez des herbes sauvages. *Estelle Decrozant herboriste à Pomey organise des balades et cueillettes d'herbes sauvages.*



Sur la fin ...

Le trait de plume de l'olympisme :

Proximité d'une belle année olympique oblige, notre rubrique est consacrée à cette manifestation sportive exceptionnelle. Parole, tout d'abord au créateur des jeux olympiques modernes, le baron Pierre de Coubertin à travers quelques citations qui lui sont attribuées :

"L'essentiel n'est pas de vaincre, mais de s'être battu pour vaincre"

"Le sport va chercher la peur pour la dominer, la fatigue pour en triompher, la difficulté pour la vaincre"
...et bien sûr : **"Citius, Altus, Fortius" (plus vite, plus haut, plus fort)**

Enfin une référence aux jeux antiques, à travers l'introduction du "Feuilleton des jeux d'Olympie", œuvre de Murielle Szac qui relate dans cet ouvrage une session de ces jeux d'un autre temps, passionnant : "Olympie... site magique s'il en est. Paysage doux et vallonné, arbres généreux, et ces vestiges tellement vivants... on croirait voir surgir les athlètes d'autrefois derrière chaque pierre.

Au cours d'une visite de ce lieu chargé de notre histoire, en voyant les jeunes qui m'accompagnaient, happés par l'appel du stade, se donner à fond dans une course joyeuse, fraternelle et loyale, puis en découvrant le sort réservé aux tricheurs dans cette enceinte qui fut sacrée, je songeais à la vitalité de l'héritage antique. Aux valeurs que ces joutes sportives avaient portées : trêve pacifique, égalité des chances pour tous, appel à se maîtriser tout en allant au bout de ses efforts, respect des règles, bannissement de la corruption... Aux questions aussi qu'elles soulevaient en excluant de la compétition femmes et étrangers."

Muriel Szac est également l'auteur d'une série de feuilleton sur la mythologie antique, chacun consacré à l'un de ses héros : *Thésée, Ulysse, Artémis, Tsippora,...* *Un plongeon dans ce monde fantastique, pour les jeunes de 7 à 77ans voire plus ! Initiation pour les plus jeunes, retour plaisant à une littérature oubliée pour les autres. Dans le monde du fantastique, les auteurs de mangas n'ont rien inventé !*

Où nous trouver ?

Jours d'entraînement grimpe

Jeunes mardi 18h00 à 20h
Adultes jeudi 18h00 à 20h
vendredi 16h30 à 18h
samedi 10h00 à 12h

Permanences rando

mardi et vendredi
à partir de 18h30
au gymnase R.Souchon

Permanences

07 69 07 24 82
Grimpe 07 67 53 90 67 Francois
Rando : 06 72 82 57 83 Odile
Com : 06 48 18 68 58 Daniel
Mail : montagne.loisirs@laposte.net

Si vous souhaitez mieux nous connaître, partager nos passions, rendez-vous sur le site Montagne Loisirs, appelez-nous, écrivez nous, passez nous voir. Communiquez-nous votre adresse mail pour recevoir les prochains numéros et n'hésitez pas à diffuser ce bulletin à vos connaissances.

Rendez-vous sur le site Montagne Loisirs pour tout savoir sur notre club et retrouver l'intégralité de nos comptes-rendus de sorties