ACTU'NAMBULE

N° 6 SEPTEMBRE 2022

L'édito : « Vieux chaussons versus jeunes en tête ! »

Si, comme de vieux chaussons assouplis par des jours de grimpe, l'on promène nos pensées sur les témoignages qui suivent cet édito, nos yeux buteront sur quelques reliefs en forme de concepts bien connus : peur, confiance, solidarité… Je n'ai rien à rajouter à cette prose juvénile que vous allez, donc, parcourir avec attention ! Mais, par la magie du souvenir ému, cela me ramène aux propos de Jean Piaget, brillant épistémologue et grand précurseur en psychologie du développement… En effet, je l'entends tracer sur mes notes d'étudiant anxieux cette belle formule qui vibrera à jamais entre mes oreilles : « Toute énergie est affective ! »

En ces temps de crise carbonée, donc énergétique, soudainement révélée (l'ironie est une arme !), toutes les chances sont du coté de nos jeunes grimpeurs guidés par leurs maîtres en la matière ! En effet, ils le disent, l'écrivent : on a eu « peur », mais « ensemble », solidaires, on a pu trouver la « confiance » nécessaire à l'accomplissement de nos désirs d'y aller, de la faire (pour les plus studieux, clin d'œil au « conatus » de Spinoza, largement présenté dans l'Actunambule précédent) ! Ainsi, la chose est claire : si le désir reste le comburant, le carburant, donc l'énergie, est dans l'affect ! La peur, cette émotion qui nous prévient d'un risque, affecte donc nos pensées, nos choix, notre chimie organique (oui, une pensée est un phénomène biochimique !) et, guidée par la confiance, en nous et en notre entourage, cette peur libère la dopamine (un neurotransmetteur endogène qui sublime l'action), elle même essentielle à la mobilisation de l'énergie qui transformera notre cheminement…
Bref, en résumé, n'ayez pas peur d'avoir peur : c'est de l'énergie en barre ! Tout un programme, qui dépasse largement les pans de l'escalade…

Alors, retrouvons nos vieux chaussons assouplis par nos peurs transformées et, à l'instar des témoignages de nos jeunes solidaires et confiants, paralysons les prophètes en-carbonés, ceux qui, en pleine crispation doxastique, proclament leur peur de faire… un pas, incertain mais solidaire, dans l'inconnu des lendemains !

JF Marcon

le mot du Président

LE POINT SUR LA RENTREE 2023

Alors que la pandémie semble s'estomper, il faut maintenant composer avec ce maudit orage de grêle estival qui aurait fait trois mille trous dans le toit du gymnase. L'isolant du plafond, alourdi par les fuites de toitures risque maintenant de tomber en blessant les occupants.
Heureusement, la Mairie fait le maximum pour rendre ces installations opérationnelles, même si, en définitive, il faudra attendre le feu vert de la commission de sécurité pour démarrer la nouvelle saison.
En tout cas, TORTUENAMBULE est dans les « starting blocs » pour un démarrage express : nos moniteurs Cyrille, Fred et Noé plus affûtés que jamais, les élèves inscrits avec cette année deux groupes GEP et GEP+ de performance, un nouveau groupe du mercredi matin co-animé par des bénévoles et Noé, des parents de plus en plus impliqués dans la vie du club et la nouvelle Section Montagne TORTUE-NAMBULE avec ses sorties « autonomes ».
Enfin, le site de la TORTUE complètement rééquipé a pu être inauguré le samedi 10 septembre.

Que des belles énergies !
Philippe Piron

Groupe GEP+ : stage Aussois

Du lundi 18 au lundi 25 juillet 2022

Lundi 15 août, c'est le grand départ, les jeunes du groupe + accompagnés de Cyrille, Noé et Marie-Ange partent pour Aussois. Au programme : escalade, via ferrata, blocs et découverte de nouveaux paysages.

Après nous être préparés tout au long de l'année pour ce stage, nous sommes partis mettre en pratique tout ce que nous avons appris pendant les précédents séjours. Avec l'objectif pour certains de dépasser encore plus leurs limites afin de s'améliorer davantage, pour d'autres, de prendre confiance pour progresser encore plus pendant l'année qui arrive. Mais nous avions tous un objectif commun : se surpasser tout en s'amusant et apprendre à vivre ensemble.

Pendant ce stage nous avons eu la chance de pouvoir découvrir de magnifiques sites d'escalade avec de splendides paysages, mais aussi de nombreuses via ferrata avec pour vue une belle rivière et sa cascade. Pour beaucoup d'entre nous, nous avons eu la chance de faire notre première grande voie avec pour cadeau à la fin : une magnifique vue sur le monolithe d'Aussois. Après avoir fait de l'accrobranche et une grande tyrolienne qui nous a fait dépasser nos peurs, nous avons pu nous rafraîchir dans une rivière avec une splendide cascade. Pendant notre jour de repos, nous avons pu visiter l'un des plus beaux villages de France, Bonneval-sur-Arc, avec ses maisons de pierres nichées au pied des montagnes.

« Groupe », « confiance » et « bonne humeur » sont les mots qui décrivent le plus notre séjour. Mais tout n'a pas été sans difficultés, le plus dur fut d'apprivoiser nos peurs pour ne pas nous laisser dépasser et pouvoir avancer dans les voies ou dans les via ferrata et ce séjour nous a appris à nous surpasser, à prendre confiance, à nous entraider et à vivre ensemble.

Merci à Cyrille, Marie-Ange et Noé de nous avoir accompagnés dans cette aventure et merci à toutes les personnes qui ont aidé pour que ce projet puisse exister. Merci à tous les membres du groupe + : Lou, Thaïs, Camille, Romain, Manon, Fabien, Nathan, Élise, Mélodie et Charlotte pour cette magnifique année.

Valentine ANDRE,
membre du groupe +

COLLIAS (GARD)
STAGE DE 3 JOURS GEP+,

les 20/21/22 avril 2022

Nous sommes partis à Collias avec Cyrille, Noé, Marie-Ange et Jérôme. Nous sommes partis avec l'objectif de découvrir de nouvelles choses, de dépasser nos limites et de vaincre nos peurs.

Nous avons fait de la via ferrata, c'était génial ! Puis, nous avons découvert d'autres sites de grimpe qui étaient magnifiques. Nous avons aussi visité le musée Haribo et nous nous sommes régalés !
La via ferrata nous a le plus marquée : elle nous a fait prendre confiance en nous ! Nous conseillons aux futurs grimpeurs d'être déterminés et de vouloir dépasser leur peur. Si je devais donner 3 mots pour décrire notre voyage, ce serait : groupe, rigolade et grimpe. Le plus dur a été de croire en nous !

Comme contretemps, nous avons eu de la pluie le premier jour (donc visite du musée). Si on devait refaire ce voyage on aimerait avoir un peu plus confiance en nous, avoir moins peur !
Pourtant, est-ce que l'on envisagerait de nous relancer dans une telle aventure ? Oui, avec plaisir ! C'est une expérience incroyable….

Manon et Thaïs

Stage Villefort
juillet 2022

Du 9 au 13 Juillet 2022, nous sommes partis à Villefort pour un séjour d'escalade.

Le premier jour, nous avons fait une via ferrata. Elle se trouvait au-dessus du lac, il y avait donc une très belle vue. Il y avait 2 parcours, selon le niveau, et une longue tyrolienne à la fin.
Le deuxième jour nous avons fait de l'escalade au pied du canyon. Nous avons dû marcher un moment mais ça valait le coup ! Les voies se terminaient par une belle vue et il y en avait pour tous les niveaux. Nous avons pu finir par une petite baignade avec un saut pour nous rafraîchir.

Les troisième et quatrième jours, nous avons fait du canyon. Après une petite marche d'approche, nous sommes arrivés dans l'eau où une belle vue nous attendait. Nous avons pu faire de nombreux sauts dont un de 7m ! Nous avons aussi descendu des toboggans naturels et plusieurs rappels dont un sous une cascade.

Le dernier jour, nous avons fait une petite via corda. Nous avions la vue sur le canyon. C'était très joli pour finir le séjour.

Nous logions dans des tentes, en camping, au bord du lac. Le personnel du camping nous faisait les repas du soir : c'était très bon et en bonne quantité ! L'ambiance était vraiment cool et pour bien finir le séjour nous avons fait un karaoké le dernier soir.

Lise

MONISTROL D'ALLIER

Le premier week-end du mois de Juillet, neuf jeunes sont partis en stage à Monistrol d'Allier encadrés par Fred, Noé et Florence.

Ce stage nous a permis de grimper sur le site du Rocher Bernard à côté de la centrale hydroélectrique. Après l'effort en falaise, nous nous sommes rafraîchis dans l'Allier. Le soir, nous avons mangé au restaurant où nous avons bien rigolé. Nous avons dormi dans des grandes tentes au camping municipal. Il y avait de l'ambiance !
Le dimanche matin, nous avons grimpé des blocs. L'après-midi, nous avons fait la Via Ferrata de Saint Jean-Lachamp.

Merci à Fred, Noé et Florence pour ce stage dans la bonne humeur, qui fut pour certains d'entre nous le premier. Nous sommes prêts à recommencer !

Tom

SORTIE ADULTES AUTONOMES

ARAVIS 27,28,29 MAI

“In ratatouille we hope !” (hein Richou ?)

Les esprits de la Tortue avaient décidé que le destin de la ratatouille était étroitement lié aux Aravis (Nelly&Manu) !
C’est dans cette dynamique qu’au beau matin, nous apprenons que la ratatouille a été oubliée dans le magnifique placard de la cuisine de Richou... Petite pensée pour elle, mais nous partons quand même retrouver nos voies de la Haute Savoie, proches du lac d’Annecy, avec une bande de Tortunambulliens hyper motivés !

Après être bien arrivés au « Chinaillon » et un bon pique nique dans le ventre, grâce aux « Vache qui rit » de Chouri, nous partons faire de la couenne. C’est avec Marthe que, toutes deux, nous expérimentons les voies un peu (beaucoup) patinées du site... Elle me suit dans mon délire de faire du 6B mais au moins ce n’est plus patiné ! Le soir, bien épuisées, nous trouvons la route du gîte après une petite pause bière au bistrot d’à côté.
Le lendemain, départ en grande voie au « Sapey ». Après une bonne heure d’approche, nous partons, Richou, Carine et moi puis Marthe, maman (Pascale) et Chouri dans « L’entre deux Dran ». 7 longueurs nous attendent, nous ne tardons pas... Je ne pensais pas qu’aux 6ème et 7ème longueurs, je me retrouverais face à moi-même, à faire un relais avec juste un bout de sangle accrochée au rocher et un coinceur bien placé ! Grand moment de solitude, mais tout va bien : Richou et Karine arrivent entiers... C’est après, pour la redescente que nous ne savions plus où aller ! Sur la crête avec Chouri ou bien suivre les cairns avec Richou ? Finalement, c’est Richou qui l’emporte et se fait pardonner pour la ratatouille... ! Le soir, bonne surprise : Noé et Jimmy arrivent...

De la journée du samedi, nous ne ferons pas l’effort de nous en souvenir !Ou alors, pas celui de s’être perdus et d’avoir eu la sagesse de renoncer...
Après une petite balade champêtre, nous trouvons le réconfort dans la soupe de sorcière de Florence (il fallait bien remplacer la ratatouille) et les bons reblochons aux pâtes qui ont parfumé le gîte d’une délicate odeur !

Dernière journée, nous partons au col des Aravis. Un Noé bien motivé part dans du 6c mais c’est à ce moment qu’il subit la vengeance de la ratatouille : la voie se change en 8a... et ça devient un peu plus dur ! Mais bon, le pique-nique est là pour qu’il se remette de ses émotions et nous repartons direction Saint-Julien-Chapteuil.

Ce week-end, rempli d’émotions, a comblé le manque de ratatouille ! Mais, il faudra quand même retourner aux Aravis, pour les voies, bien sûr, mais surtout avec la ratatouille, cette fois !

Élise

RETOUR SUR LE STAGE JEUNES À PÂQUES DU 16 AU 18 AVRIL 2022 À BUIS-LES-BARONNIES.

Tout d'abord un grand merci à tous ceux qui ont contribué à la réussite de ce magnifique stage : les organisateurs, les copains, les accompagnateurs (moniteurs et parents), le club et les partenaires qui ont aidés à en réduire le coût pour les familles.
Le samedi, on était sur deux sites parce qu'il n'y avait pas assez de voies sur un seul. Le dimanche, on était toute la journée sur un autre site. Certains, ceux qui le voulaient, sont montés en tête. Tout le monde a cherché les œufs au bord de la rivière, mais il y en a un qui est resté dans sa cachette. Le lundi, on pouvait faire un (ou plusieurs) rappel(s). En plus, le samedi soir, une partie de « Clash Royal » a été improvisée et on a bien rigolé. De même lors des parties de baby-foot, ou quand on mettait la table, ou qu'on la débarrassait.
Ce stage, nous a permis de grimper des voies de plus en plus compliquées et donc de progresser. Je les ai trouvées plus dures qu'au gymnase. Du coup, nous avons gagné de la confiance en nous et avons été moins timides. J'ai trouvé sympa d'avoir mélangé les groupes, car ça m'a permis de me faire de nouveaux copains et copines.
Grimper en milieux naturels, ça nous change du mur du gymnase et je trouve ça plus sympa car on découvre de nouveaux lieux et on peut observer la nature.
Pour finir, le stage était trop court, mais plus long ça aurait été difficile de tenir, car nous étions bien fatigués à cause de la chaleur, des 3 jours de grimpe et du reste...
Je suis prêt à repartir en stage quand vous voulez !

Marc, avec l'aide de papa pour la rédaction.

LE PORTRAIT DU MOIS !

Noé LABDOUNI

Si j'écris aujourd'hui pour l'actuenambule c'est pour me présenter et présenter mon rôle dans Tortuenambule .

Pour commencer je grimpe depuis tout petit mais ce n'est qu' en 2017 quand le mur a été construit que je suis rentré au Club .

Trop chouette un mur à côté de la maison ! J'ai donc très vite accroché à l'escalade et a grimpé de plus en plus .

Au début, je grimpais avec Cyrille les jeudis soir et de temps en temps en grimpeur autonome.

Lors d'un créneau autonome , je croise Jimmy que je connaissais du ski de fond . Nous discutons et il me dit :

- « T'es motivé pour partir quelques jours dans les Calanques ? »

Du tac au tac je lui réponds:

- « carrément »

Direction les Calanques de Marseille ou je découvre ces grandes falaises blanches . Nous grimpons au - dessus de la mer du matin au soir sans s'arrêter . Ma passion pour la Falaise commence ici ! Depuis je n'ai que ça en tête, je grimpe en falaise dès que possible: les soirs en rentrant du lycée , mes vacances je grimpe et je ne manque jamais d'être présent aux créneaux autonomes . Enseigner m'a toujours paru évident, en plus mon addiction à l'escalade me donne envie de me professionnaliser dans la discipline .

C'est donc là que devenir moniteur d'escalade est devenu mon objectif numéro un ! Je me suis renseigné sur internet et auprès de mon entourage pour savoir comment on peut devenir moniteur d'escalade .

A ce moment j'apprends qu'il existe différents moniteurs .

Cyrille me parle de la formation la plus adaptée pour moi .C'est le DEJEPS escalade en milieu naturel . Pour accéder à la formation il faut valider une liste de grandes voies et attester du niveau 7a à vue aussi bien en falaise qu' en SAE.

A l'époque, j'étais à des kilomètres du niveau demandé et je n'avais pas beaucoup de temps pour atteindre le niveau d'exigence du Diplôme d'État .

Nous nous entraînons le plus possible avec mon compagnon de cordée Jimmy dans toute la France . (Tarn , Ailefroide , Creuse,calanque , Aravis ...)

A côté de ça avec Élise, Chloé, Aline, Péma et mon Ben nous sommes en train de monter le Projet Corse . Nous sommes accompagnés de Cyrille ,Hervé et Olivier qui nous guident lors de ce voyage . J'ai pu partager ce moment de grimpe dans un lieu extraordinaire l'été 2021 ! C'était un sacré cadeau ce Projet Corse .

N'ayant pas encore assez d'expérience en escalade pour le DEJPES je rentre dans une formation universitaire DEUST AGAPSC APN qui me permet d'être en apprentissage chez Tortuenambule et de pouvoir gagner en expérience auprès de Cyrille Assezat qui est devenue mon maître d'apprentissage et de Frédéric Charreyron . C'est à partir de novembre 2021 que je rentre dans l'équipe de professionnels . Je co encadre sur tous les groupes ,participe à l'équipement des voies du mur , encadre lors des stages , aide à certaines tâches administratives (pré-inscription , actunambule ,dossier mécénat ...). A partir de cette année j'encadre seul les Lundi soir et Mercredi matin durant les périodes où je ne suis pas a la FAC je vais aussi être à la recherche de mécènes pour financer tous les projets du club . Je suis régulièrement aux créneaux autonomes donc n'hésitez pas si vous avez la moindre question à propos de grimpe , de sécurité , du club ou bien même si vous connaissez des entreprises qui font du mécénat .

C'est donc avec Tortuenambule que je vais passer l'année 2022 /2023 , vous pourrez me voir pendant les cours de l'école d'escalade , les créneaux autonomes et en falaise !!

AGENDA

TORTUENAMBULE

2022

22,23 Oct week-Saou

Week-end autonomes à Saou (26) .

22,23,24 oct.

Stages GEP+ Tarn

22,23 oct

Stage Collias GEP

11,12,13 Nov

Week-end rallongé adulte autonomes a buis les barronies

17,18,19 dec

Stage grandes voies

27,28,29,30 déc.

Séjour Autonomes Toulon (83)

2023

4,5,6 fev

Stage GEP+ Calanque

8,9,10 fev

Stage jeunes calanques

13,14 fev

Stage GEP Ardèche

LE COIN DES BONNES AFFAIRES

CHAUSSONS D'ESCALADE POINTURE 34

MARQUE MC KINLEY

Très peu servi ! ***Prix de vente 20 euros***
contact : 06.08.23.13.94
Nathalie CHAMBLAS

CHAUSSONS D'ESCALADE POINTURE 38

MARQUE MC KINLEY

Prix de vente : 20 euros
Contact : 06.19.72.06.55
Sandrine MAURY

CHAUSSONS D'ESCALADE POINTURE 29

SCARPA

Prix de vente : 15 euros
Contact : pimousse81@hotmail.com
ou 06.80.90.85.66
Michelle ROUX