



ACTU'NAMBULE

N° 7 DÉCEMBRE 2022

L'édito : « Une tortue pour Noël !! »

Ce qu'il y a de chouette chez la tortue, c'est sa carapace : l'habiter habille l'animal, la protège et parfois la sauve... Ce qu'il est possible de vivre via « tortuenambule » (néologisme en révérence rocheuse au plus proche de nos sucs captitoliens), c'est l'expérience d'une « carapas » qui vêt bien d'autres atours que ceux de l'orthographe...

Avant d'entrer dans le cœur de cette « carapas », qui d'apparence abrite les cimes de la dyslexie, revenons à terre pour explorer l'instant présent. Les fêtes occupent nos pensées, jardinent nos salons, rabotent nos économies. Noël, ce jour improbable où les cieus guident l'humanité, ainsi que Marie et Joseph, vers l'inaudible message du soin au vivant... Noël, le triomphe planétaire du capitalisme qui vocifère le message indétrônable du soin fatal au consumérisme... Diantre, quel rabat joie que cet éditorialiste ! Pour ce qui concerne la Joie, retour à Spinoza et à l'édito qui lui fut consacré, répond ce mécréant...

De fait, avons nous tant de besoins qu'il faille tronquer l'Étoile du Berger en une débauche d'illuminations embrasant nos temples mortifères de la sur-consommation ? A ce sujet, au 15e jour de sa longue traversée des Alpes en ski de rando, Sylvain Tesson, ce grimpeur à la plume piquante, peint une métaphore (« Blanc », éditions Gallimard 2022, 20 € : un pur cadeau !) :

« Le principe d'accumulation ne menaçait pas seulement le skieur, il régissait nos existences (...). Les gestes s'alourdissaient, la pensée s'encombraient, les placards des appartements vomissaient leur trop-plein : ça patinait. Et dans nos vies obèses, effarées de stimuli, nous nous tassions, attendant l'avalanche. »

Bien, pensez-vous : la morale est dite ! Je crois, qu'ici, il s'agit plutôt d'éthique : retour à Spinoza ! Et, en cela, revenons à nos tortues et leurs « carapas ». Selon l'OMS, l'autorité mondiale en matière de santé, l'Homme, pour sa prospérité, doit accéder à des besoins fondamentaux, déclinables en de nombreux termes, mais que j'aime à condenser en sept concepts. Dans l'ordre qui me sied, ces sept besoins sont :

besoins de Contribution, d'Affection, de Reconnaissance, d'Appartenance, besoins Physiologiques, d'Alignement et de Sécurité.

Ainsi, voici notre « CARAPAS » ! Je ne sais pas vous, mais à la lecture avisée des articles de ce 7e Actunambule, il me semble comprendre que, via Tortuenambule, nombreux sont les besoins fondamentaux que nous découvrons soudain, au relais, en pleine paroi, à l'ombre d'un pin, le regard rivé sur les étoiles... Là, « en vérité, je vous le dis » : Noël vire à la Joie et notre tortue brille !

JF Marcon

le mot du Président

AU PIED DU MUR

C'est au pied du mur qu'on voit ... le grimpeur

Hier soir, je suis allé avec mon collègue Yves à la séance « grimpe en autonome » du lundi.

Elle a lieu en même temps que le dernier cours de Fred, mais tout se passe bien, partage de l'espace, calme ambiant... D'ailleurs, puisque Fred montrait à ses élèves la manœuvre de but, avec Yves, on s'est dit qu'on allait réviser « en douce ». Tous les deux, on n'y a jamais trop rien compris, on ne sait même pas si c'est « but » ou « bue » ou « butte » ou autre chose encore... on pense seulement qu'on ne s'en servira jamais.

Fleurine, la fille de Yves est dans ce groupe ; elle n'avait pas le petit maillon rapide, nous, on l'a, trop fiers !!! Yves n'avait pas de dégrippant pour le décoincer...

Ensuite, j'ai interrogé Jef, lui ne s'est jamais servi vraiment de cette manœuvre, en tout cas, pas avec le « machard ». D'ailleurs, il faut bien faire le « français », qui ne travaille que dans un sens...

Bien sûr, Jef m'a fait remarquer aussi qu'il attendait toujours le mot du président pour ACTU'NAMBULE...

Avec lui, Freddy se régalaient vraiment à écouter ses conseils de grimpe pour progresser ...

Il y avait aussi ce couple, bons grimpeurs... tout à l'heure, ils discutaient avec Jef... La prochaine fois, je ferai connaissance, promis, mais attention à ma ROM qui sature...

Plus loin, sur le plateau du gymnase, Babeth était avec ses collègues du volley ; je lui ai donné sa licence FFCAM ; Samedi, elle doit venir grimper avec Carine.

Ensuite, on a regardé Julien qui grimpait avec Florence. Vraiment doué, le Julien, mais le pauvre semblait avoir torché toutes les voies et plus rien à se mettre sous le chausson. En plus, il galère trop pour obtenir sa licence sur le nouveau site de la Fédé qui n'est pas encore totalement abouti.

Et puis, Florence, trop zen, elle passe partout aussi... Tout à l'heure, elle a distribué ses enveloppes de tombola de Noël du club aux grimpeurs autonomes de ce soir. Gros boulot, cette tombola...

Et puis, j'ai échangé avec Guillaume, question des licences de ses enfants, on avait perdu les dossiers mais tout est ok maintenant. Guillaume m'a demandé s'il pouvait me tutoyer, dur, dur !!!

Guillaume grimpait avec... je lui ai déjà demandé au moins dix-sept fois son prénom, pas osé la dix-huitième, me souviens juste qu'il est très sympa ...

Et puis.... Vous avez compris mon propos : la grimpe, ça fait mal partout, mais c'est vraiment très sympa, un lieu de rencontre, d'échange, de partage.

Le Président



LES JEDIS A SAOU

Oui, il y a Buis-les-Baronnies. Buis par ci, Buis par là... Buis, Buis, Buis !!!

Les Jedis se seraient donc fourvoyés en ce premier week-end d'octobre plutôt clément en allant traîner leurs chaussons du côté de Saou. A prononcer sou, sou comme soucoupe. Mais en est-on vraiment sûr d'être arriver à Saou, surtout de nuit, by night ?! Certain ! Déjà il fait un tantinet plus chaud que là haut. Là haut, c'est chez nous, bien au dessus de Saou...

À Saou, donc, le rocher est avenant, les adhérences, quelles qu'elles soient, tiennent on ne peut mieux au caillou. Certains et certaines ont même pu faire une langue tellement ça tenait ! C'est dire ! Un pied/langue, un Jacques/langue... C'est tout bon ? Comme Jacques ! Dis-donc, ça marche aussi ! Sacré Jacques, vas ! Les Jedis, heureux de se retrouver après quelques mois d'abstinence avaient apporté de quoi se... Saou-ler la ganache. Qu'il est fin, qu'il est drôle. Il est vrai qu'avec un nom de village pareil, il y a vraiment de quoi surpasser les enseignes modernes des salons de coiffure: « Hair-bag », « Atmosph-Hair », « Rob-Hair »... Non non, moi c'est Jacques ! Il jacasse, Jacques, à Saou. Bon, j'arrête.

Revenons plutôt à ce week-end hors chez nous qui a encore eu cette faculté, cette force propre à tout Jedi, d'avoir encore Saou-dé le groupe avant d'entamer dix-huit nouvelles aventures en compagnie de notre cher maître Yoda-Cyrille ainsi que de de sa nouvelle recrue d'essence (lui étant le moteur !), notre Olivier Tire-au-Clou national.

Le dimanche étant quartier libre, certains ont pu aller s'essayer à plusieurs longueurs tandis que certaines s'essayaient à des voies que seules celles de dieu se firent impénétrables. Chacun et chacune des Jedis a trouvé une nouvelle fois son lot de petits bonheurs et semble être reparti(e) heureux(se) sous un soleil pareil et non pas de Satan, saoul et radieux(se). Saou, un sous-Buis, que dis-je, un sacré lieu ! Oui, il y a Buis... Mais il y a Saou, aussi !

**Freddy, pour Tortuenambule,
le 4 octobre 2022.**



OCTOBRE: WEEK END GEP A COLLIAS



Il est 7h00 quand on part de Saint-Julien-Chapteuil en direction de Collias dans le Gard. C'est le premier stage du nouveau groupe GEP. Après un bon pique-nique (très attendu !!!), nous avons grimpé de très belles voies sous un grand soleil. Même si les cours de cette année ont commencé plus tard, nous avons pu mettre en pratique les techniques enseignées pour bien poser les pieds.

Après une nuit dans un camping, nous avons passé la deuxième journée à grimper sur un autre calcaire au site de Rochefort du Gard. Même si les voies étaient plus courtes, elles étaient plus difficiles... Ça ne nous a pas empêché de tous monter en tête et de surmonter nos peurs !

Pendant les deux jours, l'ambiance dans le groupe était super. Nous avons réfléchi à plein de choses pour la vie du groupe (nom du groupe, mascotte...). Mais chuttttt... On fera les présentations plus tard !!! En plus, on a pu voir le pont du Gard.

Pour finir, merci à :
Noé, Stéphanie (la maman de Tom) et Fred (mon papa) de nous avoir accompagné à ce Week-end. 😊 😊 😊

Élisa 22,23 Octobre

La Lozère, à l'ombre des vautours

Ah, les vacances de la Toussaint : Halloween, l'automne, les feuilles... Mais surtout pour le groupe GEP +, la grimpe pour son premier stage à l'entame de notre deuxième année. Cette année, nous irons dans un des plus beaux spots de France, La Lozère et ses gorges du Tarn.

Personnellement, La Lozère évoquait pour moi juste un département de plus à traverser avant d'atteindre la Côte d'Azur, mais en arrivant dans ses gorges, ma vision de ce lieu changea radicalement.

Les reliefs saillants et déchirés, les falaises à perte de vue, me faisaient penser, à plus petite échelle, au Verdon. La beauté magistrale des lieux, le soleil passant entre les rochers, la brume lissée du fond de vallée et les vautours planant de thermiques en thermiques ont été une vraie découverte.

Mais le rocher fut sans doute ma plus grande surprise. Étant habitué aux basaltes et autres roches de nos montagnes vellaves, le calcaire caractéristique des parois tarnaises me troublait. Je le trouvais cassant, agressif, donnant des prises patinées et même douloureuses. Mais au fil des voies, ces défauts se transformèrent en force :

- **des prises cassantes ? change de position et grimpe plus en douceur.**
- **Le rocher est agressif ? Il est donc très adhérent et les mouvements de bourrins deviennent une élégante série d'adhérences.**
- **Les prises sont patinées et douloureuses ? apprends à faire confiance à tes pieds, à descendre sur tes appuis et à délayer pour se reposer.**

Bien sûr ici, la grimpe a le même but que sur n'importe quelle autre paroi mais la manière d'atteindre ce but a eu, du moins pour moi, une saveur bien différente. Ses différences notables m'ont permis de m'améliorer en m'adaptant, en changeant mon approche où avant j'aurais fait un vulgaire refus.

Grimper en Lozère c'est grimper dans un des plus beaux sites de France : entre la grotte, appelé le temple de la grimpe par Jimmy, où une majestueuse voûte de pierre nous a permis de grimper un jour de pluie, sous le regard circonspect des rapaces qui avaient élu domicile dans les nombreux ressauts et cavités qu'offrait la falaise. Ou bien le majestueux empilement de rochers sur laquelle une via ferrata à été installée, nous donnant à la fois de magnifiques endroits à découvrir et un paysage majestueux où les vautours volaient à quelques mètres de nous .

Enfin 2 sites de grimpes, semblant totalement isolés bien qu'à quelques mètres de la route, nous baignant dans une atmosphère très douce, grâce à la chaleur de l'été indien et les jeux de lumières des arbres encore pourvus de feuilles, où de magnifiques voies perçaient le sommet des arbres pour nous laisser admirer les nombreuses falaises et dents de pierre qui jalonnaient les gorges. Ce stage a permis à tout le groupe de s'améliorer, de découvrir de nouvelles manières de grimper et comment approcher ses limites pour les dépasser et se dépasser soi-même. Le tout dans une ambiance amicale et chaleureuse.

Alors oui, ce fut un super bon stage.

Nathan 22/23/24 octobre



Week-end des 22 et 23 octobre 2022

ou la vengeance de la « Rata-Saou-ille »

N'en faisons pas un plat ! Notre ratatouille, ici, a ses adeptes qui, se fondant en six ingrédients personnifiés, vous cuisinent ci-dessous un met d'automne, en Drôme provençale : mirage des mots, sauce calcaire et mousquetons...

Pascale :

Traverser la Montagne Ardéchoise de nuit, sous la pluie et dans le brouillard, n'est pas chose aisée ! Mais, nous savions que les plaisirs de la grimpe, et des bons moments partagés, nous attendaient dans la contrée de Saou, alors... nous avons vaincu l'orage !

« Quelqu'un a pensé à la ratatouille ? » S'écria Richard en arrivant en vallée du Rhône.

Richard :

Ce cri de détresse venait des tréfonds viciéraux de celui qui s'adonnait, depuis longtemps, à ce plat divin. Ainsi, vous comprendrez que la descente du plateau ne fût pas sans aléa : brinquebalant de gauche à droite, le véhicule, où s'étaient calfeutrés six commères et compères, donna vite la nausée à ce chantre de la ratatouille. Il lui fallu bien du courage et de la persévérance pour garder en lui le contenu de son estomac, qui ne demandait qu'à expulser une autre forme, incongrue, de ratatouille...

Marie-Ange :

Heureusement, notre chauffeur du week-end annonça la fin du périple... Parmi les trois commères assises à l'arrière (comme le veut la désuète tradition !), l'une d'elle se réveilla au moment opportun évitant ainsi à notre carrosse de se coincer entre deux murs... Oh, joie ! Nous sommes arrivés... ébahis par notre logis... avec piscine (le grand luxe) ! Il est 22h30 passée, la ratatouille n'est pas pour ce soir mais un confortable canapé englouti notre Richard ressuscité...

Olivier :

Après une bonne nuit de sommeil (agrémentée, pour certains, de quelques coups de tête dans la poutre du plafond !), la roche calcaire de Saou est à nous !

Après plusieurs voies, le rocher nous envoie un message en se brisant par morceaux sous notre poids : « arrêtez de faire de la ratatouille avec vos pieds sinon ça va parpiner ! ».

Puis, nous décidons de profiter de notre soirée, les pieds dans l'eau de la piscine avec, évidemment, un délicieux breuvage à la main. En attendant bien-sûr de pouvoir enfin goûter la ratatouille promise !

Karine :

Après, rien de spécial ! Marie-Ange et Pascale ont comptabilisé un record de couennes en temps limité : elles sont quasiment prêtes pour les prochains J.O. ! Olivier et son comparse, Jef, ont miné la paroi. Karine et Rich ont balayé les restes calcaires encore instables. Deux sangliers, parmi les trois de la horde, se sont mis en quête de fouger au-delà des zones de chasse, tandis que le reste de la troupe restait bien en dessous pour se prendre des parpaings dans la truffe...

Bref, tout le monde était bien rassasié, bien saoul d'avoir passé ensemble, à Saou, un beau week-end, de fous !

Jean-François :

Pris par le roulis du retour, le cerveau lâche en quelques virages, libérant en désordre des effluves récentes d'instantanés partagés :

- « Le pilier du Soleil » arborant l'ange qui déposa en tête une si belle liane jaune, cordon nourricier pour une longueur cosmique ;

- le souffle rauque d'un grimpeur déterminé portant ses efforts au « top » et servant ainsi la voie à sa compagne ;

- les regards craintifs, précédant l'engagement guerrier, de celle et celui qui, visant la cime, jaugent la ligne verticale tout en convoquant l'armada des peurs enfouies et illégitimes ;

- la volupté soudaine, d'une grimpeuse parvenue aux firmaments d'un tonus équilibré libérant ainsi le morne sang froid d'un récent adage « toutes énergies est affective ! »...

Puis, pêle-mêle, les ronces humides, l'agape d'un soir, les gestes attentionnés, les soins à autrui, l'arôme des romarins, les regards tirés vers le haut et... nous revoici sur terre : celle, volcanique, d'une ratatouille joyeusement consommée !

Les RataSaouilleurs



Sortie observation et découverte de la faune des Baronnies du 11 au 13 novembre 2022

Sans être un naturaliste aguerri, vous pouvez, en tant que participant aux sorties de la section montagne du club, découvrir les animaux fantastiques qui peuplent les contrées sauvages d'ici et d'ailleurs.

Nous vous présentons quelques spécimens rares que nous avons pu observer lors de notre dernière sortie dans les Baronnies cet automne :

Tout d'abord, nous avons pu approcher la Florence cendrée aux cheveux ras, espèce svelte et agile parcourant les falaises abruptes du rocher St Julien. Son plumage chatoyant et ses ailes ont une grâce divine lorsqu'on la rencontre, se lovant majestueusement dans les dédales calcaires.

Ensuite, nous avons pu rencontrer l'Olivier au long bec. Cet oiseau possède de larges ailes, son envergure dépasse celle des plus grands rapaces connus. Il est pourvu de longues pattes aux griffes acérées qui lui permettent de gravir les rochers les plus lisses. Il est capable, en s'arquant de manière acrobatique, de dénicher les passages insoupçonnés dans les voies les plus ardues de l'Ubrioux jusqu'au mont Ventoux. C'est un excellent grimpeur qui se plaît sur les parois les plus verticales.

Vient ensuite le Bastien tichodrome.

c'est une espèce d'écureuil volant capable de courir le 6c en toute inconscience. On l'a vu sauter d'un buis à l'autre, montant et descendant les falaises, accroché à la paroi dans le secteur de la voie du trou à 70 m de hauteur sans casque ni assurage et même, selon certains, sans chausson.

Nous avons eu la chance d'apercevoir la Nath de l'Ubaye. Espèce endémique de Haute Loire, elle a traversé la vallée du Rhône pour aller se nicher en bordure des Alpes de Haute Provence où elle a élu domicile depuis peu. Son plumage est marqué de fines zones soyeuses et duveteuses. Elle possède une échancrure au niveau du croupion qui a tendance à s'élargir lorsqu'elle grimpe sur les blocs calcaires. Son chant mélodieux ne tarit que fort tard dans la soirée. Elle possède la particularité de grimper tout en jacassant de tout et de rien sans jamais faiblir.

Enfin, nous avons croisé le Rich fougeur, sanglier des hauts plateaux du Mézenc. On le reconnaît à sa longue tresse dépassant de son crâne chevelu. On peut l'entendre souffler et gratter dans les failles où il parpigne à souhait ses congénères qui le suivent à la trace.

Si vous êtes, vous aussi, avides d'observer et de rencontrer les animaux rares des contrées rocheuses, rejoignez les groupes des sorties autonomes de la section montagne de votre club le plus proche. Venez parcourir en toute convivialité, hiver comme été, les plus beaux endroits que la mère nature nous offre.

Nota bene : Un grand merci à l'oiseau rare de Boussolet, le Jef musqué, pour nous avoir dégotté un abri sous roche, tendre et amical, au coeur du village de Buis les Baronnies. Nous avons passé une excellente période de nidification et de terroir.

Richard pour le groupe montagne



Le portrait du mois

M.Ange

L'exercice du portrait... pas facile ;) Je suis Marie-Ange, je grimpe dans le Club depuis 2018 je crois... Je ne me souviens pas trop à vrai dire ! J'ai grimpé en extérieur plus jeune avec des amis, j'adorais mais je n'avais aucune base. Quand je découvre le mur de St Ju, je décide de m'inscrire au cours débutant. Par la même occasion, ma petite Léna s'embarque aussi dans l'aventure et y prend de plus en plus de plaisir !



Premier cours (et là je m'en souviens) où on expose nos motivations, je trouve mon binôme, ma copine de grimpe et amie aujourd'hui : Pascale, trésorière de Tortuenmabule, je lui viens en aide, comme je peux, depuis cette année dans cette lourde tâche. Entre temps, j'ai participé à l'encadrement de certains stages avec les petits et les ados, le dernier en date étant celui du GEP+ à Aussois avec Cyrille, un seul mot : EXCELLENT ! Je participe aussi dès que je peux aux sorties autonomes, pour continuer de grimper avec Pascale ;-) j'avoue, mais aussi pour l'ambiance du groupe et la ratatouille ! Mmmmm quoi de plus, j'ai construit le site internet du Club, la partie technique j'entends, le fond et la forme c'est Cyrille et Aurélie. S'il beugue (surtout sur la version mobile) ou s'il y a des choses à améliorer, n'hésitez surtout pas, bien au contraire (site-internet@tortuenambule.fr). Dernière info du moment je passe l'initiateur en SAE avec Elise. Ah et dans la vie de tous les jours, je suis doc en informatique, prof de maths et d'info de temps en temps et chercheuse en intelligence artificielle dans le médical, je crois que c'est tout ;).

PETER PAN

L'an passé, m'a été offert un pan. Un ami qui ne s'en servait plus et dont, par ailleurs, ce pan là lui avait été gracieusement offert par un ami. Ce pan, je vous le dit, s'avère être un bien précieux ami. Un bien public donc puisque passé par maintes mains d'amis. Il s'agit en fait d'une solide planche sur laquelle fut fixées une poutre d'escalade ainsi que quatre prises afin d'agrémenter cet agrès d'un panel de mouvements plutôt intéressant lorsque l'on apprend correctement à s'en servir.

Et l'agrès ne ment pas, je l'assure ! Est-ce que j'assure sur cet agrès ? J'y travaille !

J'ai entamé une première phase d'observation avant de m'y coller maladroitement quelques semaines plus tard après l'avoir installé au dessus du chambranle de la porte du garage. Là où je t'attendrai. Oui, Trénet évoque cette phrase dans l'une de ses chansons : « je t'attendrai à la porte du garage ». Je suis presque certain que ce monsieur de la chanson aurait fait le gai paon sur ce pan là précisément car les prises sont grises et la poutre d'un rouge moulin donne envie qu'on s'y colle. Mais revenons à ce sacripant de pan ! Pour ce faire, il ne faut pas suspendre trop vite en besogne car risque élevé de ruptures en tout genre : doigts, coudes, épaules, couple.

Deux fois par semaine est suffisant quand on débute et par dessus tout, une fois que l'on a trouvé les exercices adéquats. Adéquat, aquarium. Faut quand même avoir un peu d'air pour oeuvrer sur ce truc là parce que ça sue de ouf quand on se prend au jeu ! Jamais j'aurais pensé que l'on puisse s'éclater à tourner comme un gosse sur une planche d'à peine un mètre sur un mètre !

Grâce à cet engin là et malgré mon bien piètre niveau, je sens que je progresse. Noël approche à grandes enjambées alors n'hésitez pas : offrez-vous, faites-vous offrir ou offrez à un ami un pan. Utile, peu encombrant, il saura vous satisfaire les jours de pluie, de solitude, de sale temps !

Je remercie mon pan Peter et vous qui me lisez, grimpeuses et sacripants.



**Freddy, pour l'
Actunambule.**



Toute l'équipe
de
Tortuenambule
vous adresse ses
meilleurs voeux !



LE COIN DES BONNES AFFAIRES

2 PAIRES DE CHAUSSONS D'ESCALADE POINTURE 34 ET 35

MARQUE MC KINLEY

Très peu servi ! Prix de vente

15 euros

contact : 06.08.23.13.94

Nathalie CHAMBLAS



CHAUSSONS D'ESCALADE POINTURE 29

SCARPA

Prix de vente : 15 euros

Contact : pimousse81@hotmail.com

ou 06.80.90.85.66

Michelle ROUX

SAC A DOS GRANDE VOIE « PETZI BUG »

Prix de vente : 45 euros

Contact : freddy.ducarouge@laposte.net

fredy ducarouge



CHAUSSONS D'ESCALADE POINTURE 36

**MARQUE LA SPORTIVA
TARENTULA JR**

Prix de vente : 35 euros

Contact : 0684020651

Mr Novarina



Photo stage Tarn

2023

14-15 Jan

ski rando lieu à définir

25,26 Jan

Opération Pizza

4,5,6 fev

Stage GEP+ Gard

8,9,10 fev

Stage jeunes Gard

13,14 fev

Stage GEP Ardèche

11-12 Mars

Sortie autonome Dentelles
de Montmirail (84)

4 Mars

Challenge inter-club

5 Mars

Sortie Groupe Perf Adulte
du Mercredi soir 18-20h

25-26 Mars `

Stage à Collias Groupe Perf
Adulte du Mercredi soir 18-
20h



Photo stage Tarn