

LA CAFETTE

Décembre 2022

Numéro 7

Un peu d'histoire

Retrouvez gratuitement quelques anciens numéros de la revue La Montagne & Alpinisme en ligne sur le site de la Bibliothèque Nationale de France à l'adresse ci-après : <https://gallica.bnf.fr/ark:/12148/cb34440004t/date.item>. Les archives remontent jusqu'en 1955. Par ailleurs, une recherche sur le site en tapant « Club Alpin Français » dans la barre de recherche vous fait voyager encore plus loin dans le temps, avec par exemple l'annuaire du CAF de 1875, ou le menu du banquet du CAF du 17 décembre 1896 (ça avait l'air bon !)



Face nord du Makalu lors de la première ascension par L. TERAY et J. COUZY, La Montagne - 1955

Côté rando

Une belle rentrée sous le soleil avec la rando de Cerisy-la-Forêt, entre étangs, abbaye et magnifique forêt, puis les chemins de Bretteville en demi-journée, toujours au sec. Très beau temps aussi pour la rando autour de Goury, bord de mer et détours entre les vieilles maisons de Saint-Germain-des-Vaux. Pour la belle rando au départ du château de Tourlaville, un soleil inespéré malgré une météo très pessimiste. À chaque pique-nique ou apéro au soleil, il y a toujours quelque chose à fêter, par exemple les départs (ou arrivées...) en retraite ! La rando fin novembre, au départ d'Octeville, était cette fois-ci sous la pluie (ouf on n'a pas eu besoin de crème solaire), avec quand même de belles couleurs d'automne. Et pour la dernière rando de l'année, le 11 décembre à Gouberville, c'était vin chaud !



Illustration de Sabine L.

Côté vélo

Bah pas grand-chose... c'est dommage, il y a plein de chouettes balades à faire dans le coin ! Contactez Sylvain pour les prochaines sorties (voir le site internet pour toutes les sorties à venir).

LA GALETTE

En 2021, nous avons dû l'annuler en raison d'une saleté de virus. Ce n'était que partie-remise : le club organise un moment de convivialité pour regrouper grimpeurs et randonneurs (et leurs conjoint-es et enfant-s) autour d'une part de galette des rois. Cet événement aura lieu à la salle des fêtes de Digosville, le samedi 14 janvier 2023. Des précisions concernant la formule que nous vous concoctons pour cette année ainsi que l'heure vous seront communiquées par mail. N'hésitez pas à vous renseigner également auprès des initiateurs et encadrants de vos activités. Et pour vous inscrire, envoyez un mail à Pauline : pauline.beauruel@gmail.com. (participation demandée)

L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE 2022

Le 26 novembre dernier s'est tenue notre 39^e assemblée générale. Moment d'échange et de partage, moment du bilan de l'année écoulée, et moment de préparer celle à venir. Beaucoup de choses à dire sur l'année passée, avec de nombreux projets en cours ou terminés (ouverture de Digosville, réfection de Baquesne, formation ouvriers, nettoyage et ré-équipement de nos SNE, et un projet au long court : l'équipement de la montagne du Roule, voir à ce sujet l'article de La Manche Libre – pour les abonnés). Côté finances, bonnes nouvelles, tout va bien malgré les nombreux investissements. Pour 2023, la poursuite de tous ces sujets reste



d'actualité, et on retient la reprise du label « École d'Escalade » pour nos jeunes grimpeurs, et un nouveau week-end multi-activités au printemps (voir ci-après). Après des votes à l'unanimité, l'AG s'est poursuivie avec un petit apéro et un repas préparés comme d'habitude de mains de maître par la Com Com. À l'année prochaine pour la 40^eème !



ALAIN N. (MISTER CHRISTMAS)



De grimpe ? Haaa... c'était olé olé ! Je ne faisais pas le fier. C'était à l'UREPSS* quand je faisais mes études de prof d'EPS. Je n'avais jamais cru que je deviendrais aussi accro !

Racontez-nous vos



Un apéro offert au premier qui trouve la référence !

Le bon bivouac, quelques conseils pour bien dormir sous la tente :

1. Entraînez-vous à monter votre tente avant de partir, vous éviterez les mauvaises surprises en cas de vent ou de pluies et optimiserez le montage donc la solidité de la tente.
2. Organisez votre bivouac : repérage / montage / installation / repas / soins divers / lecture / jeu / rangement / mise au lit / déjeuner / soins divers / démontage / rangement / vérification.
3. Il est judicieux de commencer votre installation maximum 1 heure avant le coucher du soleil, ce serait dommage de monter votre tente dans le noir... Ne vous installez pas trop tôt non plus pour ne pas attirer la curiosité des autres randonneurs qui trouveraient votre spot superbe et risqueraient de gâcher votre solitude choisie.
4. Prenez le temps de (bien) choisir votre emplacement ! Cherchez un endroit le plus plat possible (ou au « pire » la tête plus haute que les pieds), à l'écart d'un ruisseau ou d'une zone humide pour éviter bruit, humidité, froid, insectes, et inondation, et pas sur un espace occupé par un troupeau.
5. Écartez les branches et les pierres de votre zone, elles pourraient abîmer le tapis de sol de votre tente ; évitez les racines qui risquent de vous faire mal au dos ou aux hanches pendant la nuit.
6. Évitez d'installer votre tente sous un arbre isolé, vous deviendriez un paratonnerre naturel.
7. Pensez à orienter l'ouverture de votre tente dos au vent dominant, de façon à pouvoir utiliser votre réchaud (ou à faire du feu, en cas d'ultime nécessité) plus facilement. S'il fait chaud, orientez-la face au vent dominant pour aérer l'intérieur de la tente. Si la météo annonce des grands vents, il est préférable d'orienter la partie la plus aérodynamique face au vent pour empêcher notamment qu'une forte pluie fouette la porte.
8. Une fois votre tente montée, ouvrez votre sac de couchage et gonflez votre matelas, cela permettra qu'ils soient au maximum de leur expansion et de leur efficacité d'un point de vue chaleur et confort. Ainsi, après le repas, vous n'aurez plus qu'à vous faufiler dans votre sac et à vous reposer. Pensez à refermer la tente ou la moustiquaire, afin d'éviter l'intrusion de bêtes qui piquent.
9. Le soir, couvrez-vous avec une doudoune que vous aurez pensé à emporter. Pour les nuits froides, prévoyez un collant type polaire ou thermique et un t-shirt manches longues (bonnet et chaussettes propres et sèches sont un petit plus « confort », mais c'est très personnel).
10. Organisez l'espace dans votre tente : chaque objet doit avoir sa place, afin de les retrouver rapidement si besoin ou en plein milieu de la nuit (lampe frontale, lunettes, livre, chaussures, etc).
11. Faites sécher votre linge mouillé sur les cordages de votre tente avant la nuit et si le temps le permet, ou à l'intérieur de la tente s'il n'est pas trop mouillé. Glissez les affaires de marche du lendemain dans le fond du duvet pour un rhabillage moins frais au petit matin.
12. N'oubliez rien et surtout ne laissez aucune trace de votre passage dans un souci d'écologie et de respect de l'environnement. Suggestion du chef : emportez toujours avec vous un petit sac poubelle que vous remplirez au fur et à mesure de votre aventure.

(* Unité de Recherche Pluridisciplinaire Sport, Santé, Société)

la suite après une page de réclame

LES SACS MILLET
vous présentent
« SHERPA - SOUPLE »
4 modèles
AVEC ARMATURE LOMBAIRE AMOVIBLE
BREVETÉ S.G.D.G.

EN MONTAGNE,
Boire et manger,
bien sûr,
Mais il faut savoir choisir
Emportez
de la
MARGARINE ASTRA
et des
POTAGES ROYCO

altimètre de poche
Altimètre Thommen :
expéditions de l'Annapurna,
du Makalu et du
Mont-Jannu
haute précision
ZIVVY
31 rue de Naples 75 Paris 8^e - tél. 522.71.02

chaussure
LEROUX
modèle mis au point par le
guide LEROUX
expédition française du
Makalu 1956 - Jannu 1957
Le Phoque
BRUN-BADON - IZEAUX ISERE

le pull des Champions
Montant
CHAMPION DES PULLS

Avec
LE TRAIN
vous y serez
plus vite
BILLETS A PRIX RÉDUITS
SNCF

WEEK-END MULTI-ACTIVITÉS 2023

L'édition de l'an dernier à Bagnole-de-l'Orne a suscité un véritable enthousiasme et a rencontré un beau succès puisque 28 adhérents, grimpeurs et randonneurs, se sont retrouvés pour partager leurs passions.

Alors cette année, pour votre plus grand plaisir, le CAF Cotentin organisera de nouveau un week-end multi-activités les 14-15 mai à Clécy. Le week-end est ouvert à toutes et tous, (grimpeurs débutants compris). Vous pourrez pratiquer les nombreuses activités qui sont au cœur de notre club comme la randonnée, l'escalade, le trail, la course d'orientation ou encore le VTT. L'hébergement se fera au camping de Clécy. Cette petite commune du Calvados se situe au cœur de la Suisse Normande, le long de l'Orne et à environ 35 kilomètres au sud de Caen (comptez 1h30 de route au départ de Cherbourg).

Les informations concernant ce séjour vous seront très vite communiquées par mail et/ou via le site internet, alors restez à l'écoute et pensez à vous inscrire auprès de Pauline en précisant votre date d'arrivée (dès le vendredi soir ou le samedi matin), ainsi que votre mode d'habitation (tente, camion, bungalow ...) et les activités que vous voudrez faire.

Le coin des bouquins

Quelques dernières idées cadeaux si vous êtes en panne d'inspiration :

Si vous avez envie de vous évader un peu vers les montagnes, en restant dans votre canapé, plongez-vous dans les superbes bandes dessinées de Jean-Marc Rochette, alpiniste aguerri et excellent dessinateur :

Ailefroide, récit autobiographique qui donne tellement envie d'aller là-haut, *Le Loup*, très beau récit bien d'actualité avec des illustrations magnifiques du massif des Écrins, et le dernier sorti, *La dernière Reine*, qui mêle l'histoire, l'art

Histoire drôle : Un alpiniste, dont la corde vient de céder, se rattrape in extremis à une paroi verglacée. Sentant ses doigts glisser, il demande : « Il y a quelqu'un ? » Une voix profonde lui répond : « C'est moi, Dieu ! Si tu crois en moi, lâche tes deux mains, un ange te rattrapera ». L'alpiniste réfléchit longuement, puis demande : - « Il n'y aurait pas quelqu'un d'autre ? »

Les mots mêlés : Mercantour, escalader, randonner, chaussures, corde, baudrier, montagne, Edlinger, bâtons, Vanoise, CAF, falaise, bivouac, col, vacances, compagnon.



PHILIPPE M. (HEUREUX-TRAITÉ) La première fois, c'était dans les arbres. Mais la première fois encordé, c'était lors de mes premières vacances à Chamonix. Ça me faisait envie le rocher ; si bien que j'ai engagé un guide et j'ai grimpé au Rocher des Gaillants. Ensuite je me suis équipé et j'ai appris à mes filles.

R M N O N G A P M O C V
E R J E N E R N B V X A
I A M D U M E C E A Y N
R N O L I E D H S C B O
D D N I O R A A I A I I
U O T N V C L U A N V S
A N A G B A A S L C O E
B N G E A N C S A E U H
V E N R T T S U F S A F
A R E U O O E R H N C A
T T F K N U R E D R O C
N J C B S R K S E D Y S

LE MAL DES MONTAGNES

Plus on s'élève en altitude, plus la pression atmosphérique diminue, plus le nombre de molécules d'oxygène diminue. Il y a environ un tiers d'oxygène en moins à 3000m, et la moitié en moins à 5000m. Ce manque d'oxygène, ou hypoxie, est sensible à partir de 2000m, mais les manifestations n'en sont le plus souvent perceptibles qu'à partir de 3500m. Le mal des montagnes, assez imprévisible, se traduit par une sensation de fatigue, des maux de tête, une perte de l'appétit, des vomissements et des insomnies. Un cachet d'aspirine suffit le plus souvent à faire disparaître ces signes et rend possible la poursuite de la randonnée. Sinon, on est obligé soit d'attendre que ces signes disparaissent, soit de redescendre. Les formes les plus sévères sont rares mais graves : elles peuvent aller jusqu'à l'œdème cérébral ou pulmonaire. La prévention consiste à s'hydrater correctement et, lors de trekking en très haute altitude, à ne pas monter trop vite trop haut. Une acclimatation se produit en général au bout de trois jours. En très haute altitude v(au-delà de 4000 m) le Mal Aigu des Montagnes (ou MAM) est

et la montagne, avec un récit centré sur la présence de l'ours en montagne. À consommer sans modération !

Dans un tout autre genre, *Solo Integral*, d'Alex Honnold. On ne présente plus cet extraterrestre de la grimpe, entre autres soloïste intégral d'El Capitan gigantesque paroi de près d'un kilomètre de haut au Yosemite. Mais son livre apporte un regard nouveau sur ce drôle de personnage que l'on avait découvert à la sortie du film-reportage du même titre.

Pour le prochain numéro, faites-nous part de vos coups de cœur lecture.

le problème majeur des trekkings dans les massifs élevés. Les premiers signes sont les maux de tête, les nausées, les troubles de l'appétit, de la digestion, de la respiration et du sommeil. On le soigne par le repos et la prise d'aspirine ou de paracétamol. S'ils persistent, il faut redescendre d'au moins 2300m pendant 24 heures. On pourra remonter si tout est rentré dans l'ordre. Si des troubles plus graves apparaissent : vomissements par jets, sérieux troubles de la respiration au repos ou de l'équilibre, urines rares ou foncées, laissant craindre un œdème pulmonaire ou cérébral, il faut utiliser un caisson de décompression -si l'on en a un- et redescendre le malade dès que possible pour diminuer l'effet de l'altitude et chercher un médecin.

La prévention consiste à prendre son temps pour laisser aux globules rouges le temps de se multiplier. Ne pas monter trop vite, trop haut. Monter en moyenne 400m entre chaque nuit au-dessus de 3500m. et surtout s'interdire tout effort violent pendant les premiers jours passés en altitude.

Extrait de la randonnée en montagne Les guides du Club Alpin Français



WANTED

Le comité directeur recherche cette année encore des bénévoles. Les réunions ont lieu le mercredi à 18h à Cherbourg, à raison d'une tous les deux mois environ. Ce moment est l'occasion d'organiser la vie du club, de prendre des décisions concernant les pratiques et d'échanger ou de faire remonter les demandes des adhérents. Notez que le tout finit souvent autour d'un verre ou au restaurant ! Avis aux amateurs !

\$100.000.00 REWARD

POUR LA CAPTURE DE BÉNÉVOLES
RECHERCHER POUR ACTIVITÉS ASSOCIATIVES

POUR LES GOURMANDS

Qui a dit qu'on ne pouvait pas cuisiner en camping ? Une poêle, un réchaud, et c'est parti

Dhal de lentilles corail

- ❖ 1 gousse d'ail, 1 oignon
- ❖ 300 g de pousses d'épinard
- ❖ 240 g de lentilles corail
- ❖ 40 cl de lait de coco
- ❖ 1 cuil. à café de curry en poudre
- ❖ Un peu de coriandre fraîche

1. Hachez l'ail, épluchez et émincez l'oignon.
2. Dans la poêle, faites chauffer un filet d'huile d'olive et faites-les dorer.
3. Ajoutez les épinards et faites-les revenir 5 min.
4. Ajoutez les lentilles puis versez le lait de coco et un verre d'eau.
5. Salez, poivrez, assaisonnez de curry. Laissez mijoter pendant 25 min.
6. Parsemez d'un peu de coriandre ciselée.

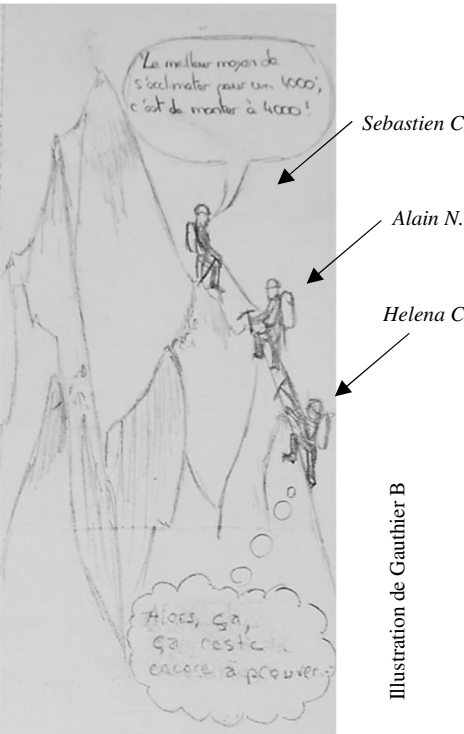


Illustration de Gauthier B



PASCAL B. (INGÉ-GRIMPEUR)

En 88 - 89, en école d'ingé à Poitiers. Il y avait un club, je me suis inscrit, il y avait un gymnase et on grimpait aussi dehors. Ensuite j'ai dégusté mes garçons avec !