



ACTU'NAMBULE

N° 8 MARS 2023

L'Edito :

Emprise en prises...

Je voudrais tant voir les prises comme des mains amies qui me seraient tendues. Les agripper, toutes. De la plus grosse à la plus petite, de la plus accueillante au plus microscopique des grattons insignifiant et qui pourtant permettrait l'élévation jusqu'à la prochaine goutte fuyante et imprenable. Que se passe t-il dans ma vie personnelle qui me fasse stagner autant depuis quelques temps ? Qu'est-ce qui m'empêche d'avancer, de regarder plus haut et d'y mettre du poids sur les pieds et de jouer des hanches ? Merde alors ! Au lieu de mettre du rythme, du tambour à mes gestes, me voici l'escargot aussi lent que son ombre gastéropode. Mais assez de flagellation, ne soyons pas non plus trop dur avec nous mêmes. Regardons le chemin parcouru, les runs réussis, certaines peurs domptées de manière admirable. Je me surprends parfois à m'excuser auprès de mon assureur parce qu'il m'arrive de me trouver trop lent, de prendre un certain temps à terminer ma voie. Et alors ? Peut-être faudra t-il à mon tour assurer le grimpeur (la grimpeuse) qui en prendra moins ou deux fois plus de ce temps subjectif. Chacun(e) son espace-temps, à chacun(e) sa façon d'appréhender la verticalité, à chacun(e), enfin, sa sensible vision et les sensations que cel(le)ui-ci ressent à cet instant T où il (elle) grimpe. Il y en a des milliers. Des centaines de milliers. Des millions. Des centaines de millions... Une infinité. Et de voies ? Tout autant. Il faut bien accepter que parfois, les sensations ne se donnent pas toujours rendez-vous au moment que nous avons choisi. Mais sachons cependant les accueillir fortement aussi lorsqu'elles se présentent et souvenons nous en dans ces moments de doutes. Que cette année 2023 soit celle du pur plaisir de grimper, de s'élever en saisissant ces prises précieuses et amies, du plus beau bac à la plus insignifiante gouttelette, avec les mains, les pieds, l'âme et le coeur.

Freddy,

Le mot du Président

TROIS ANNEES

Pendant ces trois dernières années, j'ai eu le bonheur d'accompagner TORTUENAMBULE en tant que Président.

Je dis bonheur, parce qu'en premier lieu, ça m'a permis une foule de nouvelles rencontres de gens sympathiques, passionnés et passionnants, de professionnels efficaces, de bénévoles engagés et aussi d'élus à l'écoute... Ce milieu associatif fédère assurément des personnes de bonne volonté et positifs.

Par exemple, j'ai pu admirer Cyrille, notre moniteur, toujours avide de projets et bon professionnel, Pascale, notre trésorière d'une redoutable rigueur et efficacité, Fabienne Rome au CDOS, efficace elle aussi et toujours à l'écoute, Marie-Ange, discrète mais riche de compétences, Jean Luc Rigaud au CT 42/43 qui se dépense sans compter pour partager sa passion de la montagne et encore les parents, grands-parents qui nous confient leur petitous qu'on fait grimper tout la-haut, et puis tous les membres du bureau,

du Comité Directeur, pour leur participation aux nombreuses réunions.

Chacun, à des degrés divers participe à la vie et l'enrichissement du club.

Je dis bonheur aussi, parce qu'au fil de ces trois années, j'ai vu le club grandir et se structurer : je me souviens encore du jour où Nathalie, ma prédécesseure, m'a remis un paquet de fiches tournées dans tous

les sens, annotées « endroit-envers » qu'elle tenait à deux mains pour que rien ne s'échappe ... Il faut dire que Nath avait tout dans la tête et aussi qu'à ce moment, le club ne comportait que 70 adhérents environ.

Au fil du temps de ces trois années, on a vu les effectifs gonfler jusqu'à deux cents membres et même refuser des inscriptions à cause d'un planning débordant. On a pu aussi développer les projets initiés par

Nath de contrat avec le CDOS, souscription au logiciel de compta et contrat CDII pour Cyrille d'abord puis pour Fred, avec même la mise en place de l'embauche de Noé en alternance. Ces derniers temps, des

commissions ont été organisées dans différents domaines avec toujours la bienveillance de bénévoles.

Une de mes fiertés est d'avoir réussi à mettre en place la double affiliation FFME et CAF.

Les équipements du club se sont enrichis, prises et modules pour le mur avec aussi du matériel pour l'extérieur : cordes, rappels, coinces, crash-pads, longues de via. Les sorties se sont multipliées : stage de

jeunes, week-ends adultes, école d'aventure.

Aujourd'hui, de nouvelles personnes ont envie d'apporter leurs idées à TORTUENAMBULE avec ainsi

un renouveau toujours enrichissant. Florence et Caroline ont bien voulu accepter le poste, me libérant

ainsi de soucis propres à la conduite de ce club devenu maintenant une réelle entreprise. Bien entendu, je

resterai toujours présent à leurs demandes.

Merci à tous de m'avoir permis ce riche parcours. Un seul regret pour moi, c'est ne n'avoir pas su convaincre nos élus de territoire de la place que pourrait prendre l'escalade aujourd'hui sur le massif du

Mézenc Meygal. L'installation d'une salle de blocs, comme nous l'avons proposée en 2021, permettrait à

coup sûr de répondre aux souhaits et demande de tous les amoureux d'activités de pleine nature. Saint

Julien conforterait alors sa place névralgique de ce beau territoire.

Merci TORTUENAMBULE ...

Philippe PIRON



Séjour autonomes à Toulon

Séjour à Seynes-sur-mer.

Cette fois-ci étaient présents les deux Richards, Marie Ange, Marthe, Olivier, Pascale, Élise, Noé et Florence. Au menu, curry de poulet, purée de patates douces saucisses et choux farci.

Pardon je m'écarte du sujet. Nous avons grimpé au gros cerveau, dans les gorges du Destel, au Faron et au Baou pour finir. Nous avons alterné entre grimpe dans des lieux sauvages, dans les gorges du Destel, et couennes avec vue sur la rade de Toulon. Le crux du séjour était les gorges du Destel : des cordées détonantes dans des grandes voies où l'on se sent à la fois seuls au monde, mais aussi très accompagnés par les douces voix des uns et des autres. Nous avons eu la compagnie de Noé "patte folle" qui n'a pas résisté à l'envie de se percher pour jouer les paparazzis et qui a recyclé sa cane en perche pour poser les premiers points. Il nous a surtout bien encouragé.

Et comme d'habitude, beaucoup de plaisir à se retrouver, échanger sur l'intelligence artificielle, rire et grimper aussi...

Florence, les 27, 28, 29 et 30 décembre 2022



Groupe adultes perfectionnement moteur : *découverte de la salle "Climb'up"*

Dimanche 5 mars, les tortues du mercredi soir se déplaçaient à la salle "Climb-up" de Saint-Étienne.

Pour beaucoup d'entre nous, c'est une première dans une grande salle de grimpe... Tout le monde est impressionné par ces grands murs et ces gros dévers !

L'investissement et le dépassement de chacun, pour se lancer dans ces nouvelles voies, font que nous avons passé une superbe journée de convivialité, particulièrement lors de la séance de blocs qui nous a permis de grimper tous ensemble et de partager des moments de rires et défis mêlés.

Aurélien

5 Mars2023



***Merci à Julien et Cyrille
pour cette belle journée
reliée avec eux aux
bouts de nos nos
cordes.***



Partir !

Partir !
Loin !
De l'autre côté de la montagne.
Elle qui nous observe
depuis des millénaires.
Prendre le large, le vent et la neige. En pleine face. Jusqu'au col.
Peut-être au delà.
On ne sait jamais.
Peut-être que
la glace bleue dérivant sur cet océan crissera sous nos peaux.
Peut-être faudra-t'il chausser les crampons.
Pour arriver jusqu'au sommet.
Il a neigé. De la fraîche recouvre la pente au matin. Peu de vent,
soleil blafard.

Le BERA est marqué mais la météo propice à l'évasion. Le
manteau neigeux risque d'être instable. Il
faudra se méfier, tirer des bords. Etre à l'affût des couches
fragiles. Prendre garde où l'on pose la spatule.
Tout autour n'est que grâce et volupté. La montagne est là. Elle
s'inscrit, elle se love dans les entrailles
jusque dans les pensées. Les skis la gravissent et le temps
s'élargit.

S'arrêter, humer l'air et la bise. Prendre le goût des âmes.
Rep partir. Prendre de l'altitude. Lentement.
Inexorablement. Toucher l'instant fragile où tout se meut, où
tout s'immobilise.

Caresser le montagne pour l'amadouer. Pour qu'elle nous laisse
traverser ses longues courbes échancrées.
Lui dire des mots doux. Des mots d'amour. Et puis, parfois, se
retrouver à se demander pourquoi ?
Pourquoi on est là. Seul. Avec elle. Dans cette immensité. Elle
qui est là depuis toujours. Et moi,
insignifiant. Ephémère.

Je me retourne. Je suis Nous. Nous sommes Je.
On ne part pas seul braver la montagne !
On est compagnons. Frères de cordée. Amis des grands espaces.
Libres comme l'air. Ensemble enchaînés.
Pour le meilleur et pour le pire. Assurément.
Le rythme est posé. Calme. Toujours en mouvement.
La trace s'inscrit lentement jusqu'à dépasser un bloc rocheux un
peu à l'est.

La distance qui nous sépare nous assure.
On se retrouve en terrain sûr.
Un large sourire sur un regard d'émerveillement.
Les yeux pétillent.
Partage.
Amitié.
Merci d'exister.

Richard Perbet

14-15 Janvier 2023





13 et 14 février : stage GEP à Berrias

On part de Saint-Julien-Chapteuil à destination l'Ardèche .

Le premier jour quand on est arrivé, on a fait une via corda avec une longue descente en rappel à la fin. Après un bon pique-nique, on a fait des blocs dans la forêt, puis en fin de journée on a visité la forêt : il y avait des blocs de partout c'était magnifique ! On est rentré au gîte, on a mangé et fait plein de parties de "loups garous". Le lendemain nous avons grimpé des voies en tête ou en moulinette et nous avons fêté l'anniversaire de Tom : merci pour le gâteau !

Merci Noé et Fred de nous avoir accompagnés.

Lison.



Challenge Inter-clubs 4 Mars 2023

Challenge inter-clubs:

Le samedi 4 Mars s'est déroulé le challenge inter-clubs entre Altinac (Retournac) et Tortuenambule.

Le Matin ce sont 27 jeunes de 7 à 10 ans qui ont tourné par équipe de 4 sur les 4 ateliers proposés de 9h30 à 12h00. (Voie,Bloc,Traversé Ludique et un questionnaire sur l'escalade)

A 12h une remise des prix et un podium ont eu lieu (sur la troisième et deuxième marche du podium des équipes 100 % féminine!)

Merci à toutes les équipes : Les St JuJu , les cop's ,les supers girls ,les escaladeurs ,les Tortunambules et les cupcakes.

Les 36 ados (11-17ans) nous ont rejoint à 14 h pour leur briefing et ont commencé de tourner sur les mêmes ateliers que les jeunes du matin de 14h30 à 16h30 dans la bonne ambiance.

A 16h30 une remise des prix et un podium ont eu lieu.

Donc bravo à toutes les équipes ! : Les supers Mamies,les cannibales ,les camemberts,Les escaladeurs , les sans noms ,les girls power, les quiches altiligériennes,les Monts Chanis ,

Toute la journée les équipes ont été coachées et encouragées par 16 arbitres qui font partie des groupes équipe perfectionnement et performance (GEP).

A 17h les adultes ont commencé leur Challenge avec trois ateliers (Voie,Bloc,Traversée Ludique)

Remise des prix à 19h : Félicitations à toutes les équipes ! : Les petits jeunes, les Tortuenac ,las puttass de la montaña, les HPK, les Chimpanzés .

Si on devait trouver quelques mots pour décrire l'ambiance : convivialité , encouragement , entraide et rigolade, moment de partage .

Frédérique Charreyron et Cyrille Assezat ont assuré la sécurité et le bon déroulement du challenge .

19H30 direction l'espace scénique pour l'apéro et le repas Sarassoue organisé par les bénévoles du club .

Les ateliers yoga et auto-massage ont attiré 14 personnes. Cela a permis de travailler en qualitatif pour plus de bien être .

Les participants étaient ravis de leurs séances .

La conférence a réuni une quarantaine de spectateurs.

Qui de même on été ravi de tout ce qu'ils ont pu apprendre .

Le Club remercie la mairie de Saint Julien Chapeuil pour les locaux l'aide apportée à la mise en place et à la communication sur l'événement en amont .

Les intervenants de la conférence ,du yoga et de l'auto-massage .(Michèle Wersinger, Isabelle Dolmazon, Florence Lathuilière)

Nous remercions aussi Alternatif shop qui nous a fournis tous les lots pour tous les challengers .

Les commerçants de Saint Julien Chapeuil pour la qualité des produits du repas.



Stage GEP+ à Collias

4,5,6 Février

Nous prenons la route pour Collias ce samedi matin de bonne heure pour descendre dans le sud et voir du beau temps. La plaisanterie ne tarde pas à arriver, à peine avons-nous pris la route que déjà les premières vannes de Cyrille et Oscar... Il ne fallait pas les mettre ensemble ces deux-là. Bref vers midi après un peu de route, où on s'est bien marré. On arrive donc à Seygne une des plus belles falaises de France. On pique-nique puis on se met à fond et on grimpe, Romain nous a impressionné avec un très beau 7a qu'il a enchainé et un 7a+ quasiment enchainé. Bravo à lui. On reprend la route le soir avec Marie Ange et Noé cette fois pour aller au gîte pendant que Cyrille et l'autre groupe allaient faire les courses. Bref nous voilà le soir après un très bon repas et un débrief dans notre lit et prêts pour une autre journée.

Le lendemain, direction un petit site au bord du Gardon, petit mais très beau.

Et c'est reparti : nous voilà encore en train de nous dépasser, certains ont même passé de très bonnes cotation : Joan dans un 6b avec Mélodie et Elise, un 6a sur réglette pour Oscar et Soen, un 6a et un jolie 5c pour Orane et Lise, un très beau 7b dans une petite grotte pour Romain et Noé et un très beau 6a pour moi avec un sortie en étoile. Bref je sens que je me suis dépassé durant ce stage j'ai passé plusieurs 6a mais s'il y en a un que je retiendrai c'est bien celui-là. J'ai appris à moins avoir peur et à oser engager grâce au conseil de Cyrille et Noé.

Après cette belle journée au soleil et un repas bien mérité jonché de compliments à Marie Ange bien drôle on est allé se coucher.

Le lendemain après une bonne nuit, nous nous sommes attaqués au ménage, nous avons quitté le gîte pour un site pas loin de Collias. Certains sont partis faire une via-ferrata encadrés par notre moniteur préféré : Cyrille et nous nous avons fait des grandes voies avec Noé d'ailleurs celle que j'ai fait avec Noé était très très belle.

Puis nous sommes rentrés cette fois avec un peu de mixité !!!

Un retour très joyeux. Bilan du stage rigolade, dépassement ou loisir pour certains ; tout le monde vous remercie car c'était un excellent stage.

MERCI à Cyrille et Noé ainsi que Marie Ange de la part de : Orane, Lise, Elise, Maxence, Lou, Mélodie, Joan, Romain, Soen, Oscar et moi

Un grand merci à Cyrille et Noé sans qui rien n'aurait été possible

Fabien MONCHAMP-REYMOND membre du GEP+





- Il faut que vous enraciniez !
J'enracine, comme ceci ! Là !
- Jean Racine, comme cela ?
- Enracine te dis-je et ne plaisante point
car tu pourrais zipper avant le premier point !
- Mais c'est que notre maître
est en train de nous mettre
une tête au carré !
- Une racine carrée ?
- Décrivez une courbe
telle une feuille dans l'air
et puis hop un chausson
et puis l'autre derrière !

**La morale du cours serait ce long cheveu
qui sous nos pieds se trouve et non point dans les mains !**

Stage loisir Collias

Texte Collias débutant

Nous sommes partis à 8h de Saint Julien chapeuil .Nous étions 13 ados pour 3 jours dans le Gard .Noé Fred et Aurélien nous ont accompagnés pour ce super stage . Nous sommes arrivés à Seynes après 3h de route . On a pique-niqué sur place puis on a fait plein de voies dont des voies challenge . A 17h nous sommes rentrés dans notre super gîte moderne . A 19h nous sommes allés manger ,tout le monde a participé à l'élaboration de ce festin ! Le repas fini nous avons joué à des jeux de société .

Lever à 8h pour un bon petit déjeuner puis nous nous sommes préparés pour la journée. Arrivés à Collias nous avons fait la marche d'approche au-dessus du Gardon puis nous avons enchaîné les voies et les rappels de 35m toute la journée . Rebelote à 17 h nous sommes partis pour une super soirée au gîtes.

Pour notre dernière journée nous sommes retournés à Seynes , il y avait des cactus ! Nous avons fait des voies en tête.(c'était pas facile la falaise était toute plate) Le soir, nous prenons la route pour Saint Julien . Nous rentrons chez nous bien satisfaites de nos 3 supers journées où l'on a bien rigolé .

Lola,Léna,Léa

8,9,10 Février



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



CHAUSSENS 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

freddy ducarouge



CHAUSSENS D'ESCALADE POINTURE 36

**MARQUE LA SPORTIVA
TARENTULA JR**

Prix de vente : 35 euros

Contact : 0684020651

Mr Novarina



Photo stage Collias

AGENDA

TORTUENAMBULE

2023

8,9,10 Avr

Stage de pâque

27,28,29 Mai

Week-end famille dans la Jonte

18,19,20,21 Mai

Stage TA dans le Carroux

17 Juin

Fête du club

1,2 Juil

Stage Débutant Monistrol d'allier

10,11,12,13,14 Juil

Stage Multi-activité Aussoie

14,15,16 Juil

Week-end autonomes

Aravis

17-26 Juil

Stage GEP+

Juil

Stage GEP

5-13 Août

Camp de base Pralognan en Vanoise (73)



Photo stage Collias