



club alpin
Nice-Mercantour



Bouquetin en hiver - Photographie de Martial BOS



*Photographie de
Bernard ALLIETTA*

DIRECTRICE DE PUBLICATION :
Michèle VIALE

COMITÉ DE LECTURE :
Alyne RAISON
Bernard ALLIETTA
Christine CHAPOUTOT
Jean-Louis MEYTRAL
Martial BOS
Jo FREDY

RÉALISATION :
www.imagemp.fr
IMPRESSION :
Perfect-Mix (04 92 12 62 62)

*Le bulletin est l'un des outils
de communication de notre
club et les articles signés
n'engagent que leurs auteurs.*

2023
N° 280

ISSN 2104 - 4988
ABONNEMENT ANNUEL :
(3 numéros)
France : 7 €
Etranger : 11€

SOMMAIRE

<i>Le mot de la Présidente</i>	<i>p4</i>
<i>Infos club</i>	<i>p6</i>
<i>Hommage à Robert</i>	<i>p8</i>
<i>A la découverte des Calanques et sources de Cassis</i>	<i>p10</i>
<i>Ski de Montagne</i>	<i>p15</i>
<i>Portfolio Marianne FOURNIER</i>	<i>p24</i>
<i>Présentation du Cycle performance</i>	<i>p34</i>
<i>Stromboli.....</i>	<i>p38</i>

Club Alpin Nice-Mercantour

14, avenue Mirabeau - 06000 NICE

Tél : 04 93 62 59 99 - Fax : 04 93 92 09 55

E-mail : cafnice@ffcam.fr

Site web : www.cafnice.ffcam.fr

Permanence

lundi, mardi, jeudi et vendredi de 16h à 19h.



Le mot de la Présidente

► *Michèle **Viale***



Pour l'impression et la fabrication
de tous vos supports de communication

IMPRIMEUR

SAINT-LAURENT-DU-VAR
+33 (0)4 92 12 62 62

VILLENEUVE-LOUBET
+33 (0)4 93 73 79 96

devis@perfectmix-photoset.fr

PAPETERIE RONTANI

5, rue Alexandre Mari - Nice - Tél. 04 93 62 32 43 - Fax 04 93 80 50 69

Distributeur Régional

INSTITUT GÉOGRAPHIQUE NATIONAL

BUREAU DE RECHERCHES GÉOLOGIQUES ET MINIÈRES

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE LA RANDONNÉE PÉDESTRE

GUIDES DES SENTIERS JEAN BEGEL

Agent Commissionné : SERVICE HYDROGRAPHIQUE DE LA MARINE

ENTREPRISE GENERALE DU BÂTIMENT

MAÇONNERIE

VILLAS

RÉNOVATIONS

TERRASSEMENT

BÉTON ARMÉ

Pierre GUIDO



ELECTRICITÉ

CHAUFFAGE

ECLAIRAGE

ENERGIE SOLAIRE

MICRO CENTRALE

Place de la République • 06430 TENDE • Téléphone 04 93 04 62 57 • Télécopie 04 93 04 76 49

15 BOULEVARD GÉNÉRAL LOUIS DELFINO, 06300 NICE

DECATHLON

NICE TNL

CENTRE COMMERCIAL

+1000 m²
D'ÉQUIPEMENT OUTDOOR

1H30
DE PARKING GRATUIT



Le Carnet

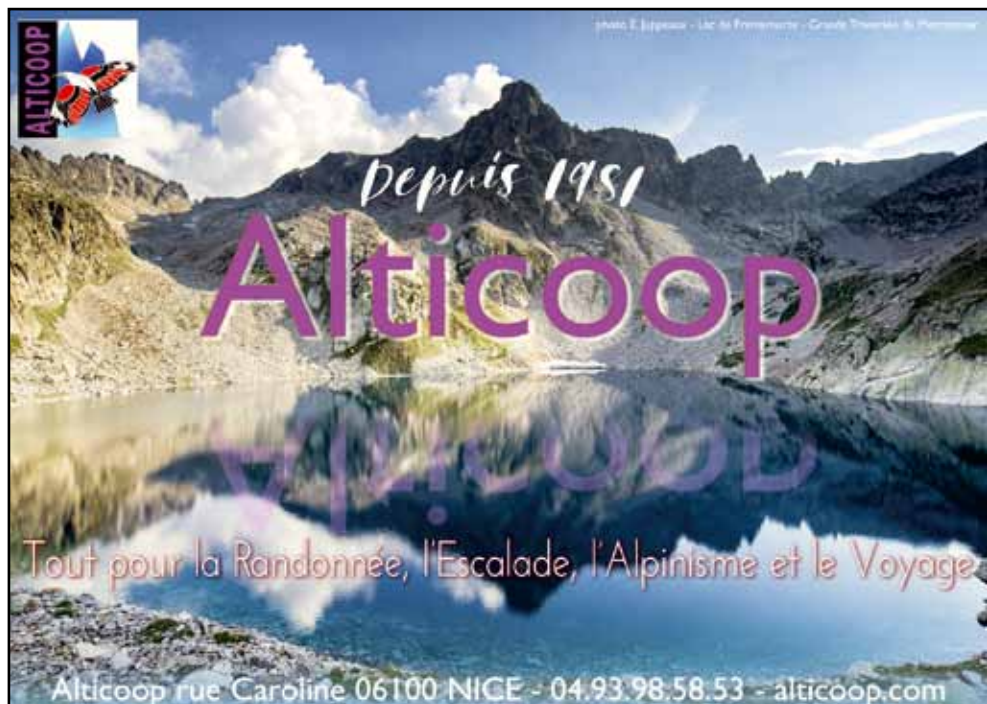
Nous vous informons des décès de :
Daniel GUICHARD,

Daniel fut membre du CAF Nice Mercantour de 1997 à 2011. Il a surtout fréquenté la section ski de randonnée, en apportant sa camaraderie et sa bonne humeur.

Professeur des écoles à Nice, il s'était retiré à Chorges en 2012.

Décédé le 14 juillet, ses obsèques ont eu lieu à Gap le 18 juillet 2023.

Nous adressons nos sincères condoléances aux familles et à leurs proches.



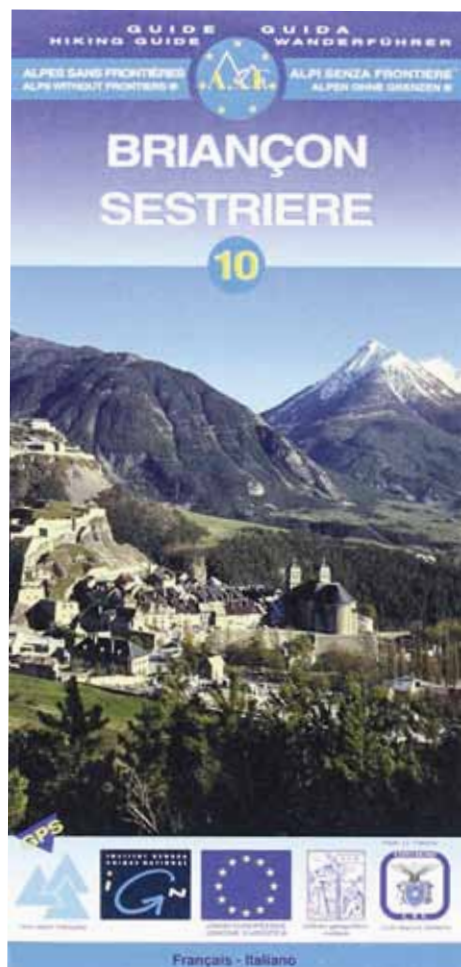


Vente de Carte Guide A.S.F

» La vente des cartes ASF (Alpes Sans Frontières)
se poursuit au Caf de Nice au prix de 5€ hors frais d'envoi ...

Vous pouvez vous procurer ces cartes au siège du Club :
au 14 avenue Mirabeau 06000 Nice ou par téléphone au 04 93 62 59 99

Pour rappel les Permanence du Club sont : lundi, mardi, jeudi et vendredi de 16h à 19h.



Cartes disponibles

- N° 1 : Côte d'Azur – Riviera dei Fiori
- N° 2 : Moyenne Roya – Val Nervia e Argentina
- N° 3 : Marguareis – Mongioie
- N° 4 : Vallée des Merveilles - Val Vermentina
- N° 6 : Haute tinée - Alta Val Stura
- N° 7 : Chambeyron - Val Maira
- N° 8 : Haut Queyras-Mont Viso
- N° 9 : Bric Bouchet -Val Pellice e Germanasca
- N° 10 : Briançon- Sestrière
- N° 11 : Rochemelon - Val di Susa
- N° 12 : Modane-Monts d'Ambin - Bardonecchia-Val di Susa
- N° 13 : Mont-Cenis – Ciamarella
- N° 14 : Vanoise Gran Paradiso
- N° 15 : Tarentaise - Valgrisenche
- N° 16 Petit Saint Bernard - Mont Blanc
- N° 17 : Grandes Jorasses - Val Ferret e Gran San Bernardo

La carte N°5 n'est plus disponible



Hommage

HOMMAGE À ROBERT

► *par Les Orphelins Randonneurs* ◀



***Samedi 27 août 2023 : Hommage à Robert Ravaïoli
sous l'égide de monsieur Charles Ange Ginesy
Président du Conseil départemental.***

Ce samedi matin, beaucoup de personnes se rassemblaient au pied du sommet de la Croix du Sapet à Valberg. Il y avait la famille, de nombreux amis de longue date et bien sûr tous les amis randonneurs cafistes ou non.

Parmi eux se trouvait Mr Georges Torrelli, vice-président du CAF Nice-Mercantour, Alain Berthe représentant le président du CAF de St Laurent du Var, Mr. Yves Delanglade, des adjoints et conseillers municipaux de Péone-Valberg, de Beuil, de Guillaumes et de Villeneuve d'Entraunes.

La plaque offerte par des membres du CAF a été dévoilée (ce fut un grand moment d'émotion). S'en est suivi un élogieux discours de M. Charles Ange Ginesy puis M. Torrelli a parlé de l'ami avec beaucoup d'émotion.

Enfin l'ensemble de l'assistance
a chanté une très belle chanson :
« Tu vas manquer » de Kendji Girac.é »



**Robert
RAVAÏOLI**
1944 - 2020

Où es-tu Robert ?

Toi qui aimais la vie, la nature,
la marche, le théâtre, le partage,
tu es parti, pas en rando,
mais pour toujours.

Un jour on se reverra et on rigolera
encore ensemble car vois-tu,
nous t'aimons.

La vie que tu chérissais a été riche
et féconde, et toi tu resteras le bel
et grand homme pour toujours
dans nos mémoires.

Tu nous manques.

Ciao l'Artiste
Tes Orphelins de randonnée.

ARKOSE NICE

**escalade de bloc
adultes et enfants
restauration locale**

9h30 - minuit

Centre commercial
Nice Valley,
rue Alain Mimoun
06200 Nice
04 86 11 50 20
nice.arkose.com

*Tarifs réduits
pour les adhérents CAF

 @arkose.nice
 @arkosenice

arkose
natural style climbing



A LA DÉCOUVERTE DES CALANQUES ET SOURCES DE CASSIS

► par Eric GILLI ◀

Il vient d'être publié un livre proposant la découverte par des itinéraires pédestre, accessible à tous, d'une mystérieuse rivière souterraine et de son histoire humaine se développant dans le massif des calanques.

*Ce livre a été écrit par un spéléologue de notre Club, Eric Gilli.
Son action nous permet de mettre en évidence l'importance que peut avoir, parfois, la découverte d'une activité au sein du CAF sur le restant de notre vie !*

Mais qui est Eric Gilli ?

J'ai aujourd'hui 66 ans et j'ai découvert la spéléologie à 17 ans, en 1974, lorsque j'étais au lycée. Avec des camarades nous étions partis explorer la Ratapignata à Falicon. Cette première incursion souterraine avait failli mal tourner car nous n'étions pas équipés pour descendre les puits mais elle m'avait passionné.



Par prudence, j'avais alors décidé de m'inscrire dans un club spéléo et je m'étais adressé au Club Martel (CAF de Nice) qui était tout proche de mon domicile. C'est ainsi que peu à peu, grâce à mes extraordinaires maîtres de l'époque j'ai pu apprendre à connaître le monde des grottes.

Cependant au cours de ces explorations beaucoup des questions scientifiques que je posais à mes camarades ne trouvaient pas de réponses. Cela m'a finalement poussé à abandonner les études vétérinaires ou médicales, vers lesquelles je me dirigeais initialement, pour débiter des études de géologie puis de karstologie, la science des reliefs calcaires et des grottes. Cela m'a finalement conduit à devenir professeur d'université et à écrire de nombreux articles et plusieurs ouvrages sur les grottes.

Exploration géologique et souterraine ?

Ce livre a été écrit en français à la suite de la publication d'un ouvrage en anglais présentant le résultat de mes recherches sur les sources de Port Miou et du Bestouan à partir de 2000.

J'avais en effet effectué des études sur les sources sous marines des Alpes Maritimes avec un financement du ministère de l'environnement dans les années 90. A la suite de ces travaux, l'Agence de l'eau RMC (Rhône Méditerranée Corse) m'avait demandé de faire une synthèse sur ce thème pour le Var, les Bouches-du-Rhône et la Corse. Au cours de ce travail je m'étais intéressé aux rivières souterraines de Port Miou et du Bestouan à Marseille-Cassis.

Une tentative de captage avait eu lieu dans les années 70 mais avait échoué car l'eau était restée saumâtre, malgré la construction de deux barrages destinés, pour le premier à isoler la rivière de la mer puis pour le second à mettre en charge l'eau de la source. Les études réalisées à cette époque suggéraient que cet échec était lié au fait que la salinité ne provenait pas de l'eau de mer mais de la présence de sel continental. Cela m'avait intrigué car toutes les sources saumâtres de Méditerranée que j'avais étudiées n'étaient salées que par l'eau de mer. J'ai donc eu envie de reprendre des études sur ce site. Ceci d'autant plus que plusieurs données nouvelles pouvaient expliquer cette salinité. Ainsi, des explorations en plongée de la grotte de Port Miou avaient montré qu'à environ 2 kilomètres à l'intérieur du réseau il existait un puits vertical qui descendait à plus de 100 m sous le niveau de la mer.

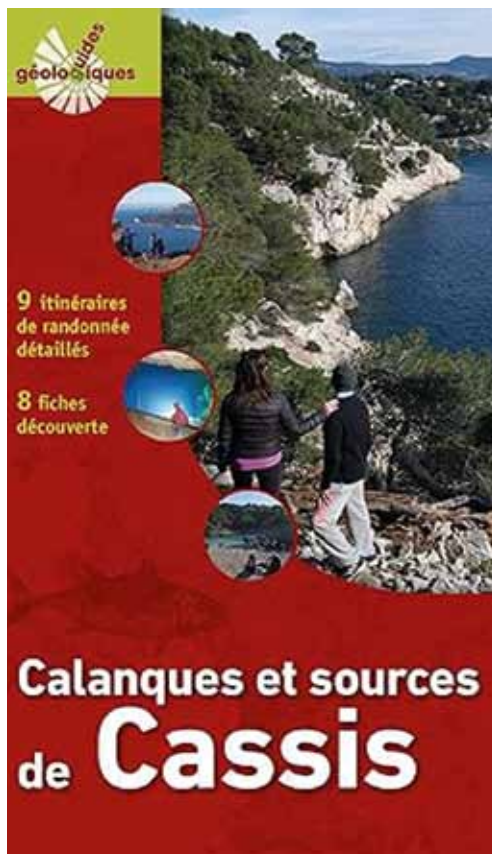


Barrage Souterrain de Port Miou

De plus, à la suite de la découverte de la grotte Cosquer, une étude avait montré qu'au large de Cassis s'étendait un vaste plateau criblé de dolines et entaillé par un profond canyon, la Cassidaigne.

Enfin les géologues avaient montré que près de 6 millions d'années auparavant la Méditerranée s'était asséchée. Ces trois découvertes m'avaient alors suggéré l'idée qu'à cette époque lointaine la rivière souterraine de Port Miou s'écoulait dans une grotte profonde et alimentait une source, en tête du canyon de la Cassidaigne à environ 300 m de profondeur. J'imaginai ensuite que lorsque la mer était remontée et que la rivière souterraine s'était mise à couler dans la grotte actuelle, l'existence de cette ancienne grotte profonde permettait à l'eau de mer de contaminer le système, loin à l'intérieur du massif des Calanques.

Encore fallait-il le prouver. Cela m'a pris près de vingt ans et c'est cette histoire qui est décrite dans ce livre. Elle mêle des aventures humaines, sportives et scientifiques.



Le livre

Ce guide raconte l'extraordinaire aventure scientifique et humaine qui a associé géologues, hydrogéologues, fermiers de l'eau et spéléologues.

Pour accompagner cette histoire de l'étude et de l'exploration de cette si mystérieuse rivière souterraine de Port Miou, le guide propose aussi 9 itinéraires pédestres de découverte géologiques des calanques de Cassis.

Vous voulez en savoir plus sur Eric Gilli ?

https://www.researchgate.net/profile/Eric_Gilli/

GROSGOGEAT opticiens



CHANEL
GUCCI
CARTIER
MIKLI
GOLD&WOOD
RAY-BAN
FACONNABLE

DIOR
ARMANI
JULLIEN
STARCK
FRED
OAKLEY
GÖTTI



Spécialistes verres progressifs VARILUX ESSILOR



Télescopes - Jumelles
Longues-vues
Microscopes
Loupes - Stations météo
Baromètres



Espace basse vision :
pour personnes malvoyantes, DMLA



Centre d'adaptation et de fabrication
de lentilles de contact
Prothèses oculaires

Remise de 10%
aux membres du CAF

25, Avenue Jean Medecin 06000 NICE

Tel : 04 93 88 72 52

grosogeat@wanadoo.fr

1 heure de parking Nicetoile offerte





Jean-Marc TEISSEIRE
Diplômé d'Etat

OPTIQUE
GARNIER



Remise 15%
à tous les
membres du
CLUB ALPIN

GRAND CHOIX DE MONTURES

St LAURENT

OKLEY

Chloé

 **GUCCI**

DEMETZ

FENDI

VUARNET

BOLLÉ

RAY-BAN

MAUIJIM

Façonnable

Etc...

LENTILLES DE CONTACT



OPTICIENS SPÉCIALISTES

VARILUX®

SUR MESURE

X et E Séries

OPTICIEN CONVENTIONNÉ AVEC LA CCDF ET LA CAMTI



4, Bd Joseph Garnier - 06000 NICE

Tél. 04 93 84 84 39 - Fax 04 93 98 54 52

Ouvert tous les jours de 8h30 à 12h30 et de 14h à 19h30

Programme des stages et sorties



SKI DE MONTAGNE

2023 - 2024

► Les inscriptions aux activités se font sur l'EXTRANET du Club Alpin via le site internet, rubrique « sorties - agenda »

► Consultez régulièrement le site pour connaître les dernières sorties programmées.

► Nous vous proposons d'ores et déjà quelques formations, initiations et raids pour la saison.



FORMATIONS :

► **CO2 (Cartographie Orientation – Niveau 2)**

16 -17 décembre 2023

Philippe Farget & Michèle Viale

► **NA1 (Neige Avalanche – Niveau 1)**

6-7 Janvier 2024

Alain Del Lungo & Eric Bonnot

► **NA2 (Neige Avalanche – Niveau 2)**

2-3-4 février 2024

Michèle Viale

► **NA2 (Neige Avalanche – Niveau 2)**

3-4 février 2024

Jean-Robert Genin & Alain Del Lungo
& Eric Bonnot



SKI DE MONTAGNE

STAGES

► Stage formation cadres initiateurs SKIA06

Stage ouvert à des participants « hors formation Initiateur »

Samedi 10 & Dimanche 11 Février 2024

Contenu à définir - Michèle Viale & Philippe Farget

► Stage formation cadres initiateurs SKIA06

Stage ouvert à des participants « hors formation Initiateur »

Samedi 6 & Dimanche 7 Avril 2024

Couloir - Michèle Viale & Philippe Farget

► Stage formation cadres initiateurs SKIA06

stage ouvert à des participants « hors formation Initiateur »

Jeudi 16 à Dimanche 19 Mai 2024

Glacier - Michèle Viale & Philippe Farget

► Stage formation cadres initiateurs SKIA06

stage ouvert à des participants « hors formation Initiateur »

Samedi 1 à Lundi 3 Juin 2024

Mont Rose - Michèle Viale & Philippe Farget

SOIREE A THEME : NOUVEAU

Cette année, des soirées à thème seront proposées au club, au moins 2 fois par mois, le vendredi soir. Ces soirées constituent souvent la préparation ou la partie « formation théorique » précédant des applications pratiques proposées ensuite sur le terrain.

Vendredi 22 Décembre 2023 / Thème à définir / Michèle Viale

Vendredi 5 Janvier 2024 / Cartographie / Bruno Stéphan & Georges Torrelli

Vendredi 12 Janvier / Météo / Bruno Stéphan & Gilles Occhipinti

Vendredi 19 Janvier / Neige & Avalanche / Bruno Stéphan & Georges Torrelli & Laurent Vitry

Vendredi 2 Février 2024 / Utilisation du GPS Iphigénie et autres applications / Eric Bonnot

Vendredi 16 Février 2024 / Thème à définir / Laurent Vitry & Georges Torrelli

Vendredi 1er Mars 2024 / Thème à définir / Michèle Viale

Vendredi 15 Mars 2024 / Thème à définir / Michèle Viale

INITIATION

Les sorties d'initiation sont proposées surtout en début de saison.
Pour les détails concernant le programme d'initiation, consultez le Guide du Débutant.

Sorties INITIATION déjà prévues :

Mercredi 13 Décembre / Mercredi 20 Décembre ... et il y en aura d'autres !/

MANIEMENT DVA : NOUVEAU

Cette année des sorties MANIEMENT DVA seront proposées aux pratiquants
qui souhaitent simplement « réviser » ou progresser :

REMISE EN FORME

Sorties s'adressant aux pratiquants « non-débutants » .



RAIDS (EN ÉTOILE OU ITINÉRANTS)

Le niveau, les dates et tous les détails (y compris les modalités d'inscription) seront communiqués ultérieurement sur le site du club :

► **Raid en étoile MALJASSET**

Jeudi 18 à Dimanche 21 Janvier 2024 / Michèle Viale

► **Raid itinérant SAINT DALMAS-ESTENC AR**

Samedi 3 & Dimanche 4 Février 2024 / Patrick Valdenaire

► **Raid en étoile HAUT VERDON**

Vendredi 9 à Dimanche 11 Février 2024 / Bruno Stephan

► **Raid en étoile VAL MAIRA**

Lundi 19 au Vendredi 23 Février 2024 / Isabelle Laplace & Alain Del Lungo & Eric Bonnot

► **Week-End ski piste & ski rando SEIGNUS**

Samedi 24 & Dimanche 25 Février 2024 / Michèle Viale

► **Raid en étoile ou itinérant QUEYRAS**

Vendredi 29 Mars à Lundi 1er ou Mardi 2 Avril 2024 / Patrick Valdenaire

► **Raid en étoile MADONE DE FENESTRE**

Vendredi 1er à Dimanche 3 Mars 2024

► **Raid en étoile ARECHES BEAUFORT**

Vendredi 8 à Mercredi 12 Mars 2024 /Andréas Kresse & Eric Bonnot

► **Raid itinérant QUEYRAS**

Jeudi 14 à Dimanche 17 Mars 2024 / Bruno Stephan & Jean Noel Heyraud

► **Raid itinérant TAVERSEE CASTERINO – ISOLA 2000**

en autonomie, refuges non-gardés / Samedi 30 Mars à Mercredi 3 Avril 2024 / Alain Del Lungo & Alain Del Lungo

► **Raid en étoile ARAVIS**

Jeudi 4 à Dimanche 7 Avril 2024 / Patrick Valdenaire

► **Raid itinérant VANOISE**

Jeudi 11 à Lundi 15 Avril 2024 / Bruno Stephan & Marc Ducouret & Eric Bonnot

► **Raid GRAND PARADIS ou VAL D'AOSTE**

Jeudi 2 à Dimanche 5 Mai 2024 / Patrick Valdenaire

► **Raid en étoile REFUGE DE NICE**

Lundi 6 à Jeudi 9 Mai 2024 / Isabelle Laplace & Eric Bonnot

...+ d'autres raids à venir

QUELQUES PROJETS DE RAIDS EN GESTATION :

Le niveau, les dates et tous les détails (y compris les modalités d'inscription) seront communiqués ultérieurement sur le site du club :

► **Grande Traversée des Alpes**

8 à 10 jours par an ...sur 3 ans !! / Alain Del Lungo

► **SAN BERNOLFO en itinérant**

5 jours / Alain Del Lungo

► **ESTENC en itinérant ou étoile**

5 jours / Alain Del Lungo

Vers un premier 4000m / Alain Del Lungo



SPORT EV

Spécialiste Vente et Location

Randonnée, escalade, canyon,
alpinisme, ski de rando et alpin

**Offre adhérents
Club Alpin**



Hors promotions et produits La Sportiva , offre non cumulable

Du lundi au samedi

9 h 30 / 12 h 30 - 14 h 00 / 19 h 00

Sport ev, 4 rue du Beal, 06300 Nice - 04 93 89 03 01 - sportev-nice.com

PROGRAMME DES STAGES ET SORTIES

**Pensez à renouveler votre adhésion
et régler votre contribution annuelle
forfaitaire à la section SKI DE MONTAGNE
20€
(indispensable pour participer aux sorties)**



**N'hésitez pas à nous contacter
au club pendant les permanences, ou par email:
ska.cafnice@ffcam.fr**

SORTIES & ACTIVITES « A LA JOURNEE »

Les détails et modalités d'inscription seront communiqués sur le site du club :

- ▶ **Sortie niveau 1.1** / Samedi 23 Décembre 2023 / Michèle Viale
- ▶ **Sortie niveau 2.2** / Dimanche 24 Décembre 2023 / Michèle Viale
- ▶ **Sortie niveau « à définir »** / Dimanche 7 Janvier / Saint Dalmas le Sauvage / Patrick Valdenaire
- ▶ **Sortie niveau 2.2** / Samedi 13 Janvier 2024 / Michèle Viale
- ▶ **Sortie niveau « à définir »** / Samedi 13 Janvier 2024 / Christophe Magliano
- ▶ **Sortie niveau 2.2** en Vésubie / Dimanche 14 Janvier 2024 / Bruno Stéphan
- ▶ **Sortie CLAIR DE LUNE Gréolières** / Jeudi 25 Janvier 2024 / Jean Noel Heyraud
- ▶ **Sortie niveau 2.2** / Samedi 17 Février 2024 / à définir / Michèle Viale
- ▶ **Sortie niveau « à définir »** / Dimanche 18 Février 2024 / Casterino / Patrick Valdenaire
- ▶ **Sortie niveau 3.3** / Samedi 2 Mars 2024 / Michèle Viale
- ▶ **Sortie niveau 3.3** / Dimanche 21 Avril 2024 / Tour du Malinvern / Patrick Valdenaire
- ▶ **Sortie niveau 3.3** / Dimanche 28 Avril 2024 / Tour Enchastraye / Patrick Valdenaire

... Et il y en aura d'autres ! Dans nos vallées du Mercantour, au Boréon,
dans la Gordolasque, en Tinée.....en semaine ou les week-ends...
en fonction des conditions météo et de l'enneigement du moment...





CE BULLETIN EST AUSSI LE VOTRE !

»» Vous avez des connaissances en cailloux, animaux, plantes, et autres !

Par notre pratique nous sommes en contact permanent avec des éléments naturels.

Que notre regard lorsqu'il se pose sur l'un de ses éléments soit capable de le nommer et de le situer dans son espace, même aproximativement, est la meilleure garantie que nous saurons le comprendre et le respecter.

Proposez nous vos articles !

»» Vous Faites des photos ?

Le bulletin est aussi une occasion de parler de nos activités et de mettre en valeurs ceux qui la pratiquent.

Vous avez des photos qui représentent bien votre activité ?
Vous avez 1 ou 2 photos

Tentez une page de couverture !

La photo est une passion, vous avez une vingtaine de photos qui illustrent bien votre passion ?

Tentez un Port Folio !

LAISSEZ LIBRE COURS À VOTRE IMAGINATION

Envoyez vos idées ou contributions par mail à
bernardallietta06@gmail.com.



OFFRE ADHÉRENTS

CLUB ALPIN FRANÇAIS NICE MERCANTOUR



-15%

DE REMISE TOUTE L'ANNÉE !

Hors Soldes et promotions en cours
Hors Trilogy et Heritage

MILLET CAP 3000 - AVENUE EUGÈNE DONADEÏ - CENTRE CAP 3000 - 1ER ÉTAGE
06700 SAINT-LAURENT-DU-VAR - 04 92 04 04 82



Marianne FOURNIER

Je suis née en France en 1956 et grandit à Nice, dans les Alpes maritimes. Après une formation à l'école Municipale de la ville de Nice, je décide de préparer le concours de l'école Nationale d'art décoratif « la villa Arson » où je fais quatre années d'étude. Très vite je me destine à la littérature jeunesse, sélectionner au Salon international des illustrateurs de BOLOGNE, je suis à l'époque éditée chez MESSIDOR LA FARANDOLE, j'expose au salon du livre à Paris, je travaille avec les éditions CABOTIN à Lausanne, travail pour Havas.

Aujourd'hui, j'aime l'esprit journalistique, je pars sac à dos, mon carnet de croquis me suit partout et j'aime donner vie avec mes pinceaux mon encre de chine et aquarelles aux scènes de la vie du quotidien.

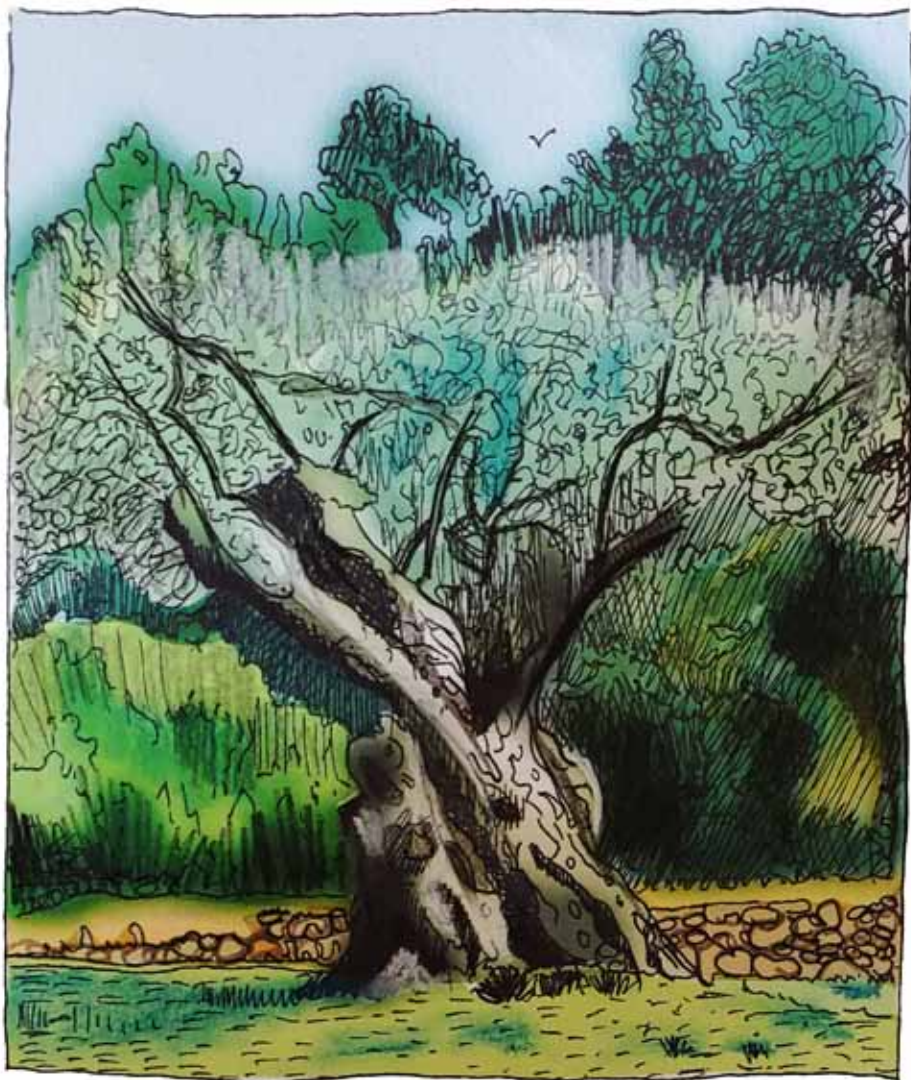
Pas besoin d'inventer, la réalité suffit. Emporter un carnet dans lequel on écrit et on dessine. On peut y mettre des photos, des images.

En fait, c'est un journal de bord, mais complètement spontané, que je fais sur place. Italie, La Grèce, mes randonnées au club alpin etc. Et puis il y a le projet un peu plus élaboré en atelier sur lequel je réfléchis et travaille sous forme BD quand je ne peux dessiner sur place.

En général, je suis sac au dos et je m'arrête quand je veux. C'est ça le voyage pour moi. Je ne dissocie pas l'art du carnet de l'art du voyage. Je peux m'arrêter deux heures devant une maison si elle me plaît et que j'ai envie de la dessiner.



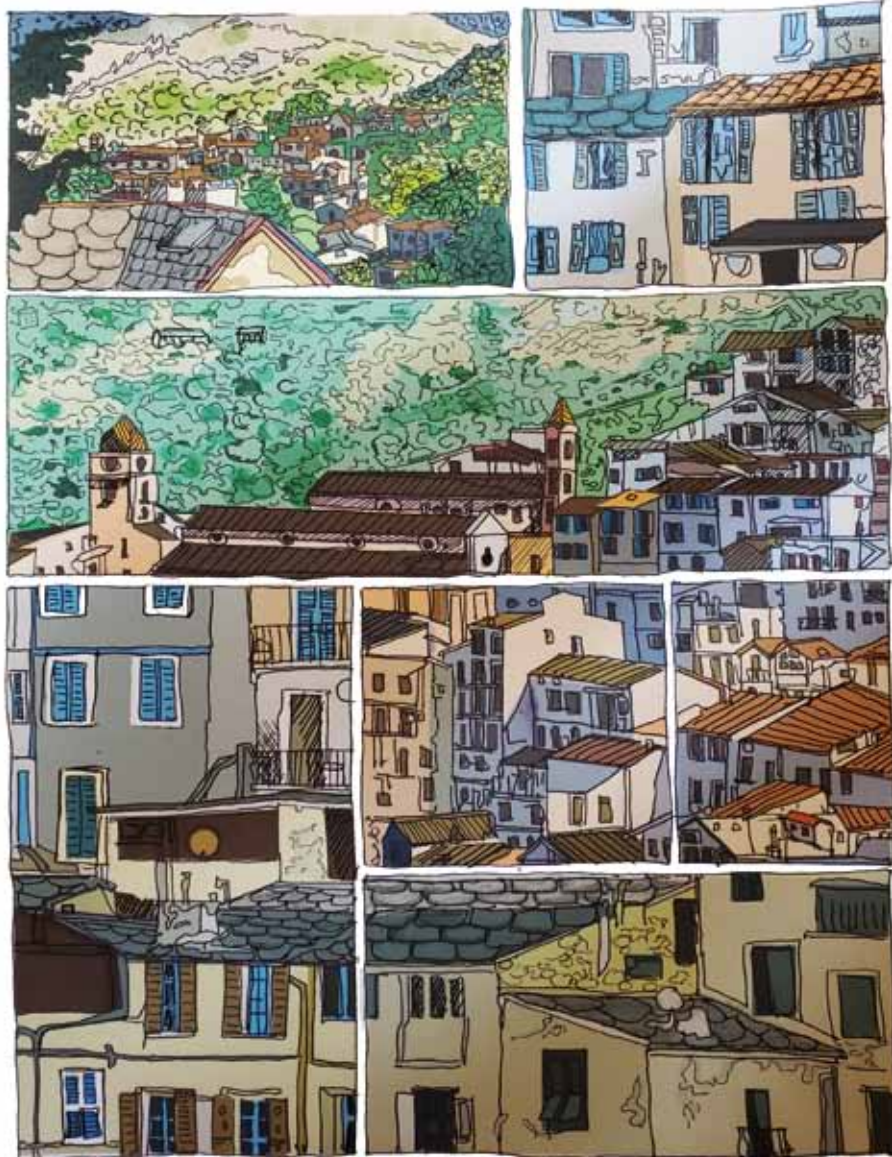
» PORTFOLIO



Un Olivier de Tourtour



» PORTFOLIO





»PORTFOLIO

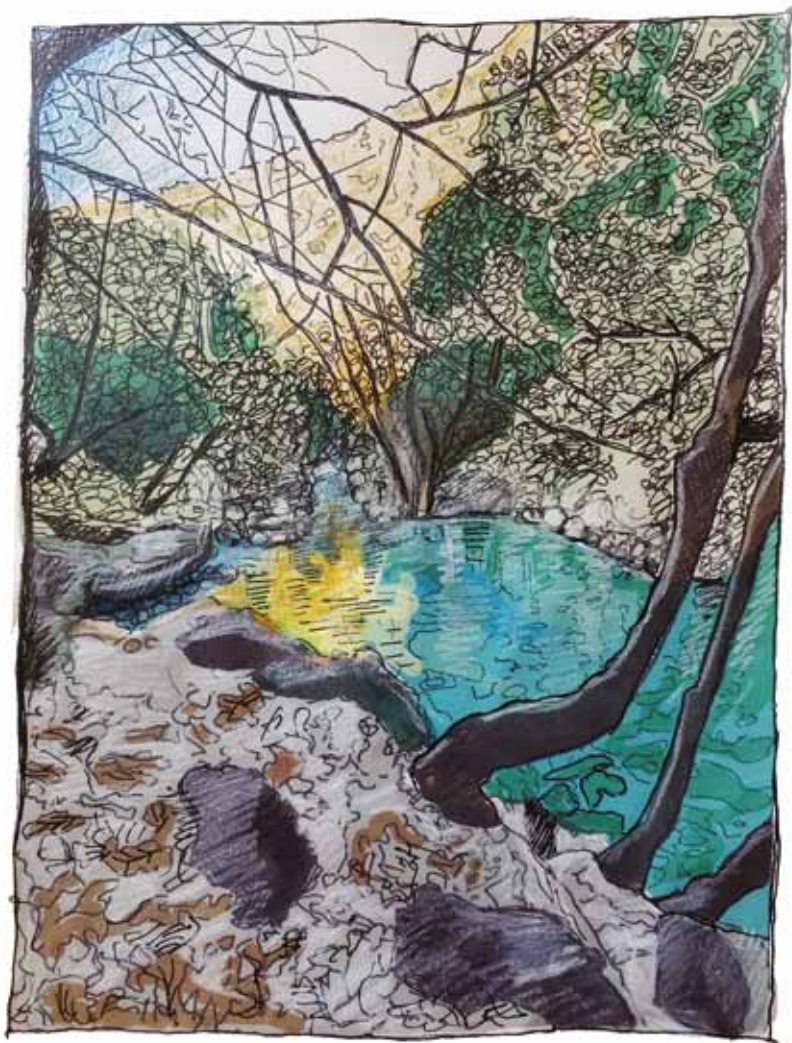


Saint Vallier de Thieu

Club Alpin Nice Mercantour



»PORTFOLIO





Hébergement en 1/2 pension
situé sur le GR 52
dans le Parc National du
Mercantour



0033 7 86 18 66 59

www.giteduboreon.com

Accessible en voiture
Ouvert été et hiver





PRÉSENTATION DU CYCLE PERFORMANCE (SANS TROP RENTRER DANS LES DÉTAILS)

► par Catin Cyrille ◀

*Voici une nouvelle édition de ce cycle d'entraînement (le n°3),
qui a pour objectif principal « d'augmenter les capacités du grimpeur
en s'appuyant sur les bases de la physiologie du sport ».
Cette édition présente neuf participants, sur une durée de 3 mois.
Cela représente 36 séances dont 12 encadrées.*

Ni trop long, ni trop court.

Juste le temps d'intégrer les éléments nécessaires à une progression et à synthétiser les fibres musculaires demandées.

Capacités !

Alors bien entendu, quand je parle de capacités, ce ne sont pas seulement les qualités physiques qui sont ciblées.

Elles sont traitées certes, la planification est basée sur les filières énergétiques, mais l'important est de traiter l'intégralité des ingrédients nécessaires au développement complet de ses capacités.

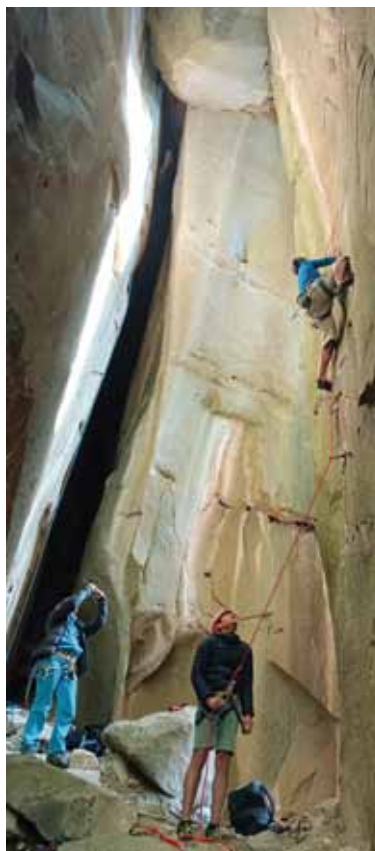
Chaque séance est destinée à travailler différentes techniques :

Le cognitif

(Travail basé sur la plasticité cérébrale) « préhension des prises de pieds, de mains, vocabulaire corporel » etc ...

De la précision ! la méthode :

« Répétition, répétition, répétition ! »



La tactique :

« Anticipation de sa voie (repérage des zones difficiles, repos, prise clés, temps de pose entre deux essais) »

Ressources mentales :

« l'engagement, la chute, la combativité sur l'effort, la motivation » etc ...

L'aspect psychologique est un point énorme à la progression :

La plupart du temps nous nous mettons des barrières, des freins. Souvent la cause est la peur où l'on peut être impressionné par le niveau d'une voie, de l'inclinaison ou bien de la réputation. Un frein !

Pour déclencher la progression sur ce point, est de tout simplement se forcer à effectuer des montées dans ces voies, qui aura pour but de créer cette fameuse plasticité neuronale, et qui nous libéra de ces barrières psychologiques.



La peur est importante mais aussi un frein :

Savoir la maîtriser permet de s'en servir à bon escient. Dans le travail de voie nous l'approprions et à force de lui faire face nous arrivons à diminuer cette émotion et bien entendu sans se mettre en danger.

Et sans oublier les fameuses capacités physiques « filières énergétiques ».

Pour se faire, le choix des secteurs et de voies effectuent un travail merveilleux. La diversité des types de rochers, d'inclinaisons à un effet positif sur le facteur technique, et la distance entre les points sur le facteur psychologique.

À la date d'écriture de l'article, les participants du cycle ont réalisé le premier mois basé sur la filière de l'aérobie afin de synthétiser un maximum de fibres musculaires adaptées, et d'augmenter les capacités d'adaptation physiologiques ex : « cycle de Krebs », de cette filière. Sans oublier le système cardio vasculaire et respiratoire. Ce 1er mois leur permet également de préparer leurs corps aux séances plus intenses et de permettre une meilleure récupération dans les voies et en phase de récupération en bas des voies. Tenir plus longtemps !



Les participants entament le deuxième mois basé sur la filière : « de l'anaérobie alactique » (force et la force capacité). Nous jouons sur des secteurs à voies courtes, soit de bloc ou l'intensité d'effort devient extrême (entre 90 et 100 % de ses capacité max).

Cette filière ! En dégradant, ces fibres musculaires « fibre rapide » (blanche) non oxygénée. Grâce à l'intensité extrêmement forte nous créerons une demande à notre corps.

La réponse est une synthèse de fibres rapides « augmentation du volume et création de nouvelles ». Ce qui nous apportera de la force. Que de mieux pour passer un pas difficile et repousser l'entrée de la filière anaérobie lactique (la rési) et de son fameux daubage.

Et enfin le troisième mois sera basé sur « l'anaérobie lactique » (résistance).

Où l'intensité est plus faible qu'en force mais très forte. (Sup à 80% de sa VMA) On tient plus longtemps mais au bout de 40" à 1'30" ça lâche obligatoirement avec les avant-bras daubés. Vous connaissez ?

Le fait de travailler cette filière, nous permet évidemment de synthétiser ces fibres intermédiaires. Ce renforcement nous amènera à tenir plus longtemps et à mieux résister à cette intensité, dans laquelle on se bat.

Les effets de progression commencent à se faire ressentir, tout en sachant que l'optimum sera le plus efficient en fin de cycle. Bien entendu tout ceci est éphémère le corps lui s'adapte à ce qu'on lui donne.

« Si on ne lui donne pas de travail alors il perd, si nous continuons modérément alors il stagne, on s'entraîne alors il progresse.

**Pour finir, tout au long du cycle,
nous travaillons indirectement
sur le côté de l'ego.
Qui a pour but de mieux lâcher prise
et diminuer ses émotions négatives,
à une évolution.**

Comment ?

**Et bien en travaillant par exemple
entre autres les frustrations.**

Exemple :

« On pense être dans le 6c parce qu'on a
enchaîné quelques-uns, eh bien hop !
Celle donné dans la séance, nous met finalement
une grosse claque ».
Ça nous remet à notre place

Ça nous apprend à redescendre de notre
piédestal envers nous-même et envers les autres.
Puis c'est ce qu'il se passe tout le temps, avec des
voies anciennes ou autres.

Les autres !!

Cette dualité qui ne devrait pas avoir lieu...
Puisque tout est éphémère.
Hier j'étais, aujourd'hui je suis, et demain je serai.

Le copain est grand, petit, fin, enrobé.
Que de différences morphologiques qui amènent
à un problème biomécanique,
dont nous seuls devons faire face.

**Alors pourquoi et toujours se comparer ?
A part qu'au final on se fait du mal, ainsi qu'aux
autres.**

Alors voilà petit à petit en travaillant
sur tous ces points,
on progresse doucement mais sûrement.
Bien entendu je ne peux pas développer en
quelques phrases toutes les facettes dont
j'aimerais parler, mais cela permet de dégrossir
l'application du cycle performance.

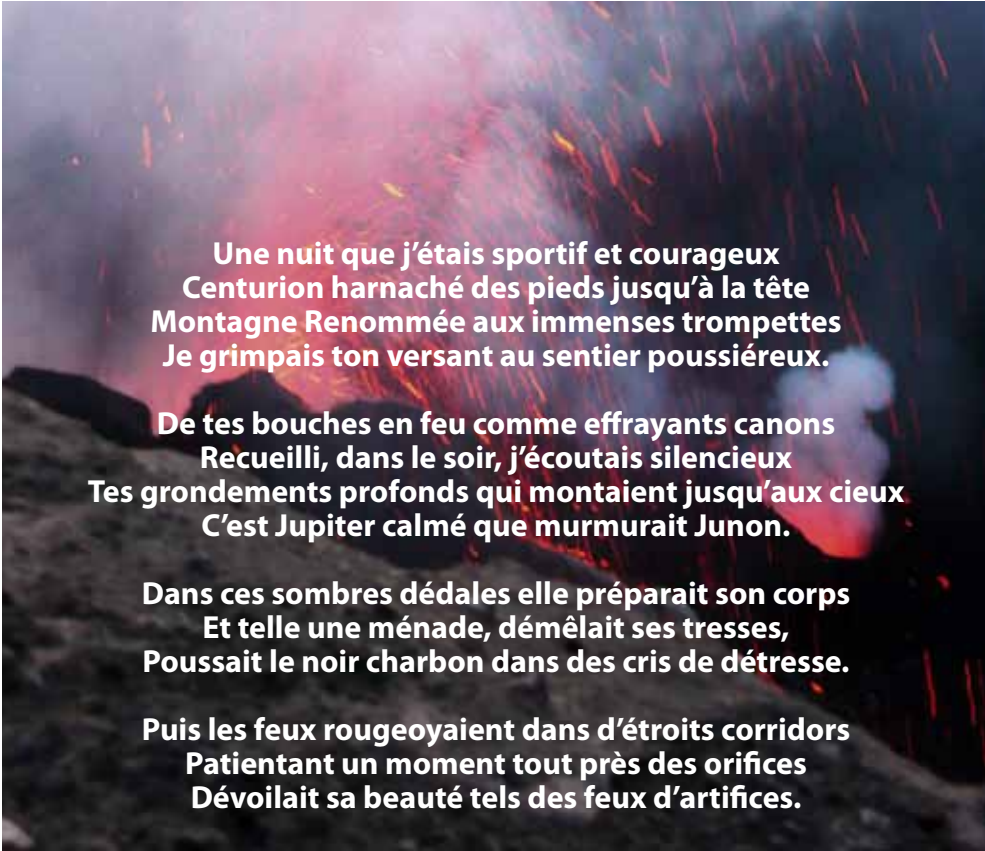




un peu de poésie dans ce monde de brutes..

Stromboli

► par Jean louis ribot = Djiell (pour la poésie) ◀



Une nuit que j'étais sportif et courageux
Centurion harnaché des pieds jusqu'à la tête
Montagne Renommée aux immenses trompettes
Je grimpais ton versant au sentier poussiéreux.

De tes bouches en feu comme effrayants canons
Recueilli, dans le soir, j'écoutais silencieux
Tes grondements profonds qui montaient jusqu'aux cieux
C'est Jupiter calmé que murmurait Junon.

Dans ces sombres dédales elle préparait son corps
Et telle une ménade, démêlait ses tresses,
Poussait le noir charbon dans des cris de détresse.

Puis les feux rougeoyaient dans d'étroits corridors
Patientant un moment tout près des orifices
Dévoilait sa beauté tels des feux d'artifices.

Renommée : Divinité allégorique messagère de Jupiter enfantée par la Terre et douée d'un grand nombre d'yeux et de bouches...

Jupiter : Le père et le maître des Dieux dans la mythologie latine, il était le Dieu de la Terre du Ciel de la Foudre et du Tonnerre....

Junon : divinité italique, fille de Saturne, épouse de Jupiter

Ménades : Les ménades sont des nymphes de la mythologie grecque. Ces créatures sont des femmes possédées, elles ont le don de personnifier les esprits orgiaques de la nature.



HELICOPTERES

DE FRANCE



Spécialiste du travail aérien
Fidèle partenaire du Club Alpin.

Base Sud-Est

Jean-Félix
Tschudnowsky
Responsable base de Carros / pilote
06 77 04 26 78
nice@hdf.fr

Nicolas Ciaïs
Coordonnateur
06 15 54 38 25
nciais@hdf.fr

