

ACTU'NAMBULE

N° 3 NOVEMBRE 2021



L'édito : Même pas Peur !

« D'habitude nous pensons que les gens courageux n'ont peur de rien. En fait, ils sont intimes avec la peur. » C'est ce que nous enseigne la tibétaine Pema Chödrön, moniale bouddhiste inconnue des réseaux sociaux populaires ou dominants...

Actu'Nambule, 3e du nom, nous suggère un retour sur soi à travers les témoignages de Mélodie, Richard et Pascale, ainsi que la présentation, subtile et clairvoyante, de Philippe Ribière : bien vu Freddy ! Retour sur soi, donc, ou autrement dit, flash-back émotionnel. Car la mémoire est sélective pour conserver ce qui pourrait nous servir à tenir en vie, au cas où la situation dérape, à nouveau, dangereusement...

Pour chacun, l'expérience d'une situation périlleuse est... intime ! Pour moi, j'ai senti deux fois ce frémissement fatal : dans les pentes du col du Bonhomme (Vosges) en ski à roulettes, puis en dés-escaladant, sans corde, une trop facile paroi des Aiguilles Rouges. La peur vient après, comme un jalon posé par l'émotion qui en résulte... Combien de jalons plantés, combien de dérapages heureux, pour devenir intime avec la peur jusqu'à en extraire l'essence de notre courage ?

Ce week-end, invincible dans les méandres ouatés de mon divan posté face à Netflix, je tombais sur Nirmal Purja, alias Nims Dai, et son film « 14 peaks : nothing is impossible. » Salué par Messner, l'immense Reinhold Messner, Nims et son équipe ont gravi, de façon autonome, les quatorze 8 000 de la planète en 6 mois et 6 jours ! Un exploit qui porte l'intimité avec la peur aux frontières de la folie ; un exploit peu relayé car tous sont... Népalais : handicap médiatique majeur, comme pourrait dire Philippe Ribière !

Ici, à « Tortunambule Peak », à bien lire Mélodie, Richard, Pascale et consorts, l'apprentissage du courage use des jalons de nos « Nims » à nous : Cyrille, Fred, avant tous ! **Ici, apprendre à tutoyer la peur, pour gagner son intimité, est une œuvre sensée qui peut nous aider à trouver le courage de comprendre où sont les vrais risques, par delà l'effarement viral de nos normes civilisationnelles...**

JF Marcon

le mot du Président

LETTRÉ AU PÈRE NOËL

Notre école d'escalade fonctionne maintenant depuis 5 années : **rapide progression, pour aboutir aujourd'hui à 160 élèves, deux moniteurs et un stagiaire en alternance.**

A TORTUENAMBULE, on est fiers de permettre sur notre secteur ce développement de l'escalade, qui, bien au-delà d'une simple mode, correspond à l'engouement actuel pour les activités de pleine nature. Pas de recherche de performance, pas de souhait de compétition, mais le désir de développer ses aptitudes personnelles à grimper, en partage avec d'autres pratiquants.

Alors, tout serait pour le mieux si, chaque année, **nous ne devons refuser une trentaine d'inscriptions : notre Structure Artificielle d'Escalade, « le mur », est devenue trop petite face à la demande.** C'est dommage, mais ce coin de gymnase, pourtant fort bien équipé, ne correspond plus aux réalités de notre école d'escalade, compte tenu aussi d'une utilisation partagée avec les scolaires et les séances de grimpeurs autonomes. D'autant plus dommage que le problème ne va faire qu'empirer chaque année : nos élèves actuels, heureux de la convivialité rencontrée, souhaitent continuer leurs apprentissages et entraînements au cours des années futures.

Quand nous réfléchissons à ce problème, à TORTUENAMBULE, **nous n'y voyons qu'une solution, raisonnable, rationnelle et toute simple : l'adjonction au gymnase d'une salle spécialisée dite « de blocs ».**

Alors, Père Noël, est ce que ça pourrait tenir dans ta hotte magique ?

JOYEUX NOËL à tous.

Philippe PIRON

Groupe GEP+ : stage Ardèche



Samedi 23 octobre, nous avons rendez-vous à 8 h au parking du gymnase de St Julien, le froid était présent mais nous étions tous motivés et prêts à partir pour 3 jours de stage en Ardèche. Accompagnés de Cyrille, Jimmy et Jérôme (un papa) nous sommes partis direction Casteljau pour nous installer dans un gîte.

L'objectif de ce séjour était de partager des moments communs et créer de la cohésion de groupe pour notre première sortie en tant que GEP +. Nous étions aussi là pour expérimenter plusieurs facettes de l'escalade car l'escalade ce n'est pas que grimper sur une voie, c'est aussi le bloc, la via corda ... et grimper sur tous types de roches. Le samedi, nous avons commencé à grimper sur un site un peu glissant.



Le dimanche a été une journée bien remplie, nous avons commencé par une via corda puis un rappel de 40 mètres le matin. L'après-midi nous avons, pour un grand nombre d'entre nous, découverts la pratique des blocs en extérieur. Ensuite, nous avons fait une randonnée et "visité" la grotte du Renard.

J'ai adoré la via corda, on était proche du vide et la vue était magnifique.

Le lundi, après avoir refait nos valises, nous sommes allés sur un site d'escalade à Balazuc.

Ce que je retiens du stage, ce sont les moments de délires entre nous, pendant les parties de Loup Garou et grâce à la chanson "One more time" (comprendrons ceux qui pourront !)

Tous les objectifs ont été rempli : on s'est bien amusé, on a beaucoup rigolé, et on a pratiqué notre sport préféré ! Et tout ça sous un magnifique soleil.

Un seul regret, trois jours ce n'est pas assez ! Et surtout un grand MERCI à Bob (le doudou tortue) de nous avoir supporté et accompagné malgré tout ce que nous lui avons fait subir !



Mélodie Moulin

SORTIE ADULTES AUTONOMES

DENTELLES DE MONTMIRAIL



Tortuenambule week-end aux dentelles de Montmirail

Début novembre, les grimpeurs autonomes du club ont pris la poudre d'escampette pour aller se nicher au creux du massif des dentelles de Montmirail.

Ces montagnes se révèlent d'une beauté unique. En effet, l'érosion a façonné et taillé la roche calcaire telle que celle-ci semble ciselée comme les napperons de nos aïeux.

C'est parmi les chênes verts et les effluves de pins d'Alep que nos grimpeurs ont accédé aux arêtes des dentelles Sarrasines pour une traversée épique.

Le soir venu, au détour d'une veillée remplie d'amitié, ils ont dégusté un bon cru de ce territoire viticole. Le lendemain, frais et aguerris, ils se sont confrontés sans modération aux parois abruptes de la lame du Clapis, sous l'égide d'un soleil provençal teinté de mistral.

Richard Perbet





LE PORTRAIT DU MOIS !

Pascale Gallison Trésorière du club

PRESENTATION

Maman de 3 enfants de 9 à 15 ans, à 40 ans, j'ai déjà eu plusieurs métiers différents. Je suis actuellement enseignante en école primaire. Mais mon « métier » préféré, c'est celui que je vis avec mes loulous en tant que maman.

L'engagement bénévole occupe aussi une place importante dans ma vie. C'est pour cela que je suis ravie de participer à mon niveau, au fonctionnement d'un club comme Tortue-nambule, avec les belles valeurs qu'il porte.

J'ai chaussé mes 1ers skis de fond à l'âge de 4 ans à Prélénfrey dans le Vercors. J'ai donc eu la chance de passer mon enfance au pied de montagnes magnifiques, que j'ai regardées d'en bas, ne vivant malheureusement pas dans une famille de montagnards.

Mes 1ers frissons sportifs, je les ai vécus à 16 ans, lors de ma 1ère descente de rivière en kayak. Au sein du club de Brives, grâce à des passionnés de sensations fortes en eaux vives, la Loire, l'Allier, la Gazeille, La Fontaulière, sont devenu le théâtre de mes kiffs de jeunesse... Ouvrant encore un peu plus mon appétit pour les sports de plein air.

Dans une belle région comme la nôtre, les joies de la nature se vivent aussi simplement en cheminant sur les multiples itinéraires de randonnée. Du Mézenc au Saint Jacques, ces temps de contemplation bucolique ont souvent été pour moi une soupape dans une vie de maman bien remplie!

L'escalade n'est entrée dans ma vie que très récemment. Ma fille Elise a commencé des cours en club, puis mon mari. Je regardais ça de loin, pensant que cette activité ne m'était pas accessible... Un peu comme les arêtes du Gerbier que j'ai admirées toute mon enfance en pensant que je ne les regarderais jamais que d'en bas. Et un jour Olivier m'a dit que ce serait chouette si je m'inscrivais à un cours avec Cyrille, « juste pour que tu apprennes à assurer ». Je n'ai pas senti venir l'entourloupe... car au lieu de « juste apprendre à assurer », j'ai été littéralement prise par le virus de la grimpe!

Alors vous pouvez imaginer quelle a été mon émotion l'été dernier, quand, avec Olivier et Elise, Karine et Richard, nous avons pris le chemin des arêtes du Gerbier. Ce jour-là, c'était moi qui contemplais Prélénfrey d'en-haut !

Des p'tites phrases qui me boostent quand le doute m'assaille :

- La perfection, c'est quand tu fais de ton mieux.
- Un sourire ne coûte rien et il apporte beaucoup.
- Un pied, deux pieds, tu pousses !



JOURNÉE CLUB AU MONT CHANIS NETTOYAGE DES BLOCS

Samedi 20 novembre, 25 membres du club ont participé au nettoyage de plusieurs blocs. Nous avons pu grimper ensuite ces derniers. Cette journée transgénérationnelle c'est déroulée dans une réelle ambiance conviviale.

Les élus de la commune de Saint Julien Chapteuil sont venus nous soutenir sur le site, grand merci à eux pour leur présence ! Nous allons poursuivre ce nettoyage au printemps, avec comme objectif de pouvoir réaliser les sorties de l'école d'escalade en mai et juin. Le club souhaite également réaliser un topo guide des blocs ! Une belle dynamique pour notre club !

5 JOURS D'ENTRETIEN ET DE NETTOYAGE DE LA SAE

Du 25 au 29 octobre, comme chaque année, le mur a subi un nettoyage complet. Cela a permis de renouveler 44 voies et de refaire les parcours de blocs. Merci à tous les bénévoles, aux jeunes pour leur présence et leur soutien.

Les changements de voies sont prévues à chaque vacances, pour le plaisir de tous ! et permettre une escalade variée, notre mur et petit !

Prochain changement mercredi 22 décembre !



LIBRE Pensee SUR L'ESCALADE !

Licence To Climb : Part 1

Il y a quelques années de cela, en effectuant certaines recherches sur le web liées à notre sport favori, je suis tombé nez à nez, virtuellement s'entend, sur un grimpeur hors

du commun. Une espèce d'alien improbable, un mutant sorti tout droit des meilleurs films de S.F, ou des pires, un homme cinq point Zorro, un mec avec une gueule taillée dans des nuages sur lesquels passerait une bourrasque de force 8 mollissant rien du tout et un physique pas possible digne d'une peinture délurée diluée dans de l'humanité vraie, fait de roc et de métal hurlant, au choix. La vidéo débute par Philippe, c'est son prénom, se préparant un café genre à l'ancienne, à la baroudeur. Son semblant de main prend maladroitement l'anse de la tasse en terre cuite, manquant d'en renverser le contenu. Sans se démonter pour autant, il la replace sur la flamme que crache sa vieille gazinière tout en blaguant sur cet acte quelque peu précipité. C'est que notre homme sort de la brume du sommeil et n'est pas totalement bien réveillé. Son bon mot met tout le monde d'accord et l'on rit de bon coeur avec lui car oui, c'est drôle et même un tantinet absurde tant on est habitué à regarder ces vidéos de grimpeurs dans lesquelles beaucoup d'entre eux soignent leurs apparitions devant la caméra et en font des caisses sur leurs fringues et leur physique d'athlète qui, et dois-je l'admettre, me rend souvent jaloux et envieux. Mais lui, Philippe, il s'en fout. On le voit quelques minutes plus tard grimper un bloc duquel nous nous casserions lamentablement les dents et...la gueule.

Philippe Ribière débute donc sa journée. Il s'émerveille du paysage, se « tape » des runs sur des blocs magnifiques au sein d'un site qu'il a lui même ouvert ; en tombe, se relève, y retourne, mais jamais n'abandonne. Car abandonner, il le sait, serait mourir. Et de ça, Philippe en est conscient jusque dans les recoins les plus reculés et secrets de chacune de ses cellules, jusqu'au confins de lui-même. Bref, j'avais trouvé, ce soir là, ou plutôt rencontré, virtuellement s'entend, mon super-héro de tous les temps, un support pour l'existence et un passeport pour ma toute petite vie de grimpeur. Non seulement il « déchire » sur la roche mais son talent ne s'arrête pas là puisqu'il est, à ses heures éperdues, photographe, modèle, entre autres... Je ne suis même pas certain que le ciel, pour lui, ne soit une limite !

A suivre...

Freddy

AGENDA

TORTUENAMBULE

12 déc.

JOURNÉE GEP+

Escalade en Haute Loire ou Ardèche en fonction de la météo

18, 19, 20 déc.

STAGE PERF ADULTE TOULON

Week-end à Toulon pour le groupe adulte perf. sécurité et grandes voies du lundi soir 20h/22h

21 déc.

JOURNÉE GEP+

Escalade en Haute Loire ou Ardèche en fonction de la météo

22 déc.

Journée équipement et changement de voies SAE du gymnase

28, 29, 30 déc.

ESCALADE, RANDO, VTT DANS LES CALANQUES ADULTES AUTONOMES

Informations auprès de Florence au : 06.48.83.71.55

Inscription sur le WhatsApp du club les grimpeurs capitolien

9 janv. 2022

JOURNÉE GEP +

Escalade en Haute Loire ou Ardèche en fonction de la météo

15, 16 janv. 2022

SKI DE RANDO, SKI DE FOND, RAQUETTES DANS LE VERCORS ADULTES AUTONOMES

Informations auprès de Florence au : 06.48.83.71.55

Inscription sur le WhatsApp du club les grimpeurs capitolien

30 janv.

JOURNÉE GEP +

Escalade en Haute Loire ou Ardèche en fonction de la météo



A person is climbing a steep, reddish-brown rock face. They are wearing a white t-shirt with a circular logo, blue jeans, a green helmet, and a climbing harness. They are using blue climbing shoes and are secured by a blue rope. The rock face is textured with various cracks and ledges. The background shows more of the rock face and some green vegetation at the bottom.

LE COIN DES BONNES AFFAIRES

CHAUSSENS D'ESCALADE POINTURE 34

MARQUE MC KINLEY

Très peu servi ! Prix de vente 20 euros

contact : 06.08.23.13.94

Nathalie CHAMBLAS

CHAUSSENS D'ESCALADE POINTURE 38

MARQUE MC KINLEY

Prix de vente : 20 euros

Contact : 06.19.72.06.55

Sandrine MAURY

CHAUSSENS D'ESCALADE POINTURE 29

SCARPA

Prix de vente : 15 euros

Contact : pimousse81@hotmail.com

ou 06.80.90.85.66

Michelle ROUX

CHAUSSENS D'ESCALADE POINTURE 36.5/39/44

LA SPORTIVA / 5.10/BOREAL

- 5.10 POINTURE 39

Prix de vente : 40 euros

- BOREAL POINTURE 44, bon état

Prix de vente : 20 euros

Contact : 06.30.50.77.44

Isabelle LAGER

COMBINAISONS CANYON TRIBORD HAUT & BAS TAILLE 42/44/46/48/50/52

TRIBORD 2 PIECES HAUT & BAS

Bon état !

Prix de vente : 50 euros la combi !

06.89.30.53.37

Cyrille ASSEZAT