L'ECHO du CIHM 2017

Assemblée générale

2 décembre 2017

Sommaire

Rapport moral **3**
- escalade 7
- marche nordique 10
- Randonnée pédestre 11
- ski de fond 14
- ski de randonnée 17
- Vélo 21
- voile 23
- VTT 25
- bons vieux campeur 28
- camp de base 28
- multi-actitités 29
- communication- 31

Rapport financier **33**
- textes libres 35

RAPPORT MORAL 2016-2017

Catherine Roux

Cette année

- Adhésions, licences et assurances,
- activités pratiquées
- Situation financière et montant de l'adhésion
- Le fonctionnement de notre association
- Faits marquants et réalisations 2017
- Nos activités
- Les formations
- Les objectifs 2018

Comme tous les ans, nous remercions l'ensemble de nos adhérents ainsi que ceux qui nous on rejoint et qui ont découvert notre association cette année. Un merci chaleureux aux bénévoles qui ont fait vivre l'association durant cette année par l'organisation de sorties, week-end, séjour, formation ou par la tenue de permanences lors des salons, forum ou tout simplement au local. Merci également aux membres du conseil d'administration d'avoir participé aux débats et aux votes pour faire progresser le CIHM.

Adhésions :

Augmentation du nombre d'adhérents : au 31/08 481 adhérents dont 21 cartes découvertes. C'est le nombre d'adhéts adultes et jeunes. Le chiffre est en forte hausse par rapport à l'année dernière (+10%) et correspond à 430 adhésions taux plein. Nous avons à nouveau cette année voté une réduction de 20 % pour les nouveaux adhérents [(1)]. L'exercice du CIHM va du 1er novembre au 31 octobre.

Cette année nous avons :

- 38% nouveaux et 62% anciens adhérents
- 54.95% adhérentes et 45.05% adhérents
- L'âge moyen du CIHM est de 53 ans
- 397 Inscriptions web 64 inscriptions papier
- Environ 600 programmes papiers envoyés par la poste annuellement (mai et novembre)

Cartes découvertes :

Le nombre de cartes découvertes et de 21 contre 23 l'année dernière. 7 adhérents ont pris le complément pour avoir l'adhésion annuelle.

Accord de réciprocité avec le CAF Ile De France :

Depuis plusieurs années, nous avons établi un accord de réciprocité avec le Club Alpin Français Ile de France. Les adhérents du CIHM licenciés FFCAM peuvent adhérer au CAF IdF à demi-tarif, ou participer à 2 sorties par an au CAF IdF sans prendre de double adhésion.

Le CAF IdF est un club où tous les adhérents sont licenciés FFCAM. Au CIHM les adhérents peuvent être licenciés FFCAM ou FFRP ou FFCT ou bien ne pas être licenciés.

De la même manière, les adhérents du CAF IdF peuvent adhérer au CIHM à demi tarif ou participer à 2 sorties par an au CIHM sans prendre de double adhésion en prenant une carte « Participant CAF-IdF » Cette réciprocité nous parait importante à conserver entre les deux clubs.

Les doubles adhésions avec le CAF IdF :

- 5 adhérents CIHM sont inscrits au CAF
- 32 adhérents CAF IdF sont inscrits au CIHM

Licences et assurances :

- 86 adhérents du CIHM ont pris la licence FFCAM (responsable Catherine Roux)
- 36 adhérents du CIHM ont pris la licence FFRP (responsable Isabelle Terrail)
- 23 adhérents du CIHM ont pris la licence FFCT (responsable Catherine Dugenet)

Autres assurances prises par les adhérents :

- Le passeport ANCEF : 38 adhérents
- L'assurance Vieux Campeur : 30 adhérents

Pour rappel : le CIHM recommande vivement à tous les adhérents à souscrire une assurance Individuelle Accident (IA).Veuillez vous référer à la page du site http://www.cihm.info/adhesion/assurances.

Situation financière:

Nous enregistrons cette année un bénéfice de : 5400 euros . Pas de charges exceptionnelles cette année. Le résultat (provisoire présenté au CA du 16 nov.2017) au 31/10/2017 est de : 8500 euros.

Le nombre d'adhésions taux plein est supérieur à celui de l'année dernière : 430 en 2017 contre 379 en 2016.

Les frais administratifs dont de : 7200 euros.

Le montant de l'adhésion :

Le montant de l'adhésion est de 48 euros comme en 2015-2016 pour l'adhésion adulte. Nous souhaitons clairement soumettre au vote de l'AG une diminution de la cotisation de 8 euros maximum pour l'exercice prochain 2018/2019 (si les finances et les projets à venir le permet). La différence de 3200 euros sera facilement budgétée.

Une réduction de 20% de mise en place en 2016. reconduite pour 2017. Cette mesure avait été mise en place au CIHM faisant suite à une décision de la FFCAM concernant les nouveaux licenciés. Cette mesure est reconduite pour 2018.

Pour le budget 2018 :

Le Conseil d'administration souhaite demander à l'Assemblée Générale le droit de pouvoir diminuer la cotisation de huit euros maximum si les projets à venir ainsi que la situation financière le permettent.

Fonctionnement de l'association :

Composition du Conseil d'administration 2016-2017 :

23 administrateurs ont représenté le CIHM. Les administrateurs sont élus pour un mandat de 3 années renouvelable, sans limite moyennant de se représenter lors de l'AG. Sur les 23 administrateurs de l'année 2016-2017, 10 sont en fin de mandat ce mois ci. Parmi eux, trois ne se représentent pas (Olivier Courtelle, Olivier Labedan et Claudie Lesselier), sept se représentent (Nicole Poubeau, Franck Hernandez, Françoise Piquard, Jocelyne Bayard, Sylvie Tréhu, Catherine Bon, Sigrine Genest), une administratrice démissionne (Anne Arfeuille).Le conseil d'administration pouvant accueillir 24 administrateurs nous avons 12 postes à pourvoir.A l'heure où ce rapport moral se rédige nous comptons 4 nouvelles candidatures. Il est indispensable qu'au conseil d'administration toutes les activités soient représentées. Les membres du CA sont élus pour trois années et participent entre quatre et six conseils par an, donnent leur avis sur tous les sujets, votes les budgets, les montants de

Intérêts pour les activités pratiquées au CIHM

	2017	2016	2015
Rando pédestre	273	237	199
Marche nordique	87		
Vélo	129	110	120
VTT	123	66	74
Ski de fond	154	173	171
Ski de randonnée	204	199	178
Escalade	123	110	106
Voile	85	82	8

	Membres du CA	Fin de mandat	Activités	Statut décembre 2017
1	ARFEUILLE Anne	2018	Randonnée Pédestre	Démission
2	BAYARD Jocelyne *	2017	Randonnée Pédestre	Se représente
3	BON Catherine *	2017	SDF	Se représente
4	BRILLET Geneviève	2019	Randonnée Pédestre	En cours de mandat
5	COURTELLE Olivier	2017	Escalade	Ne se représente pas
6	DAVY Marc-Henri	2019	SDR	En cours de mandat
7	DE LA PERELLE Guy	2018	SDF	En cours de mandat
8	DELLUC Philippe *	2018	SDR	En cours de mandat
9	GENEST Sigrine *	2017	Escalade, SDR	Se représente
10	HERNANDEZ Franck	2017	SDR, Voile	Se représente
11	LABEDAN Olivier	2017	Vélo	Ne se représente pas
12	LESSELIER Claudie	2017	Escalade, SDR	Ne se représente pas
13	LINK Serge	2018	Vélo, VTT, SDF	En cours de mandat
14	MORNINGTON Françoise	2018	Randonnée Pédestre	En cours de mandat
15	PIQUARD Françoise	2017	Randonnée Pédestre	Se représente
16	PIZZO Sylvie *	2018	Randonnée Pédestre	En cours de mandat
17	POUBEAU Nicole	2017	Randonnée Pédestre	Se représente
18	RICHET Philippe	2018	Vélo, Randonnée Pédestre	En cours de mandat
19	ROCHER Christian *	2019	SDR	En cours de mandat
20	ROUX Catherine *	2018	Randonnée Pédestre	En cours de mandat
21	SOIGNE Jean-Philippe *	2018	VTT, SDF, SDR	En cours de mandat
22	TREHU Sylvie	2017	Voile, Vélo	Se représente
23	WEBER Christian *	2019	Voile, Marche nordique	En cours de mandat

cotisations soumis à l'AG etc. ...

L'implication de tous les administrateurs est indispensable au bon fonctionnement de l'association.

Les occasions sont nombreuses : accompagnement des sorties, permanence dans les salons, forums ou lors des soirées porte ouverte, préparation de la fête, participation aux groupes de projets

Composition bureau 2016-2017 :

Membres du bureau	Fonction
ROUX Catherine	Présidente
PIZZO Sylvie	Vice président
SOIGNE Jean-Philippe	Vice président
WEBER Christian	Vice président
ROCHER Christian	Trésorier
GENEST Sigrine	Trésorière adjointe
DELLUC Philippe	Secrétaire
BAYARD Jocelyne	Secrétaire adjointe
BON Catherine	Secrétaire adjointe

Le bureau prépare les réunions du CA, lui propose un ordre du jour, envoi la convocation aux administrateurs, rédige le rapport faisant mention des décisions prises et soumet ce rapport à l'approbation des membres du CA. Le bureau veille sur le bon fonctionnement opérationnel du CIHM : les budgets affectés, les fournisseurs, le secrétariat extérieur. Le fonctionnement opérationnel de notre association est renforcé par le bureau de chacune des activités, d'où l'importance que toutes les activités soient représentées au CA.

Les faits marquants et les réalisations en 2017 :

L'**adhésion en ligne** :

Plus de 80% des adhésions ou renouvellement d'adhésions se font en ligne, sur la plate forme Weezevent. Nous devrons étendre le paiement en ligne aux week-ends et séjour des activités. Le ski de randonnée a débuté il y a plusieurs années et cette année la voile et le ski de fond ont commencé aussi.

Le standard téléphonique virtuel

Mis en place en 2016, il continue à apporter toute satisfaction aux adhérents qui prennent connaissance des annonces sorties selon cette voie.

Le numéro du standard

téléphonique étant transféré sur le numéro personnel des membres du bureau, il permet de répondre aux prospects dans les meilleurs délais.Egalement très pratique pour les prospects souhaitant laisser un message pour être recontactés.

L**e programme** :

Il est semestriel et est élaboré par la commission promotion. Un rétro-planning est envoyé aux responsables des activités sportives et transversales de manière à l'éditer dans les délais (première quinzaine de novembre et de mai). Le programme fait l'objet d'un envoi postal et d'un envoi par mail sur les listes de diffusions.

Le secrétariat :

Le secrétariat extérieur VERAM conseil n'intervient plus que pour la domiciliation et l'édition des licences FFCAM. Les saisies concernant les adhésions et renouvellement d'adhésion sont assurées par le CIHM ainsi que les dépôts de chèques correspondants et l'envoi des cartes aux adhérents.

Les groupes de travail :

- Groupe de travail « Refonte du site web »

Constitué par Noémie Le Barbé, Jean-Philippe Soigné et Christian Rocher. Ce projet a été initié en 2016 et s'achèvera pour l'Assemblée Générale de décembre 2017.

- Groupe de travail « Refonte de la brochure couleur

Constitué par Noémie Le Barbé, Geneviève Brillet, Nicole Poubeau, Philippe Richet, Catherine Bon, Huguette Molines et Catherine Roux.

La brochure couleur de 2014 a été refondue et passe, de ce fait, de 12 pages à 16 pages. Nos huit sports sont maintenant décrits sur une page entière. Ainsi que nos rubriques « nos temps forts » et « nous connaître ». Nous y avons inclue une page pour la marche nordique ainsi que pour les avantages/la formation.

- Groupe de travail « Certificat médical / assurance / gestion des adhérents n'ayant pas le niveau

Constitué par Christian Weber, Serge Link, Geneviève Brillet et Catherine Roux

La loi n°2016-41 du 26 janvier 2016 de modernisation de notre système de santé et ses décrets d□application imposent aux fédérations sportives de nouvelles dispositions relatives aux certificats médicaux pour les licenciés. Les exigences des trois fédérations auxquelles nous sommes rattachés (FFCAM, FFRP et FFCT) ont été examinées par le groupe de travail. Une synthèse en a été faite de manière à pouvoir répondre précisément à nos adhérents. Cette synthèse à été présenté en conseil dadministration [(2)] et diffusée auprès de chaque administrateur.

L'archivage des certificats se fait par le CIHM de manière confidentielle. Les certificats sont numérisés et envoyé à ladresse : cihm.certificats@gmail.com. Les originaux sont conservés, les questionnaires également.

Les parties Assurance et Gestion des adhérents nayant pas le niveau seront traitées à partir de janvier 2018.

- Groupe de travail « Recherche d'une salle pour l'AG et la fête 2017 » :

Constitué par Sylvie Pizzo, Anne Arfeuille, Jocelyne Bayard et Catherine Roux

Six devis ont été proposés et soumis au Conseil d'administration concernant cette soirée. Différents choix ont été proposés quant à la salle, à lhoraire de début et de fin et au mode de restauration. Cest la proposition Péniche en soirée avec un repas en mode auberge espagnole qui a été retenue. Le bateau « LEvènement » nous accueillera à lescale de Bercy.

- Groupe de travail « Organisation de la soirée AG et fête 2017 »

Constitué par Geneviève Brillet, Jocelyne Bayard, Sylvie Pizzo et Philippe Delluc

Compte tenu du caractère inhabituel du lieu et du mode de restauration de cette soirée un groupe de travail s'est monté afin d'agencer au mieux les différentes étapes de la soirée : AG, apéritif, surprise, repas, soirée dansante

Présentation de l'abandon de frais :

Une présentation a été faite aux accompagnateurs concernant l'abandon de frais. Les objectifs étant :

- Pour les formations, prendre en charge une partie du coût des formations pour inciter nos adhérents à se former

- Pour les organisateurs et encadrants de sorties, prendre en charge une partie des frais pour remercier nos bénévoles de leur implication

Dans les deux cas, cela produit un effet équivalent à une subvention pour le CIHM; La présentation a été envoyée à tous les administrateurs.

Nos activités :

Jocelyne Bayard de la randonnée pédestre a créé un programme de randonnées douces, en semaine, étendant de ce fait l'offre de la randonnée pédestre.

Les huit activités sport du CIHM et leur responsables:

- Marche nordique - Isabelle Terrail (109 adhérents ayant participé à une sortie au moins)
- Randonnée pédestre - bureau de la randonnée pédestre (153)
- Vélo - Hélène Robert (75)
- VTT - bureau du VTT (38)
- Ski de randonnée - Marc-Henry Davy (153)
- Ski de Fond - Catherine Bon (176)
- Voile - Violaine Fourmestraux (31)
- Escalade - bureau de l'escalade (52)

A noter : il devient urgent, pour des raisons d'organisations, que l'escalade, la randonnée pédestre et le VTT trouvent une/un responsable.

Les deux activités saisonnières :

- Le camp de base

Organisé au mois de juillet pour deux semaines (Valorcine en Haute Savoie).

- Le week-end multi-activités

Organisé pour le week-end de lascension (Vitrac en Dordogne)

Les trois formations

- L'orientation et la cartographie - Sigrine Genest

En trois séances de 3 heures (2 séances en salle) et une sur le terrain, il sagit de familiariser les adhérents avec la lecture des cartes, leur donner les bases dune analyse plus précise du terrain que la carte décrit, les entrainer à lutilisation de la boussole sur le terrain.

(Pour information 24 adhérents en oct. 2017)

- Le secourisme PSC1 - Isabelle Terrail

Formation effectuée en partenariat avec Jeunesse et Avenir. S'adresse à tous ceux qui souhaitent acquérir les gestes de base afin de secourir une personne blessée. Nous organisons la formation initiale (une journée) et le recyclage (une demi-journée). (Pour information 15 participants en nov.2017)

- La sécurité neige et le risque avalanche - Franck Hernandez

Formation effectuée en partenariat avec ANENA et la FSGT. S'adresse à tous les pratiquants de la montagne enneigée.(Pour information 32 participants CIHM en novembre 2017).

D'autres formations peuvent être suivies à l'extérieur pas le biais des fédérations.

Les objectifs 2018 :

Nos objectifs restent équivalents à ceux que nous nous étions fixés l'an passé :

- Acquérir de nouveaux adhérents
- Former de nouveaux encadrants/tes (toutes les activités en on besoin)
- Développer les partenariats
- Etendre l'utilisation de Weezevent pour la réservation et le paiement des week-end et séjours de

escalade

Pour le bureau Escalade, Gilles Morineau

1.L'activité Escalade

Plusieurs façons de pratiquer l'escalade au CIHM :

* Escalade de blocs de rocher en forêt de Fontainebleau et alentour, dite « Bleau ». Des sorties d'une journée à Bleau ont lieu 3 fois par semaine, le mercredi, le samedi et le dimanche. Les sites d'escalade choisis à l'avance pour les mercredis et dimanches figurent dans le programme du CIHM. Les samedis, le choix s'opère le jour même.

* Escalade en falaise, lors de sorties programmées du mois de mars à la fin octobre pour des durées variant du week-end (2 jours à destination de la Bourgogne ou la Normandie)), à une semaine, voire un peu plus pour des destinations vers le sud plus lointain et ensoleillé.

* Escalade en salle (dite SAE ou Mur). Le CIHM a négocié pour ses adhérents des conditions d'entrée dans les salles d'escalade MurMur de Pantin et d'Issy-les-Moulineaux, à tarif réduit très intéressant. La vente des entrées est assurée par Jacques Lubtchansky au prix de 9 euros l'entrée, valable quelque soient le jour et l'horaire. Une économie importante, comparé au prix de vente directe pratiqué par MurMur : 13,30 € (carnet d'entrées) ou 15 € (entrée unique). La SAE peut aussi bien concerner une pratique de type « bloc » (non encordé mais protégé des chutes par la disposition d'épais tapis mousse (dits crash-pads) en guise de zone de réception au sol), qu'une pratique encordé sur les hauteurs de mur variant de 10 à 25 mètres, assuré soit par un partenaire, soit par un dispositif enrouleur-freineur automatique.

* Camp de base du CIHM. Ce regroupement d'adhérents au mois de juillet en montagne, offre de nombreuses possibilités d'escalade, soit sur des falaises d'école, soit dans de plus longues voies composées d'un enchaînement de plusieurs longueurs de corde, soit dans des itinéraires d'alpinisme.

* Multiactivité et cars-couchettes. Il arrive certaines années que la traditionnelle sortie « multiactivité » organisée par le CIHM, propose une activité escalade, au choix des participants. Des cars-couchettes affrétés en partage par le CIHM et d'autres associations, peuvent aussi certaines années proposer des sorties adaptées à la pratique de l'escalade (généralement des

« grandes voies », ou des voies d'alpinisme), au printemps ou à l'automne. Il est alors du ressort des pratiquants intéressés de se regrouper pour organiser leur séjour.

Equipement d'escalade individuel et collectif

Le CIHM met à disposition des pratiquants quelques cordes d'escalade et jeux de dégaines, mais l'essentiel du matériel doit faire l'objet d'un choix et d'un achat personnel (corde, dégaines, assureur-descendeur, longe, cordelette, sangles, baudrier, chaussons, casque, mousquetons à vis, etc…).

Afin d'aider à ces acquisitions, le CIHM a négocié auprès du célèbre magasin « Au vieux Campeur » un système de bons d'achat, qui permettent une économie de 20% par rapport au prix pratiqué en magasin. C'est Sigrine Genest qui pourvoie les candidats en ces bons d'achat.

Des réductions de 10% peuvent aussi être réalisées à l'achat dans les magasins « Expé », et « La Haute Route ».

2.Le Bureau et associés

• Claudie Lesselier > responsable de l'activité et membre du CA, gestion des EPI

• Olivier Courtelle > administrateur Yahoo groupe et membre du CA

• Anne Guillot > renseignement des nouveaux

• Gilles Morineau > coordination du programme

• Jocelyne Grisey > référent sorties bloc du mercredi

• Catherine Aymon > référent sorties bloc du samedi

• Jacques Lubtchansky > Gestion des entrées MurMur

• Jacques Dorizon > accueil Fontainebleau

• Jean Combettes > accueil Fontainebleau

• Lucie Yaghdjian > accueil Fontainebleau

• Florence & Pascal Guillopé > accueil Fontainebleau et sorties falaises

• Stella Liechti > Fontainebleau, Falaise et Camp de base

• Sigrine Genest > Bons d'achat à tarif réduit « Au Vieux Campeur »

Ainsi que toutes les participantes et tous les participants, avec leur entrain coutumier.

3.Bilan 2017 : stabilité ou léger progrès (chiffres de 2016), mais est-ce significatif ?

SAE ou Murs d'escalade (*infos de Jacques Lubtchansky*) :

Après une forte participation de 2009 à 2011 (trentaine de personnes pour 500 à 550 entrées), une décroissance progressive est survenue entre 2012 (25 P, 350 E) jusqu'en 2015, pour se stabiliser à un niveau bas depuis (6 P et environ 150 E).

La procédure actuelle de commande des entrées à tarif réduit est simple et satisfaisante.

L'activité souffrait d'un manque de publicité et de lisibilité, auxquelles la nouvelle version de la brochure apporte une belle première réponse. Sur le web et le site du CIHM, il y a bien mention de la SAE dans la page d'accueil de l'activité escalade, mais pas de page dédiée comme pour Bleau ou la falaise, ce qui pourrait constituer un plus.

Escalade en Falaise (outdoor) (*infos des organisateurs*) :

Moins de sorties en falaise programmées (10 < 16), mais plus de réalisées (8 > 6) soit 80% (>38) grâce à une météo relativement plus clémente. Au total 147 journées-participants (>127) et 17 grimpeurs différents (>14). Quatre participants (24%) (<35%) ne sont venus qu'à une sortie, les autres sont des multi-récidivistes.

En détail : 12 destinations, certaines assez rares (Arcenant, Vingrau, Tautavel, Opoul, Châteauvert), les autres plus habituelles (Saffres, Hauteroche, Cormot, Bouilland, Clécy, Ste Victoire, Orpierre).

Il y a eu autant (n = 4) de sorties les WE (2 jours), que de sorties plus longues (3 à 10 jours).

La tendance des années précédentes se confirme : affluence plus forte lors des sorties longues : Ste Victoire (6 part), Vingrau (6), Arcenant-Bouilland (7) ; avec une exception pour Orpierre (2).

Au total les WE ont réuni 13 participants et les sorties plus longues en ont réuni 21.

Les organisateurs et participants s'accordent sur le caractère sympathique et fructueux des sorties en falaise qui néanmoins peinent à accroitre leur public de pratiquants. Seuls 2 nouveaux falaisistes sont apparus en 2017, l'un lors de la sortie à Clécy, une autre durant le séjour à la Ste Victoire. Pourtant, malgré une apparente satisfaction à l'issue de ces sorties, et objectivement de leurs progrès dans la maitrise de l'escalade en falaise, ils ne sont pas revenus pour une deuxième sortie ; ce qui ne manque pas d'interpeler les organisateurs et les autres participants. Faut-il n'y voir que la conséquence de la différence d'âge de ces jeunes grimpeurs, avec le noyau majoritairement plus âgé des piliers de l'activité ? Ou ne sommes-nous pas aussi « conviviaux » que nous nous plaisons à le croire, ou jugés trop amateurs pour encadrer ?

Il y a, en tous cas, matière à progrès pour parvenir à redynamiser l'escalade en falaise au CIHM

Sur les blocs de Fontainebleau (*infos de Jacques Dorizon et Anne Guillot*) :

La participation aux sorties du dimanche est stationnaire, avec

10 à 20 grimpeurs présents aux beaux jours. Elle est tributaire des conditions météorologiques, et les jours pluvieux ou simplement menaçants, la participation se réduit comme peau de chagrin. Le reflet d'une frilosité générationnelle ?

Les sorties organisées le mercredi continuent à être très suivies avec un noyau de grimpeurs réguliers de 6 à 10 personnes auxquelles s'ajoutent des participants ayant des disponibilités ponctuelles ce jour-là.

Les samedis, la participation reste stable autour d'un noyau variant de 4 à 10 grimpeurs et l'ambiance est fort appréciée.

Des séances d'initiation à Bleau, sont organisées les dimanches 1 à 2 fois par mois par des volontaires qui accueillent et encadrent les candidats à la découverte de l'activité, selon le calendrier prévu au programme.

Les mercredis aussi, un accueil des nouveaux est pratiqué, mais de façon moins formalisée. De même les samedis, ponctuellement, si les conditions le permettent, des nouveaux peuvent s'inclure et trouver des conseils.

Tout ceci est bien en conformité avec la possibilité au CIHM (et à son esprit d'ouverture) de permettre à toute personne munie d'un bon d'essai, de venir découvrir l'escalade lors d'une sortie à la journée.

Il faut noter toutefois qu'un défaut de voitures en nombre suffisant au départ de la porte d'Orléans, et la fluctuation de la participation selon les prévisions météo peuvent nuire à la concrétisation des bonnes dispositions dont fait montre notre collectif de grimpeurs.

A voir, si et comment il est possible de mieux faire. Un plus fréquent échange par mail sur la liste yahoo-escalade permet semble-t-il d'anticiper ou de résoudre les problèmes, avec une belle efficacité lors des accueils programmés des nouveaux. Une pratique à formaliser et à développer ?

A noter dans ce registre, les transformations réussies par Jacques Dorizon de sorties Bleau en sorties en salle d'escalade ou de blocs, lors de samedis ou dimanches pluvieux. Leur organisation se faisant par mail ou SMS et pouvant également concerner l'accueil de nouveaux.

Au total une dizaine de nouveaux-venus ont été « initiés » à Fontainebleau, un bon nombre d'entre eux se transformant en pratiquants réguliers ; certains envisagent également de participer à des sorties en falaise.

Pique-nique du CIHM (*infos d'Olivier Courtelle*) :

Notre traditionnel pique-nique annuel a eu lieu le dimanche 18 juin au Rocher St Germain. Les organisateurs ont été récompensés de leur peine par le succès de l'opération et un ciel clément. L'affluence (et l'alcool) ont réchauffé les cœurs meurtris par le déroulement de l'an passé gâché par des trombes d'eau. Cette fois, randonneurs, cyclistes, VTTistes, skieurs, voileux, marcheurs et grimpeurs, ont pu grignoter des cacahuètes grillées sèches, et échanger autour de rondelles de saucisson ou petits légumes. Une belle réussite qui participe à la communication entre les pratiquants des diverses sections, même si pour une grande part les CIHMistes sont multisports.

Multiactivités (*infos de Ghislaine Bordier*) :

Depuis 5 ans il n'y a plus d'activité escalade proposée lors des Multiactivités en raison de la trop faible demande ou du manque de bénévoles organisateurs en escalade.

A l'inverse les propositions de Via Ferrata ont beaucoup de succès auprès des participants, ce qui doit répondre à un goût nouveau qui se développe auprès d'un public différent, et qu'il pourrait être judicieux de mettre à profit.

Gestion des EPI (matériel d'escalade collectif du CIHM) (*infos de Claudie Lesselier*) :

Matériel mis à disposition des organisateurs, sous condition, au local rue Gay-Lussac : 2 cordes à simple de 70m, 15 dégaines, pas de corde à double, de baudrier, chaussons, casque, ni de crampons ou piolets

Employé à la fois par les sections escalade et ski de randonnée, et lors du Camp de base, le matériel a tendance à se disperser dans la nature, ce qui est néfaste à son suivi, son entretien, et sa gestion.

Il ne serait pas superflu de prévoir une révision du matériel en 2018, de son mode d'utilisation, une ré-estimation des besoins, et le cas échéant envisager de le compléter.

Bons d'achat « Au Vieux Campeur » donnant droit à réduction de 20% sur les prix (infos de *Sigrine Genest*) :

Très appréciés et très demandés par les CIHMistes de toutes les sections dont une bonne part de grimpeurs qui bénéficient du large choix de matériel proposé.

4.Constat et suggestions d'orientation pour 2018

Outre les remarques déjà éparpillées au long des précédents paragraphes, on peut recenser divers défauts :

- Masse critique de grimpeurs non atteinte pour provoquer un effet boule de neige
- Manque de forts grimpeurs capables d'insuffler une dynamique à l'activité
- Manque d'un noyau de grimpeurs jeunes capable d'agréger les nouveaux autour d'eux
- Absence d'accueil des enfants d'où absence de subventions

- Manque d'encadrement et de structure de progression pour nouveaux grimpeurs

- Absence d'un lieu de rencontre et de partage entre grimpeurs (ex : SAE propre)

Pourtant tout cela est-il si important ?

Le mode de fonctionnement de l'escalade au CIHM est différent de celui d'associations plus brillantes et étoffées, certes, mais n'avons-nous pas une « niche » d'attractivité à cultiver et développer, même si l'on peut essayer de copier d'autres structures.

A terme pour éviter à l'activité de disparaître, essayons d'améliorer nos caractéristiques et nos moyens existants, en tâchant aussi de nous adapter aux caractéristiques et modes de fonctionnement des grimpeurs actuels. Nous retrouvons les antiennes de nos soucis :Parvenir à fidéliser les arrivants : Bleau, Falaise, CB, Montagne, arriver à toucher et impliquer un public plus jeune..., mieux mettre en avant les avantages du CIHM, soit sur le site (SAE, Sorties Falaises et Bleau), soit par le buzz ou le bouche à oreille (voir recyclage formation premiers secours), mais encore ? Ne nous voilons pas la face, il y a un manque de mobilisation des grimpeurs actuels pour augmenter l'offre et la qualité des sorties proposées, de même que nous ne sommes pas parvenus à réunir suffisamment d'énergies pour construire un projet de SAE qui implique un encadrement et une participation réguliers, gages indispensables pour l'octroi de créneaux dans les salles de la Ville de Paris. Et cette problématique ne date pas d'hier.

Le dicton dit « comme on fait son lit, on se couche » ; il y a de multiples possibilités : bivouac, gîte, camping, hôtel, club de vacances, dormir debout…, à nous de choisir !

Pour terminer sur une note d'espoir, un tantinet provocatrice, mais pas si irréaliste. L'activité Via Ferrata serait-elle une piste à développer, en diversification au sein du CIHM ?

5.Programme et évènements 2018

Continuation de la formule d'entrées à prix réduit pour les salles MurMur

Poursuite des sorties tri-hebdomadaires à Bleau

Des sorties en falaise déjà programmées ; en Bourgogne : Cormot, Rémigny, Saffres, Vieux-Château, Hauteroche, Fixin, Brochon, Chambolle-Musigny, Bouilland et Arcenant, Solutré, Vergisson, Culles-les-Roches (note au typographe: pas les mouches), à Surgy et au Saussois ; à Clécy ; dans les Calanques.

En attendant la 2° partie de la saison dont les destinations se décideront lors de la réunion de préparation du programme escalade le mercredi 14 mars 2018, au local du CIHM, rue Gay-Lussac, 75005) à partir de 19h30.

Mise en place d'une formule d'apprentissage de l'escalade en falaise pour les nouveaux, en cas de demande.

Une reprise souhaitée des cars-couchettes pour l'escalade.

Le fameux Camp de Base du CIHM en juillet prochain.

6.Conclusion

La conclusion, nous échoit à tous, elle est en libre-service pour chacun et pour nous tous.

Elle n'est pas encore fixée, à l'heure où nous mettons sous presse

C'est donc à chacune et chacun d'y procéder si elle ou il le souhaite. Pour ma faible part je vous, nous, souhaite à toutes et tous une bonne et heureuse saison d'escalade en 2018.

A la bonne vôtre !

randonnée pedestre

L**'activité de marche nordique au CIHM se porte bien.**

Le nombre de séances proposé a été augmenté de 20 % grâce à l'arrivée de deux autres animateurs.Malheureusement, l'un des deux a été malade et n'a pas encore repris l'animation de cette activité.

Le nombre de participations est passé de 165 en 2016 à 380 en 2017, soit a fait plus que doubler. Le nombre de participants différent s est passé lui de 45 à 109, subissant à peu près la même augmentation.

- 68 personnes ne sont venues qu'à une ou deux séances. Elles sont venues tester l'activité et n'ont pas voulu ou souhaité continuer avec le CIHM. Peut-être ont-elles continué ailleurs ?
- 22 personnes sont venues de 3 à 7 fois, 13 de 8 à 13 fois et 6 sont venues au moins 14 fois.
- 26 personnes sont venues avec un bon d'essai ou à une séance d'accueil. Parmi elles, 6 se sont inscrites auCIHM.

Ces chiffres sont aussi en augmentation par rapport à l'année dernière et nous espérons faire petit à petit grossir l'effectif des fidèles. En effet, la marche nordique doit être considérée comme une séance de gymnastique en plein air et devrait se pratiquer régulièrement pour en retirer les bénéfices attendus sur le plan de la santé et de la musculation du haut du corps.

Nous manquons d'animateurs pour pouvoir proposer plus de choix d'horaires de l'activité, ce qui devrait faire diminuer les effectifs des groupes du samedi matin.

La section de randonnée pédestre fonctionne avec 14 organisateurs. Le programme est établi à l'avance deux fois par an et comporte l'essentiel des activités mais il est enrichi également par des propositions rajoutées « au fil de l'eau », en fonction des disponibilités des organisateurs.

C'est une activité régulière du CIHM qui se pratique en toutes saisons et, même en août, comme les années précédentes, il y a eu une randonnée pratiquement tous les dimanches.

Depuis le mois de septembre, des randonnées douces ont aussi été proposées régulièrement.

Bureau

- Jocelyne Bayard (trésorière et membre du conseil d'administration)
- Christine Charvet (site)
- Claudine Olivier (accueil des nouveaux participants)
- Françoise Piquard (programme et membre du conseil d'administration)
- Nicole Poubeau (promotion et membre du conseil d'administration)

Organisateurs

Liste sur la brochure: Jocelyne Bayard, Catherine Bertin, Marie-Claude Bourin, Jean-Louis Brillet, Geneviève Brillet, Jean-Pierre Chandelier, Gilbert Demonchy, Catherine Deschamps, Andrée Lapenne, Claudine Olivier, Françoise Piquard, Philippe Richet, Catherine Roux, Thierry Valade, Michel Zotter.

Grâce à la disponibilité des organisateurs, l'offre est régulière et variée. Sont aussi bienvenues les initiatives d'adhérents qui se lancent pour organiser une randonnée

Bilan

1. Sorties d'une journée (les nombres entre parenthèses rappellent le bilan de l'année dernière)

Avec une équipe de 14 organisateurs, une randonnée est proposée quasiment chaque dimanche ; il y en a quelquefois deux, de longueurs et rythmes différents.

- 56 randonnées (60) sur l'année, 60% de rythme modéré, le reste se partageant entre rythme moyen (15 randonnées de plus de 20 kms) et soutenu voire rythme rapide (7 randonnées soit à la journée soit à la demi-journée).
- La moyenne sur l'année est de 13,5 participants (10,5), avec une participation plus importante au printemps et en automne.
- Le nombre de participations est de 754 (639) comprenant 132 (124) personnes différentes,

En comparaison de l'année dernière, les chiffres de la participation sont en hausse et même en forte hausse par rapport à 2015.

2. Sorties de plusieurs jours (citées par ordre chronologique, hors camp de base et week-end multi-activités)

8 sorties (7) ont été proposées : 82 inscrits.

- Une randonnée itinérante de 10 jours en Italie (Ligurie) organisée aux vacances de printemps (8 - 16 avril), organisée par Marie-Claude Bourin (10 personnes).
- Une randonnée de 4 jours, en Champagne (28 avril - 1er mai), organisée par Geneviève et Jean-Louis Brillet (13 personnes).
- Une randonnée de 4 jours, en Bourgogne du Sud (le Chalonnais), alliant dégustation
- de vin et gastronomie, organisée à la Pentecôte (2 - 6 juin) par Véronique Gaonac'h
- (10 personnes).
- Une randonnée itinérante de 10 jours en Espagne (Los Picos de Europa) (25 juillet-3 août) organisée par Marie-Claude Bourin (7 personnes).
- Une randonnée de 2 jours à Saint-Emilion pour les Journées du Patrimoine (17-18 septembre) organisée

par Marie-Claude Bourin (12 personnes)

- Une randonnée de 2 jours à Pierrefonds (21-22 octobre) organisée par Andrée Lapenne
- (8 personnes)
- Une randonnée itinérante de 6 jours en Provence, organisée par Catherine Bertin et Serge Link à la Toussaint du 28 octobre au 2 novembre (8 personnes).
- Une randonnée de 6 jours, en Bretagne, organisée par Geneviève et Jean-Louis Brillet à la Toussaint du 28 octobre au 2 novembre (14 personnes)

L'offre a été plus importante cette année par rapport à l'an passé. Néanmoins les sorties de plusieurs jours ont été rapidement complètes.

Randonnées douces

Depuis septembre dernier, des randonnées douces de 8 à 12 km, sont organisées régulièrement, sur une demi-journée, soit en semaine, notamment le mercredi après-midi, soit au cours du week-end, le samedi ou le dimanche.

Les modalités d'information et les conditions de participation sont les mêmes que celles des autres activités. Pour connaître le programme, il suffit de se référer au tableau mis en ligne dans les pages relatives à la randonnée pédestre sur le site du CIHM et de s'adresser, le cas échéant, à leurs organisateurs.

L'activité est en train de s'installer doucement mais du fait que le CIHM est l'un des rares clubs de Paris à la proposer et que la demande de randonnées adaptées, plus courtes et à rythme modéré, est bien présente, cette offre mérite d'être diffusée largement lors des opérations de communication pour qu'elle soit connue. Á ce jour, les statistiques ne sont pas significatives.

Week-end multi-activités

Ce séjour, organisé pendant 4 jours pour l'Ascension du 25 au 28 mai, à Vitrac (Dordogne), a permis à une dizaine de personnes de randonner à la journée sous la houlette de plusieurs accompagnateurs parmi lesquels Jacques Dorizon, Catherine Bertin, Jean-Christophe Bodo.

Camp de base

Le camp de base organisé à Vallorcine du 9 au 22 juillet, a permis chaque jour à plusieurs groupes de randonner à la journée dans le cadre magnifique de la vallée de Chamonix et même d'aller en Suisse, soit pour randonner, soit pour visiter Martigny et ses environs. Parmi les accompagnateurs, citons Jacques Dorizon, Catherine Bertin, Françoise Piquard.

L'offre riche et variée a été proposée et animée par des organisatrices et organisateurs bénévoles. Ils méritent, une nouvelle fois, d'être remerciés pour leur dévouement et l'investissement apporté, aussi bien dans la préparation des circuits et séjours que dans leur déroulement (accompagnement des randonnées, visites organisées, hébergements, transferts).

Points positifs

Randonnées à la journée

L'offre a été régulière sur l'année, les randonnées ont été variées (longueur et rythme) avec davantage de randonnées plus rapides ou plus longues par rapport à l'année dernière pour répondre aux demandes des plus sportifs.

Un noyau stable de « fidèles » randonne régulièrement.

Le fait de randonner en petit groupe apporte un caractère très convivial qui permet d'intégrer plus facilement les nouveaux adhérents.

L'offre nouvelle de « randonnées douces » devrait également élargir le cercle des adhérents

Randonnées de plusieurs jours

Les propositions ont été nombreuses et diversifiées et les programmes attractifs. La convivialité a été au rendez-vous. Les prix sont intéressants car les séjours et circuits sont au prix coûtant.

Le nombre des inscrits retenus est limité pour des raisons de cohésion du groupe et de sécurité.

Randonnées douces à la demi-journée

Cette nouvelle offre devrait également élargir le cercle des adhérents.

Points de réflexion

Il est satisfaisant de retrouver des résultats plus positifs cette année, notamment en terme de participation, la plus forte depuis les six dernières années.

Pour stabiliser, pérenniser voire amplifier ces résultats, l'offre doit rester régulière, diverse et attractive, quel que soit le programme, à la journée ou sur plusieurs jours. Pour cela, il est nécessaire de disposer d'un volant important d'organisateurs bénévoles. De nouveaux volontaires seraient bienvenus avec la possibilité d'être aidés au début par des personnes plus expérimentées s'ils le souhaitent. La conduite d'une ou deux randonnées sur l'année et/ou l'organisation d'un week-end en co-pilotage permettrait d'étoffer l'offre et de la renouveler.

Projets inscrits sur la brochure hiver -printemps (cités par ordre chronologique hors week-end multi-activités)

- Une randonnée de 8 jours, du 5 au 12 mai, en Bretagne (Golfe du Morbihan) organisée par Geneviève et Jean-Louis Brillet.
- Une randonnée de 3 jours en Bourgogne, du 19 au 21 mai organisée par Véronique Gaonac'h

- Une randonnée d'une dizaine de jours (Monts d'Arrée et Côte de granit rose) est à l'étude pour la mi-août organisée par Marie-Claude Bourin.

D'autres propositions devraient venir en supplément au cours de l'année et notamment dans le programme été-automne.

C'est une année très positive du point de vue de l'offre et de la participation. Le souhait est de pérenniser ces résultats.

Années	Sorties d'un jour	Participants	Participations	Participants/ randonnées
2016 -2017	56	132	754	13,5
2015-2016	60	124	639	10,5
2014-2015	55	114	455	8
2013-2014	71	154	630	8
2012-2013	56	148	556	10
2011-2012	58	135	586	10

ski de fond

Ski de fond, Ski de randonnée nordique, Ski alpin, Raquettes.
Catherine Bon

Le Bureau

- Catherine Bon : Responsable d'activité (membre du CA, membre du bureau)
- Pascal Etiève : Matériel et sécurité
- Evelyne Clément : Programmation
- Marie-Thérèse Roche : Statistiques
- Cécile Rouanes : Procédures, site web, Formation

Et les organisateurs

Si vous avez envie d'améliorer la présentation de l'activité ski de fond, si vous souhaitez participer à l'élaboration de week-end, si vous désirez partager des idées : Rejoignez-nous! Peu de réunions, des échanges sympathiques, de bons repas.

L'activité ski de fond : les types de ski pratiqués

Ski de fond sur piste (alternatif et skating), randonnée nordique (hors trace avec des skis de fond à carres), ski alpin (en station), raquettes.

Ces activités sont pratiquées sous différentes allures (de la balade à la sortie sportive), en étoile ou en itinérant, avec ou sans portage. Les distances parcourues diffèrent selon les week-ends, le temps, la forme et l'envie des personnes présentes (sauf en itinérant ou le tracé est estimé à l'avance).

Nous proposons des sorties allant du week-end à la semaine, voire plus. Nous organisons un séjour pour le Nouvel An. Nous skions dans les différents massifs de France, mais également à l'étranger.

Nous ne dispensons pas de cours mais tous les conseils avisés vous seront données sans compter. Nous ne prenons pas les grands débutants. Mais lors d'un week-end en station, il est possible de faire appel à un moniteur afin d'acquérir les bases nécessaires. En février, un stage d'initiation et/ou de perfectionnement est traditionnellement proposé en partenariat avec un organisme de formation.

Une soirée ski de fond organisateurs est prévue en décembre. Elle est ouverte à tous (adhérents et futurs adhérents). Toutes les questions sur le ski de fond sont permises (achat, entretien matériel, fartage etc..). Un atelier de fartage pourra aussi être à disposition.

Bilan de la saison 2016-2017

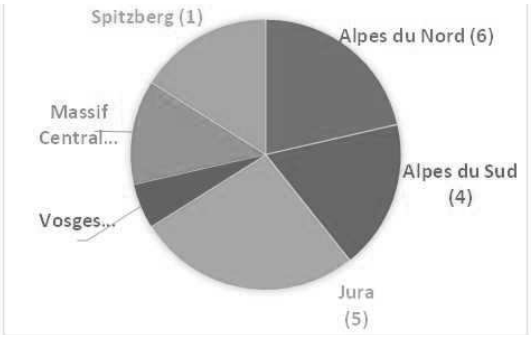
Ces sorties ont été encadrées par 15 organisateurs bénévoles.

Toujours disponibles, toujours impliqués et toujours riches d'idées. Un GRAND MERCI à tous les organisateurs!

Les sorties proposées : 16 week-ends (de 2 à 4 jours) + Un séjour pour le Nouvel An + Un séjour de 5 jours de randonnée nordique itinérante + 1 semaine à l'étranger + 1 course proposée : la Transjurassienne (7 participants)

Les massifs visités :

	sorties	jours
Alpes du Nord	6	12
Alpes du Sud	4	10
Jura	5	15
Vosges	1	3
Massif Central	2	7
Spitzberg	1	9



Les transports utilisés :

Car couchettes (2 cars CAF/CIHM, 1 car CHIM/CAF), train (14 séjours), covoiturage (1 séjour), avion/tour opérateur (1 séjour)

Le nombre de participants :

- 176 pour 208 places proposées
- 6 participants avec carte découverte / carte CAF
- 5 nouveaux accueillis
- 2015-2016: 199 participants pour 232 places proposées
- 2014-2015: 177 participants pour 167 places proposées
- 2013-2014: 144 participants pour 128 places proposées
- 2012-2013: 145 participants pour 175 places proposées
- 2011-2012 : 163 participants pour 185 places proposées
- Le nombre de jours proposés : 55 jours. (50 en 2015-2016, 41 en 2014-2015, 40 en 2013-2014, 43 en 2012-2013, 36 en 2011-2012)
- Le nombre jours-participants: 582
- La sortie du Nouvel An représente 180 jours participants. (639 en 2015-2016, 535 en 2014-2015, 444 en 2013-2014, 458 jours en 2012-2013, 426 en 2011-2012)

Le détail de la saison :

Le début de saison a été quelque peu difficile en raison du manque de neige (Bessans annulé par le CAF. Le week-end du Nouvel An a très bien fonctionné (maintenu dans le Jura en l'absence de neige).

Les différentes sorties se sont bien remplies. Le ski nordique reste demandé. Les week-ends itinérants sont prisés. Les week-ends de ski de piste sont peu

nombreux et ont du moins de succès cette année.

Le car couchettes CIHM a été bien rempli (avec un retour le dimanche soir).Les conditions météo ont été plutôt bonnes. Pas de blessures graves à déplorer. Gardons tous à l»esprit que les terrains pratiqués peuvent s'apparenter à ceux de la haute montagne. A TOUS, soyons vigilants sur ce type de terrain. Les risques d'avalanche existent aussi en moyenne montagne.

Nous tenons à rappeler aux participants pratiquant le ski hors-piste (ski de randonnée nordique, raquettes et télémark), qu'il est impératif de participer régulièrement aux entrainements de manipulation d'ARVA organisés dans le cadre du CIHM et au cours des sorties. Il est également impératif que les organisateurs se forment à la nivologie afin d'évoluer en sécurité sur ce type de terrain.

La saison 2017-2018

Avec des mots

Les sorties proposées, de 2 jours à une semaine, vous permettront de vous initier, de pratiquer le ski de fond alternatif, le skating, la randonnée nordique ou le ski alpin. Les parcours seront en étoile ou en itinérance, avec ou sans portage. Nous vous proposons un séjour Nouvel An dans le Vercors (Autrans).

Certains séjours du programme affichent des spécificités comme l'initiation et/ou l'approfondissement technique, la pratique du Télémark ou des raquettes Lisez bien les fiches techniques!

Les week-ends proposés sont pratiquement pour tous niveaux, sauf ceux précisés «pour confirmés» (téléphoner à l'organisateur avant de vous inscrire).

Nous souhaitons rester réactifs et proposer des week-ends supplémentaires de dernière minute, si les conditions d'enneigement s'y prêtent. Pour regarder le contact : le site www.cihm.info et la yahoo liste CIHM_ski_de_fond_nordique_raquettes-subscribe@yahoogroupes.fr vous donneront les informations nécessaires.

Avec des chiffres

Ce sont 15 organisateurs bénévoles qui vous proposent ces 18 sorties dont une semaine, et un projet avec une organisation hors CIHM.

1 sortie en car couchettes CIHM (retour pour le dimanche soir), 2 participations à des cars couchettes CAF, 14 sorties en train et une semaine en co-voiturage.

208 places proposées sur l'ensemble des 18 sorties, réparties sur 56 jours de ski proposés et de 667 jours-participants proposés répartis selon:

- 356 de ski de fond (alternatif & skating)
- 176 de ski de randonnée nordique
- 48 d'alternatif itinérant
- 87 de de ski alpin.

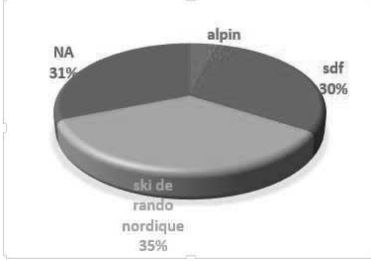
Conclusion

Une soirée ski de fond organisateur est organisée le 5 décembre 2017. Cette soirée est ouverte à tous (adhérents et futurs adhérents). Toutes les questions sur le ski de fond sont permises (achat, entretien matériel, fartage etc..). Un atelier de fartage pourra aussi être à disposition.

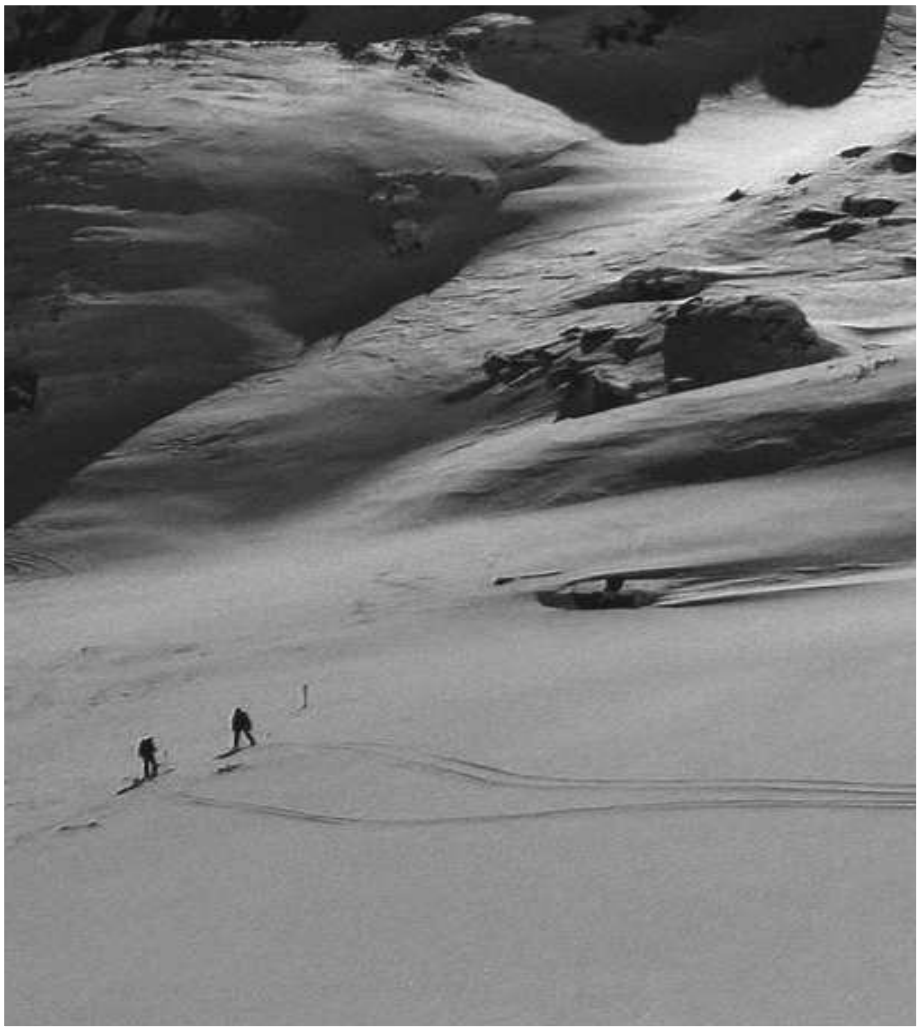
Le (toujours) plus bel encouragement pour les organisateurs est de vous voir encore plus nombreux participer à leurs sorties, afin de partager avec eux le plaisir de la (re)découverte des sites qu'ils affectionnent et du ski qu'ls préfèrent.

Si vous avez envie d'améliorer la présentation de l'activité ski de fond, si vous souhaitez aider et/ou organiser dans l'élaboration de week-end, si vous désirez partager des idées : Rejoignez-nous! Peu de réunions, des échanges sympathiques, de bons repas.

Lieu	Nbre Particips	Nbre jours	alpin	jrs/part alpin	ski de fond sur trace	jrs/part sdf	ski de rando nordique	jrs/part ski de rando nordique	NA	jrs/part NA
Tignes	4	2	4	8	0	0		0		
Ardèche	10	2		0		0	10	20		
St Nicolas	2	2	2	4		0		0		
Molunes/ A	36	5		0	0	0		0	36	180
La Féclaz	6	2		0	6	12		0		
GTJ	12	4		0	12	48		0		
Jura	8	2		0	8	16		0		
Vercors	8	3		0		0	8	24		
Transju	9	2		0	9	18		0		
Mont Mezenc	9	5		0		0	9	45		
Vosges	8	3		0		0	8	24		
Vieux Chateleu	21	2		0	18	36	3	6		
Vars	8	2	4	8	4	8		0		
Les Saisies	9	2		0	9	18		0		
Queyras	7	3		0		0	7	21		
Larche	8	2		0	8	16		0		
Bessans	1	2		0	1	2		0		
Spitzberg	8	9		0		0	8	72		
Val Thorens	2	2	2	4		0		0		
		TOTAL	12	24	75	174	53	212	36	180



ski de randnée



Philippe Delluc

Pour rappel, l'activité ski de randonnée consiste à évoluer en hiver, en haute–montagne, en site naturel, et en autonomie. Loin des commodités, des secours, parfois des abris. Aussi chaque sortie est une aventure, qui commence dès la préparation des courses, avant et pendant la réunion d'organisation, dès la montée dans le car-couchette.

L'activité est réellement passionnante, car l'ambiance et l'esprit, l'engagement, se rapproche de l'alpinisme (d'où son nom parfois de ski-alpinisme) , sans en avoir l'aspect vertigineux. Une bonne condition physique et technique en ski alpin sont nécessaires, mais nul besoin d'être champion.

Une saison de ski de randonnée c'est une organisation lourde, avec :

- 8 à 10 sorties de 2 jours et plus- en car-couchettes vers les montagnes françaises, suisse, ou Italie.
- 6 à 10 encadrants bénévoles par sortie,
- 38 participants CIHM et Clubs partenaires par car
- dispersés dans le massif de destination en 6 ou 7 groupes
- encadrés par des chefs de courses bénévoles, et en sécurité
- des refuges réservés ou non gardés, des aléas météos, de la neige ou pas, ..

Pour les organisateurs, tout autant bénévoles, qui doivent gérer l'affrètement de ces cars–couchettes sur 5 mois, et la disponibilité des encadrants, il s'agit d'un véritable travail.

Chaque groupe est encadré par un Chef de course expérimenté,

voire breveté FFCAM, assisté dans la mesure du possible par un encadrant en formation ou en mise en situation .

Nous avons aussi mis en place un partenariat avec le loueur La Haute-Route, d'où s'effectuent les départs dorénavant, avec prêt et reprise du matériel juste au départ et à l'arrivée du car. Nous embarquons même leur skiman dans nos cars parfois, en échange de quelques coups de tournevis. Ce qui rend notre offre de sorties skirando la plus pratique de l'IDF.

EN SYNTHESE

Nous assistons ces dernières années à un très fort engouement pour l'activité, causé par l'air du temps poussant au dépassement, à la recherche d'authenticité et de naturel, par l'évolution du matériel, par l'écho renvoyé par notamment les réseaux sociaux. **La demande de participation a explosé en conséquence**, a tel point que certains anciens ont eu du mal a pouvoir partir sur 1 sortie en 2017, qui a vu l'organisation de 2 WE débutants consécutifs

Cette tendance se confirme cette année.

Malheureusement, cette bonne nouvelle est confrontée a une baisse drastique du nombre d'encadrants pour de multiples raisons : départs en province pour au moins 3, ou dans de beaux pays ensoleillé, manque de formations, diminution du nombre de sortie au sein du club, et une certaine défiance sur cette fonction à cause d'un nombre de débutants importants, de participants trop consommateurs, affectant le plaisir et la sécurité . En 2018, une affectation plus harmonieuse des participants dans les cars et les groupes devraient résoudre ce dernier aspect problématique.

Reste à renouveler URGEMMENT le vivier des encadrants en formation et formés.

La neige est tombée à tour de bras, impatiente de laisser glisser nos spatules sous son manteau de soie blanche,

EN DETAIL

L'équipe d'animation

La nouvelle équipe de l'an dernier (Marc-Henri, Ambroise, + Philippe, + Franck) se reconduit cette année.

Marc-Henri Davy/ Ambroise Laeuffer	**Animation de l'activité**
Marc-Henri Davy Amboise Laeuffer	Gestion des inscriptions aux sorties et gestion des car-couchettes
Amboise Laeuffer	Budget et gestion du mini-site Weezevent
Marc-Henri Davy	Programmes
Philippe Delluc Franck Fernandez'	Responsabilité sur les aspects Technique Neige et Montagne
	Formation et renouvellement des encadrants
Philippe Delluc	Promotion / Communication
Marc-Henri Davy	ARVA et matériel sécurité

Participations

- 782 journées /participants sur les WE ; soit 8% de plus que l'an dernier (723 h/j) !!!!!!!!!!!
- 11 WE programmés, 9 de réalisés
- 2 cars annulés
- 2 WE «débutant» consécutifs

2017 a donc été un excellent millésime, qui a refait exploser les compteurs !

Encadrement

L'encadrement des sorties est une réelle responsabilité et nécessite disponibilité, motivation, expérience et formation adéquate. Les encadrants sont aujourd'hui au nombre de 30, soit :

- 12chefs de courses brevetés « initiateur ski alpinisme » FFCAM
- 13 chefs de courses non brevetés, très expérimentés
- 5 co-chefs de courses expérimentés, en cours de formation sur le cycle FFCAM

Ces dernières années le vivier d'encadrants s'est réduit fortement, seulement une quinzaine de chefs de courses expérimentés sont réguliers et environ 5 co-chef de courses .Nous espérons avoir quelques retours positifs d'encadrants du CAF IDF « en stand-by » a qui nous avons demandés de venir s'inscrire sur nos sorties .Pour 2019 , il nous faut relancer la formation, et les inscriptions aux différents stages de la FFCAM dès le mois de Septembre !!! .La forte participation a la journée de formation Neige&Avalanche de l'ANENA est une bonne chose et un espoir

En 2017, les stages de formation suivis sont :

- 2 personnes en Nivologie
- 2 personnes en cartographie
- Un encadrant (Christophe F) a obtenu le brevet d'initiateur ski de randonnée en 2017
- Un encadrant (Lancelot L.) a obtenu le brevet d'initiateur Alpinisme en 2017

Champagne !

matériel de sécurité :

Chaque participant doit obligatoirement porter son DVA (Détecteur de Victime d'Avalanche) (ou ARVA : Appareil de recherche de Victime d'Avalanche). Le Club achète et loue ces appareils pour

7 euros par week-end . pour le ski de randonnée comme pour le ski nordique . Des pelles et des sondes sont également à disposition des adhérents pour compléter l' équipement. Actuellement le stock est de :

- - 7 DVA de dernière génération (Mammuth Element)
- - 13 autres DVA numériques,
- - 6 DVA analogiques.
- - une vingtaine de pelles à neige et sondes
- - 1 baudrier équipé du matériel de sécurité sur glacier
- - 2 cordes de progression sur glacier

Comme les années précédentes, un entrainement à l'usage des DVA est programmé avant le démarrage de la saison : -- le samedi 2 décembre, de 14:00 à 16:00, au Bois de Vincennes -

Pour inciter les skieurs de rando à se former, ou entrainer, au maniement de cet appareil, une location de l'appareil est offerte à tous les participants pour leur prochaine sortie.

Communication

La traditionnelle soirée de présentation des sorties de ski de randonnée a eu lieu cette année le 9 Novembre au local, et a rencontré encore bien plus de succès que les années précédentes. Avec environ 42 places assises* toutes pourvues, plus ceux assis a même me sol, plus une bonne partie debout au fond, les derniers ont du rester dans le couloir. Et pourtant , cette année , aucune publicité payante n'avait été faite. L'information avait seulement été adressée par mail auprès des adhérents et des quelques prospects , sur notre page FaceBook (plus de 650 mentions *j'aime*, environ 450 *followers*)

Inscriptions aux sorties LE RUSH ,

Le système de paiement en ligne mis en place en 2012 par Oliver et Philippe, et Franck, est maintenant bien rodé et décharge les organisateurs de la gestion d'un tableau des inscrits et de l'encaissement des chèques . Mais le succès et la facilité sont tels que nous avons du mal à contrôler l'engouement.Les premières années, les inscriptions ont tourné à la compétition internet où toutes les places de la saison étaient vendues en moins d'une heure après l'ouverture des ventes

En 2016, un système de gestion de pré-inscriptions gratuites a été mis en place en amont des inscriptions définitives avec paiement.Malgré cela, il y a eu tellement de demandes que certains anciens n'ont pu faire de sorties , s'étant inscrits trop tard. C'est-à-dire 2à 3 mn après l'ouverture des pré-inscriptions !!

QUE FAIRE ??? s'est on demandé au moins de mai ,en réunion bilan de la saison , qui a vu une vingtaine de bénévoles impliqués autour de la table.

Pour les inscriptions de la saison 2018, nous demandons des renseignements sur les expériences en ski et en montagne . L'idée est de pouvoir établir une répartition des différents pré-inscrits sur l'ensemble de la saison :

- Les participants savent sur quels WE désirés ils seront acceptés
- Les cars sont homogènes en terme de participants expérimentés/débutants
- Les anciens , qui sont notre vivier de futurs encadrants , ont un nombre de sorties suffisants

Mais pour environ 300 places nous avons eu plus de 200 personnes pré-inscrites.Malheureusement beaucoup de nouveaux et débutants ne pourront pas participer ; faute d'un nombre suffisant d'encadrants qui nous aurait permis de doubler en théorie tous les cars , et au moins 2 potentiellement si nos organisateurs en auraient en le courage . Cette année nos cars de 38 places affichent déjà autour de 100 pré-inscrits, une semaine après l'ouverture.

Nous avons un autre problème !

Comment devons nous nous positionner et gérer cet engouement .

Journée de formation Neige et Avalanche,

Pour la troisème année, nous avons contribué à l'organisation de cette journée de formation Neige et Avalanche, organisée par l'ANENA et le club Grimpe13 de la FSGT, en fournissant le système de réservation et de paiement en ligne. Plus de 30 membres du CIHM ont suivi cette formation ! Un record !! Espérons qu'ils deviennent tous encadrants prochainement : Co-chefs pour le moins et sinon Chefs de Course

vélo

Hélène Robert

Présentation de l'activité

De Mars à fin Octobre, nous pratiquons le vélo de route ou le VTC. Notre bilan est réalisé sur 7 mois de l'année.

Les 14/15 octobre, nous fêtions les 43 ans de notre activité cyclo touristique avec 52 participants réunis à l'Auberge de Jeunesse de Cépoy : ce qui est un record de participations.

L'activité se porte bien avec une stabilisation des effectifs, des sorties, week-ends et/ou semaines et une augmentation des organisateurs.

bureau

Pas de changement dans les membres du bureau depuis plusieurs années.

Hélène Robert : responsable

Patrice Guilbert : trésorier

Catherine Dugenet : FFCT et Programme:

Ghislaine Bordier : SNCF et Ville de Paris

Christine Charvet : Web

Robert Morin : accueil des nouveaux

Claudine Olivier

bilan de la saison 2017

Notre saison a démarré le 12 mars 2017 pour se clôturer le 15 octobre soit 7 mois d'activité.

38 sorties réalisées allant d'1 à 10 jours (38 en 2014 - 30 en 2015 - 35 en 2016)

78 adhérents (74 en 2014 - 70 en 2015 – 78 en 2016)

30 organisateurs (23 en 2004 - 26 en 2015 – 28 en 2016)

Détail de l'activité

Les 38 sorties, soit 371 participations au total ou 1071 en nombre de journées/participants,

se décomposent ainsi :

16 sorties en journée sur 18 prévues : (21 en 2014 - 13 en 2015 - 15 en 2016)

Les sorties ont lieu le dimanche en Ile de France totalisant : 93 participants. (139 en 2015, 73 en 2016). Destinations accessibles par RER ou TER en Ile de France, d'Est en Ouest et du Nord au Sud en passant par les bords de Seine, Meaux, Fontainebleau, La Ferté sous Jouarre, les bords de Marne, l'Oise, l'Essonne, le canal de l'Ourcq……

4 sorties VTC encadrées par Marie-Claude et Thierry avec environ 5 à 6 participants/dimanche

12 week-ends : (11 en 2015 – 12 en 2016) totalisant 156 participants (134 en 2015 – 144 en 2016) avec pour destination Vernon, Vaux sur Lunain, Nemours, la Normandie à Pont l'Evêque, Amiens, Besançon, les boucles de la Seine, la Bourgogne à Laroche-Migennes et autour de Montbard, Amboise et Montargis.

10 organisations plusieurs jours et semaines (8 en 2014 - 6 en 2015 – 8 en 2016) dont 6 organisations itinérantes totalisant 122 participations avec au programme :

Bar sur Seine 29/30 et 1er mai

Ventoux du 8 au 13 mai

Ascension 25 au 28 mai et son traditionnel Multiactivités à Vitrac

Cols et montées itinérant du 2 au 5 juin

Irlande en itinérant du 6 au 14 juin

Vallées de l'Indre et de l'Indrois en itinérant du 1er au 3 juillet

Lorient en itinérant du 13 au 16 juillet

Semaine fédérale à Mortagne du 30 au 6 août

La Loire et le Loing itinérant du 16 au 18 septembre

La Sicile 3 semaines en itinérant du 31 août au 20 septembre

Les adhérents cyclos :

Entre départ d'anciens et arrivée de nouveaux, nous maintenons nos 78 adhérents comme l'année dernière.

Les organisateurs :

Au nombre de 30 cette année (+ 2 nouvelles organisatrices par rapport à 2016) ce qui permet une variété de circuits et un relais dans les organisations. Pour les week-ends, la difficulté réside dans la recherche d'un hébergement pas trop cher, proche d'une gare, et pas trop éloigné de Paris avec des circuits intéressants de façon à limiter les frais pour chacun. Les formules choisies vont du Rb 'nb au gite de groupe, à l'Auberge de jeunesse ou à l'hôtel avec la possibilité de confection des repas sur place ou le restaurteur proche du lieu d'hébergement.

Tableau récapitulatif

Années	2012	2013	2014	2015	2016	2017
Participations	325	272	328	281	283	371
Sorties	35	28	38	30	35	38
Adhérents	88	72	74	70	78	78

Temps forts

3° Edition des « Hivernales » 21/22 janvier à Orléans

Depuis 3 ans, nous profitons d'une « hibernation » de nos vélos pour nous retrouver en hiver avant une longue période de reprise. Cette année, nous étions 40 participants pour le WE du 21/22 janvier : les retrouvailles avaient lieu dans l'Auberge de Jeunesse d'Orléans attenante au stade. Au programme : visite guidée du centre-ville, apéro et dîner festif, randonnée pédestre le long du Loiret et visite du musée forain d'Artenay. Le but de cette rencontre de cyclos sans vélos étant de garder des liens pendant l'hiver pour reprendre en mars notre activité.

Multi-activités à Vitrac du 4 au 9 mai

Nous étions 52 participants (40 participants en car et 12 hors car) pour ces 4 jours. 34 vélos ont fait l'aller et le retour dans la remorque du car avec le souvenir de jolies balades dans cette région magnifique du Périgord Noir. Soleil, chaleur, baignades, balades cyclo et pédestres, canoë, accrobranche étaient au rendez-vous des sportifs aguerris !

Semaine fédérale à Mortagne du 29 juillet au 5 août

Près de 10 000 cyclotouristes s'étaient réunis à Mortagne-au-Perche, dans l'Orne, à l'occasion de la 79ème édition de la Semaine Fédérale Internationale. Les 14 cyclos CIHM perdus au milieu des 10 000 participants ont conjugué vélo et tourisme à travers des circuits aux kilométrages variés. Entre l'hébergement chez l'habitant pour certains d'entre nous ou la structure collective en lycée pour d'autres, nous nous retrouvions le soir pour un dîner en commun.

L*a Sicile en itinérant vue par Catherine (6 cyclos)*

Notre séjour itinérant en Sicile s'est déroulé en 21 jours. Partis de Palerme le 1er septembre, nous avons parcouru 1000km de montagne, 15700m de dénivelés et quelques escapades en bord de mer. En passant par le col de Portela Della Ginestra, Trapani, Caltabellota, Agrigento, Ségestre, Ragusa, Noto, Syracuse, Catane, Taormina puis le Mont Etna sans oublier Cesaro, Gangu, Cefalu, notre séjour s'est terminé à Palerme le 21. Au cours de notre parcours nous avons pu apprécier son impressionnant patrimoine culturel mêlé d'architecture de la Grande Grèce, byzantine et le savoir-faire arabe, cathédrales et palais normands. La variété des paysages, le temps extraordinaire, l'accueil des siciliens sans oublier les spécialités gastronomiques et plats emblématiques de la Sicile nous ont ravi.

Fête vélo

Chiffre record cette année avec 52 participants pour notre fête vélo à l'Auberge de Jeunesse de Cépoy située le long du canal à 6km de Montargis.

Entre Gâtinais, Seine et Marne et Bourgogne nous avons circulé en petits groupes sur des parcours de différentes longueurs pour nous retrouver à bon port en fin d'après-midi ! Le dîner du samedi soir assuré par Thierry, notre chef, suivi d'une soirée animée par nos 2 musiciens chaleureux et experts, ont enchanté l'assistance. La belle bâtisse du 17° siècle qui nous accueillait (AJ de Cépoy) dans cette douceur automnale en proximité du canal, nous a séduit encore une fois et a été une belle découverte pour les « nouveaux ».

objectifs futurs et conclusion

En prévision,

Un week-end « Hivernales » prévu le week-end du 3 et 4 février 2018 au Manoir d'Argueil en Pays de Bray

Le multi activités de 4 jours à l'Ascension (du mercredi 9 mai au soir jusqu'au lundi 14 mai au matin) en Alsace à Châtenois proche de Sélestat

Une reprise : une semaine dans le Sud-Ouest de l'Irlande, Kerry et la péninsule de Dingle du 28 juin au 8 juillet

Notre traditionnelle fête vélo courant octobre 2018 qui fêtera ses 44 ans de fonctionnement

Une réunion de bureau dans l'année avec les administrateurs vélo qui nous représentent au CA

Et aussi, des dimanches, des week-ends, et des sorties de plusieurs jours et/ou semaines (en vélo de route ou en VTC) qui seront proposés tout au long de l'année

En conclusion,

Ce que l'on peut constater sur l'année 2017

Au niveau des 38 sorties :

Une augmentation des sorties de plusieurs jours voir de semaines

Une stabilisation des sorties en journée

Une stabilisation des week-ends

Au niveau de la fréquentation/ participants :

Une augmentation des participations : en effet, cette année nous notons 312 participations (non comptées les journées/participants) au lieu de 283 en 2016.

Au niveau des organisateurs :

30 organisateurs contre 28 en 2016

Le bilan est positif avec en plus 5 nouveaux cyclistes à notre actif, nous espérons encore « capter » d'autres adhérents en 2018 et assurer une relève sachant que les « anciens » restent fidèles et dynamiques dans leur présence participative. Nos remerciements à toutes et tous pour leur engagement dans cette belle aventure cyclo.

Hélène Robert

Composition du Bureau

- Responsable : Violaine Fourmestraux
- Trésorier : Jean-François Tannau
- Communication : Marc Fermigier
- Secrétaires : Dominique Simoni, Alain Halvick

Représentants au CA : Franck Hernandez, Serge Link, Christian Webber,

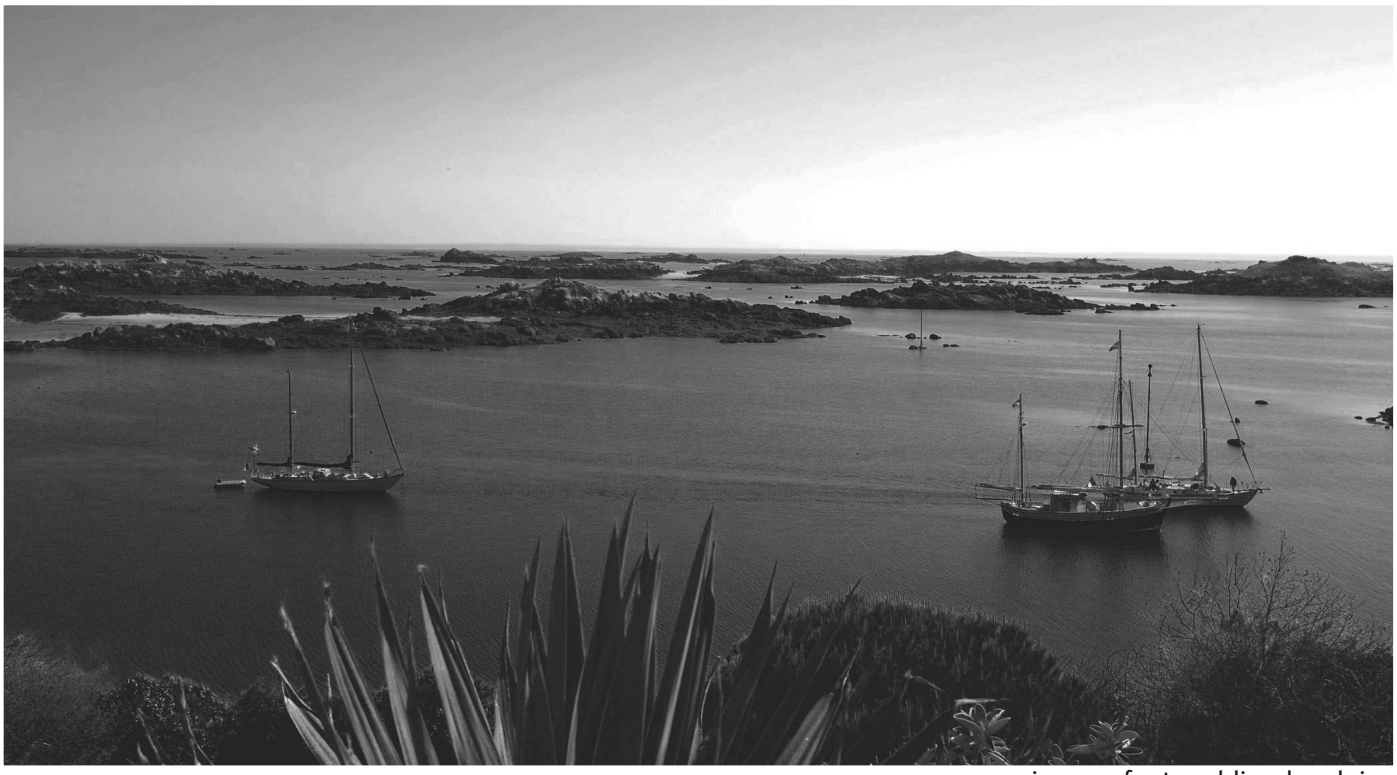
Skippers : Aglaé Bordier, Pascal Chaffin, Jean-Jacques Delplanque, Marc Fermigier, Franck Hernandez, Michel Leveque, Denis Richard, André Sonnois

Les croisières :

Week-end de Pâques au départ de La Rochelle organisé par Denis Richard

Deux voiliers loués pour 14 participants, skippés par Denis et Pascal.

Arrivée vendredi soir sur le ponton, quelques mésaventures pour la prise en main de nos voiliers : Le Hanse 400 de Denis n'est pas prêt, pas de plancher... Le DUFOUR 380 de Pascal a un problème de moteur... Samedi matin, la prise en main du voilier de Denis est enfin faite, le moteur du DUFOUR 380 refuse toujours de fonctionner correctement. Le loueur nous propose donc un catamaran LAGOON 380 en remplacement. Pascal n'ayant jamais skippé ce genre de voilier accepte le défi avec un équipage partant pour cette aventure ! Nous appareillons donc enfin à 13h sous un temps incertain, un vent moyen mais avec la bonne humeur des équipages, vers l'ile de Ré. Samedi soir, arrivée au port de Saint Martin de Ré, petit tour de la ville, apéritif traditionnel des 2 équipages sur le catamaran. Sensations moins sportives sur ce voilier qui ressemble plus à un camion... mais carré tout à fait adapté à la convivialité des apéritifs...Dimanche, temps libre le matin puis nous appareillons



pour le tour de l'île de Ré en direction de l'île d'Aix. Très belle navigation sous le soleil et un peu de vent. Baignade en mer pour les plus courageux ! Coucher au mouillage au sud de l'île d'Aix, houleux pour le monocoque, vive le multicoque...Lundi matin, nous débarquons en annexe sur l'île d'Aix pour une visite : certains font une halte pour déguster des huîtres, très belle balade sous un grand soleil. Puis nous retournons dans nos voiliers pour un apéritif dînatoire commun bien copieux... à nouveau sur le catamaran avant de reprendre le large en route vers le Rochelle. En fin de journée, après rangement et nettoyage des voiliers, les équipages se séparent, certains rentrent à Paris le soir même, d'autres passent la soirée à La Rochelle et une dernière nuit sur les voiliers.

Soleil, vent, bonne humeur et surtout convivialité ont fait de ces 3 jours une très belle sortie. Grâce à l'imprévu, nous avons pu faire notre première expérience sur un catamaran, dont nous n'avons apprécié que le confort au détriment de l'aspect sportif ! Merci aux équipages, à nos 2 skippers et tout particulièrement à Pascal qui a relevé le défi de skipper ce catamaran de main de maître.

Week-End de l'Ascension au départ de Lorient organisé par Franck Hernandez

Nous étions 2 bateaux au départ de Lorient : le 1er bateau skippé par Franck et l'autre par Denis. 1ere journée : direction les ïles Glénans et mouillage dans une anse de l'île possédée par Bolloré – Eh, oui, vous vous en doutiez les Glénans, c'est un paradis ! Superbe coucher de soleil, apéro-chanson sur un des bateaux, dîner sympathique sur chaque bord ; 2ème étape : la remontée de la rivière d'Aven jusqu'à Pont-Aven : balade, remontée en paddle gonflable pour le plus jeune d'entre nous et surtout le soir lecture de poèmes écrits par Aurore; 3ème étape : l'île de Groix, balade sur l'ïle, apéro – encore ! , apéro au Ti beudeff – le plus célèbre des bistrots des îles françaises ! Aurore en a profité pour rendre visite à des Groisillons amis (c'est comme ça que les autochtones se nomment !) et nous a ramené des salades fraichement cueillies, cultivées sous les embruns et naturellement bio : un délice ! Puis retour à Lorient : la citadelle Port-Louis érigée qui protège l'entrée du port, la base sous-marine nazie un peu plus loin qui se visite (avec des guides passionnants – qui vous font oublier la pluie et la tempête … quand on ne peut pas naviguer…) et qui abrite maintenant la cité de la voile : on peut y croiser nos idoles et leurs bateaux : on est fan . Un beau WE navigation, baignade, rigolade et bonnes bouffes !

Dix jours sur la Côte Amalfitaine à la Toussaint organisée par Dominique Simoni

Pour terminer la saison Voile 2017, une très belle croisière a eu lieu fin octobre au départ du golfe de Naples pour une navigation côtière de 10 jours sur la côte Amalfitaine, engageant 2 équipages de 6 voileux sur deux 40 pieds. Un voyage préparé de mains de maître par nos organisateurs, y compris sur le plan touristique, a permis d'allier voile, découverte de la côte par la mer mais également sur terre (Randonnée et visites) lorsque le vent était trop capricieux.Les joyeux équipages navigueront au gré du vent par une température douce et un temps majoritairement ensoleillé permettant quelques bonnes baignades.Au départ de Castellamare di Stabia, haltes sur les iles de Procida et Capri, puis cap sur Amalfi et remontée de la côte amalfitaine : les Iles Galli, Positano, Sorrente…La beauté des lieux nous a souvent coupé le souffle sur mer comme à pied (Le Sentier des Dieux vers Positano,

Ravello et ses villas…).Quelques mouillages et nuits au port très agités n'auront pas eu raison de la bonne humeur des équipages malgré assiettes renversées, verres cassés et ballotage dans tous les sens !!! Les traditionnels apéros communs ont même fait concurrence sur la sophistication… quant aux cuisiniers chevronnés, ceux-ci ont concocté, sur les 2 bords, de bons petits plats avec les produits locaux, vins locaux et Limoncello, ajoutant au plaisir de cette croisière.Merci à nos organisateurs, aux skippers, aux cuisiniers et à tous les participants pour ce superbe voyage.

Les Régates :

Au printemps, en Atlantique organisée par Marc Fermigier

Après une interruption pendant l'année 2016, le tour de Belle Île était à nouveau organisé le WE du 1èr Mai. Nous avions réservé pour l'occasion un Sun-Fast 3200 presque neuf sur lequel nous avons effectué un week-end d'entrainement fin Mars. Les conditions étaient très musclées à Lorient mais nous avons quand même pu répéter virements, envois de spi et empannages le dimanche. Pour la course elle-même, une surprise nous attendait. Le départ était avancé au samedi en raison de mauvaises conditions attendues le dimanche initialement prévu pour la course. Arrivés de Paris le vendredi soir, nous prenons donc la mer immédiatement pour effectuer le convoyage de nuit de Lorient à La Trinité. Après un (très) court repos, nous prenons un départ moyen sous le soleil, mais nous nous maintenons à une bonne place jusqu'à la bouée des Poulains. La seconde partie de la course est moins favorable et nous terminons 14è sur 30 dans notre classe, et 62è sur 267 classés en temps compensé. Le retour à Lorient le dimanche se fait à grande vitesse après avoir essuyé un grain à plus de 35 noeuds dans le passage de la Teignouse … une sortie vraiment sportive !

A l'automne, en Méditérannée organisée par André Sonnois

On régate aussi en méditerranée. Les deux événements majeurs à Marseille sont la Semaine Nautique Internationale au printemps, une compétition de haut niveau et le Vire-Vire début octobre qui est plus décontracté. Nous avions loué un Elan S3 pour cette occasion. Soleil voilé le samedi qui ne nous empêche pas de profiter d'une baignade aux iles du Frioul. Le soir, le vieux port ressemble à Concarneau sous le crachin, mais pour la régate du dimanche, le ciel a retrouvé une couleur méditerranéenne. Nous prenons un excellent départ devant Endoume mais dans le bord de près qui nous emmène vers l'Estaque, nous n'arrivons pas à faire marcher le bateau correctement et dans une brise très molle, impossible de refaire notre retard au portant. Au moins avons-nous la satisfaction d'effectuer les manoeuvres aux bouées sans aucune anicroche… les entrainements finissent par payer.

Perspectives 2018

- Golfe du Morbihan pour le WE de Pâques (Denis Richard)
- Iles anglo-normandes du 28 Avril au 1er Mai (Violaine Fourmestraux)
- Iles Scilly début juin (Jean-Jacques Deplanque)
- Croisière en mer Baltique en juillet
- Sud du Portugal en novembre (Dominique Simoni)
- Enfin, un projet exceptionnel proposé par Christian Weber : naviguer dans les canaux de Patagonie en décembre et … franchir le Cap Horn !

Côté course, nous envisageons une 3è participation au Tour de Belle-Ile le WE de l'ascension et peut-être le tour de l'Ile de Wight le 7 juillet.

En attendant les navigations du printemps, nous prévoyons également des formations à Paris sur le réglage des voiles, la cartographie marine et la météo.

vélo tout terrain

Jean-Philippe Soigné

L'activité VTT

Des randonnées faciles sur chemins roulants adaptés aux VTC aux sorties sportives avec montées ardues, descentes techniques, et enchaînements rapides de « single-tracks » entre arbres et rochers, l'activité VTT permet de répondre aux attentes d'un public assez large.

En plus des sorties à la journée en Île-de-France accessibles en transport en commun, quelques week-ends permettent d'aller explorer une région plus éloignée et de partager de bons moments en petit groupe.

Dans tous les cas, la convivialité est au rendez-vous, avec notamment le traditionnel partage de gâteaux et chocolats pendant la pause pique-nique et le papotage tout le long de la sortie.

Le Bureau

Depuis quelques années, il n'y a plus de bureau formel. L'activité VTT fonctionne essentiellement grâce à l'implication des organisateurs, parmi lesquels on peut citer Paul Firobind, Thierry Hanocq, Jean-Christophe Bodo, Sébastien l'Huillier … et Jean-Philippe Soigné, également membre du CA et du bureau du CIHM.

L'activité est également représentée au Conseil d'Administration par Serge Link.

A défaut de reconstituer un bureau, l'appel est lancé pour renouveler les organisateurs en 2018, proposer et mettre en œuvre de nouvelles idées afin de redynamiser l'activité !

Bilan 2017

Sorties à la journée

La stabilisation des participations autour de 120-125 journées-participants observée depuis 2 ans se confirme en 2017 (119 journées-participants comptabilisés cette année). La remontée tant espérée devra attendre 2018 !

Cette stagnation de la participation s'explique cette année plus par le faible nombre de sorties effectuées que par une faible fréquentation des sorties : 25 sorties à la journée ou à la demi-journée ont été réalisées en 2017, soit en moyenne une sortie un week-end sur 2. Cela est dû avant tout à un manque de propositions de sorties, lié au manque d'organisateurs : seulement 3 organisateurs (sur 9) ont proposé plus d'une sortie ! Merci au passage à Catherine Golden arrivée il y a un an d'avoir organisé une première sortie (en attendant la prochaine…).

Par ailleurs, certaines sorties prévues ont été annulées, parfois à cause d'un empêchement ou pour des raisons météo, mais aussi pour cause de manque de participants annoncés.

La fréquentation moyenne des sorties est a contrario en légère hausse, avec en moyenne un participant de plus à chaque sortie que l'année dernière (5 contre 4).

Comme en 2016, une quarantaine de personnes différentes ont participé aux sorties cette année, et on compte à nouveau un noyau dur de 9 personnes ayant effectué 5 sorties ou plus.Les filles ont un peu moins roulé cette année que l'an passé, leur taux de participation continue cependant d'osciller autour de 25% qui est la moyenne de ces

dernières années.L'âge moyen des participants reste inférieur à celui de la moyenne de membres du CIHM, avec quelques « jeunes » de moins de 40 ans dont on attend la réadhésion pour 2018.

Comme observé depuis quelques années, les nouveaux nous ont connu grâce à la page Facebook, au site internet, mais aussi par le site OVS (onvasortir.com) où quelques sorties sont diffusées.

Les lieux visités sont variés, avec toutefois une prédominance du sud de la région parisienne (vallée de Chevreuse, Essonne et Fontainebleau), de l'est (région de Meaux), en lien avec l'organisateur. Les forêts du Val d'Oise (Montmorency, L'Ile-Adam et Carnelle) mériteraient qu'on y retourne.

Week-ends et sorties de plusieurs jours

Comme l'année passée, un seul week-end a été proposé : il s'agit du rendez-vous incontournable du Raid des Cadoles du mois de juin, dans le Barséquanais au sud de Troyes, proposé par Christine Cayrel et François Perret, qui nous accueillent à cette occasion dans leur maison de campagne. Ce séjour s'avère à chaque fois un moment convivial, avec cette année une balade en kayak sur la Seine, une petite sortie en Peugeot 403, et bien entendu le barbecue et le champagne !

Le nombre de journées-participants s'élève à 11 comme en 2016.

Faits marquants

Outre le week-end du raid des Cadoles, il est bon de noter une belle participation des vététistes au week-end multi-activités et au camp de base, même si tous n'y ont pas pratiqué leur sport favori.

Perspectives 2018

Sorties

La programmation de 2 sorties par mois à l'avance est primordiale pour donner envie aux adhérents et prospects, et fidéliser les nouveaux : il suffirait de les programmer 2 ou 3 mois à l'avance pour donner une visibilité de notre activité, et essayer de s'y tenir (sous réserve de météo propice) quitte à devoir remplacer un organisateur au pied levé. Pour cela nous avons besoin de l'implication de tous les organisateurs ! Bien entendu, nous pourrons toujours ajouter des sorties au fil de l'eau pour les autres week-ends. Gageons qu'un programme un peu plus fourni, avec la garantie d'avoir une sortie VTT toutes les 2 semaines, fera revenir les participants.

Si les sorties VTC connaissent un certain succès, d'autres sont demandeurs de sorties avec un niveau sportif et technique plus élevé : nous allons continuer à proposer des sorties de niveaux variés pour satisfaire à un public le plus large possible.

Pour compléter le programme, nous proposerons à nouveau de participer à quelques randonnées organisées par les clubs de la région parisienne. Pour quelques euros, les parcours balisés permettent à chacun de rouler à son rythme, les ravitos et souvent le sandwich à l'arrivée nous dispensent d'amener son pique-nique.

Les sorties à thèmes donnent un intérêt supplémentaire aux randonnées : nous allons proposer une sortie galette à la rentrée de janvier, et retenter le retour du concours gâteaux en 2018. Toute autre idée reste la bienvenue ! (Il y a longtemps on faisait une sortie vin chaud…)

Au niveau des séjours, l'année 2018 propose plusieurs possibilités de week-ends prolongés : Pâques, ponts des 1er et 8 mai... Nous souhaitons pouvoir proposer à cette occasion un week-end dans le Morvan ou le Perche par exemple, les organisateurs / co-organisateurs sont les bienvenus ! Sinon, le rendez-vous est a priori déjà pris en juin avec Christine et François ?

Nouveautés

Au camp de base, nous avons évoqué l'idée de proposer un séjour en commun avec l'escalade. Nous espérons pouvoir la concrétiser dans le courant de l'année. Ce serait un moment privilégié pour les vététistes de s'essayer à une autre activité, et pour faire découvrir le VTT à d'autres adhérents. L'idée reste valable avec les autres activités (vélo, rando…).

Nous n'avons toujours pas concrétisé l'idée d'un stage technique de pilotage, mais l'idée reste dans les cartons pour 2018 s'il y a des personnes intéressées.

Promotion

La page Facebook, qui atteint plus de 1500 mentions « j 'aime » (mais ils font quoi le dimanche ?), reste un vecteur important de promotion, notamment auprès des jeunes, nous allons continuer à l'alimenter régulièrement.

Le site internet est l'autre principale vitrine de notre association et de notre activité, la refonte et de modernisation du site, qui sera effective en début 2018, devrait améliorer son référencement et son attractivité. Nous allons nous appuyer dessus pour attirer et fidéliser de nouveaux pratiquants.

Conclusion

L'activité VTT a confirmé cette année une stabilisation de ses chiffres de participation. Afin d'aller plus loin et de redonner une nouvelle dynamique à l'activité, nous avons besoin de l'implication des organisateurs, anciens et nouveaux, pour proposer des sorties régulières, variées et originales. Nous comptons sur vous !

Bons vieux campeur

Sigrine Genest

Pour faciliter l'équipement de ses adhérents, Le CIHM distribue des Bons Vieux Campeur, qui correspondent à une réduction de 20% sur les achats dans ces magasins.

La commande de bons s'effectue exclusivement en ligne sur le site du CIHM avec envoi par courrier. Les délais d'obtention des bons sont variables. N'hésitez pas à anticiper pour vos achats importants

Sur l'année, 43 commandes de bons ont été effectuées pour un montant total de bons de 19295€.

Camp de base

Stella Liechti

Lieu et organisation

Cette année, le camp de base, organisé par Stella Liechti et Jérôme Guichardet a eu lieu du 8 au 23 juillet 2017, à Vallorcine, dans la vallée de Chamonix, un lieu où nous n'étions pas retournés depuis 10 ans. Ce lieu offrait à la fois les avantages de la proximité de Chamonix, berceau de l'alpinisme moderne, et ceux d'un cadre encore préservé, loin de la pollution de la vallée de l'Arve et du trafic généré par le tunnel du Mont-Blanc. Il permettait également des incursions faciles en Suisse, située seulement à 5km.

Participation

Toutes ces raisons expliquent sans doute la participation en hausse cette année avec un total de 36 participants (dont 14 en gîte) au cours des deux semaines (et ceci, malgré l'annulation de deux personnes n'ayant pu venir pour raison de santé), avec une participation nettement plus importante la deuxième semaine (ou plutôt à partir du vendredi 14 juillet) : 30 personnes en moyenne, contre une douzaine avant le 14 juillet. Et une première cette année : de jeunes parents sont même venus camper avec leur bébé !

Hébergement

Le camping des Montets, qui nous a hébergé offrait un cadre bucolique face au val de Tré-les-eaux et proche du Buet, avec les cloches des vaches pour nous réveiller le matin ! La proximité de la voie ferrée, avec peu de passages fut vite oubliée. Le camping n'offrant pas de logement en dur, ceux qui souhaitaient un peu plus de confort ont été hébergé en demi-pension au Chalet Mermoud dans un hameau à 2km. La carte d'hôte permettait un accès gratuit au train pour se déplacer dans toute la vallée, et l'association gérant le Chalet Mermoud nous a fait profiter de la possibilité d'avoir un forfait d'une journée pour l'accès à toutes les remontées mécaniques, ce qui a permis à plusieurs participants de monter à un tarif raisonnable à l'Aiguille de Midi et au Montenvers pour admirer le Mont-Blanc et la Mer de Glace.

Activités

C'est comme chaque année la randonnée qui a été l'activité la plus pratiquée, d'autant plus que les remontées mécaniques permettaient de pratiquer à un niveau facile pour se remettre en douceur à une activité sportive après une blessure par exemple, ou tout simplement pour profiter en touriste des splendides vues sur les sommets enneigés du massif du Mont-Blanc. Certains participants ont également effectuées des randonnées nettement plus engagées comme la traversée du Buet en mode trail. Beaucoup ont également profité des nombreux sites d'escalade de la vallée, dont un à 10 minutes à pied du camping. Ce fut comme au précédent camp de base l'occasion pour certains de s'initier à cette activité mais aussi pour d'autre de faire de belles voies de plusieurs longueurs face à l'Aiguille Verte et aux Drus. Par contre, les conditions défavorables en haute montagne (sécheresse) n'ont pas permis de profiter réellement des hauts sommets du massif (seule course d'alpinisme effectuée : le Col du Tour Noir). Les autres activités sportives pratiquées ont été le VTT avec un petit groupe bien motivé et la Via Ferrata.

Enfin, malgré une météo globalement clémente (deux-trois journées maussades au début et quelques averses et orages en fin de journées ensuite) beaucoup de participants n'ont pas manqué l'occasion d'aller visiter la remarquable Fondation Gianadda à Martigny, avec cette année l'exposition Cézanne. Certains ont même poussé l'escapade en Suisse jusqu'aux bains de Lavey.

Conclusions et perspectives

Ce fut donc un camp de base

réussi et apprécié par les participants avec tout de même deux remarques à prendre en compte pour l'organisation du prochain camp de base:

l'absence de logement en dur dans le camping et le fait que le gîte soit en demi-pension a conduit à une certaine séparation entre les campeurs et les participants logés au gîte (qui devaient rentrer tôt pour dîner) ce qui a conduit parfois à un manque de communication pour l'organisation des activités (décidées lors de l'apéro traditionnel)

le nombre nettement plus faible de participants la première semaine par rapport à la deuxième (en particulier de campeurs : trois seulement jusqu'au 13 juillet).

L'idéal pour l'an prochain serait donc de trouver un camping offrant également des hébergements en dur et de décaler le début du camp de base au samedi 14 juillet. La soirée « retrouvaille » a permis d'évoquer plusieurs destinations possibles, nouvelles pour la plupart : la Haute Maurienne (Bessans?), la Haute Tarentaise (Tignes?) ou le Val Ferret italien (camping des Grandes Jorasses). Et comme l'an dernier, que les bonnes volontés souhaitant participer à son organisation n'hésitent pas à se faire connaitre.

multi activités

Ghislaine Bordier

Le week-end « multi-activités », un des temps fort du CIHM avec le pique_nique à Fontainebleau, le camp base de juillet et le week-end chaleureux du nouvel an, s'est déroulé à Vitrac, en Dordogne.

Ce lieu de l'hébergement, trouvé par Véronique Tack, avait, fait très rarissime : une piscine pour la grande joie de nous toutes et tous puisque le temps nous a permis d'en profiter.

Encore une fois, nous avons été hébergé dans des mobil-homes, les petits déjeuners et dîners étaient pris dans le restaurant de ce camping.

L'apéro, lui, était toujours pris devant l'un de nos mobil-home, afin de rester entre nous.

les organisatrices

Pour la 3ème année consécutive, les mêmes : Laurence Nordmann, Françoise Ruette et Ghislaine Bordier.

Comme d'habitude, les 3 organisatrices ont préparé :

- les réservations de mobilhommes,
- la réservation du car,
- organisé les activités
- et pris les inscriptions.
- Elles ont également fait les comptes pour notre trésorier du CIHM,
- et le compte-rendu pour l'AG.

Sur place, ce sont les adhérents du CIHM qui organisent circuits vélo, circuits randonnées pédestres.

Pour les activités hors CIHM, comme le canoë , via ferrata et l'accrobranche, nous faisons appel à des moniteurs diplômés.

Bilan 2017

Avec des chiffres

Au total : 51 personnes :40 en car couchette,1 par leurs propres moyens.

Le week-end s'est rempli en 3 semaines dès la parution de la fiche technique ! Une des organisatrices a même failli ne pas être inscrite

Avec des mots

Le week-end s'est déroulé dans la

bonne ambiance, sous un grand soleil.

Beaucoup de circuits ont été proposés par les adhérents : au total 11. Merci donc à Hélène Robert, Philippe Richet, Françoise Mathieu, Mireille et Jacques Dorizon, Martine Temprement avec Jacques Nordmann et Claudine Olivier pour tous les circuits vélo ;Jean-Christophe Bodo, Françoise Picard, Mireille et Jacques Dorizon, et Catherine Bertin pour les circuits de randonnée pédestre

Les activités « extra-CIHM » ont été appréciées : Canoë sur la Dordogne, via ferrata ainsi que l'accrobranche.

Nous avions proposé la spéléo, car c'est assez rare que nous puissions proposer cette activité, mais elle a été annulée faute d'inscription : il n'y a eu que 2 inscrites, alors qu'il fallait être au minimum 8.

.**Faits marquants**

7 nouveaux et nouvelles pour ce week-end : 1 homme et 6 femmes.. Parmi ces nouveau/nouvelles, 2 d'entre-eux se sont proposés pour nous aider . l'un a chargeé les vélos dans la remorques, l'une en organisant un circuit vélo. Bravo Annie. Elle a osé .

Autre fait marquant : un grand merci à tous ceux et celles qui aident au chargement et déchargement des 32 vélos. C'est la tâche la plus ingrate du week-end, et il y a toujours des personnes qui exécutent avec le sourire cette tâche ;

Dernier fait marquant : nous avons encore une fois, eu la joie d'avoir notre chauffeur de car et ami : Michel Cauwet ; Nous savons toutes et tous combien nous pouvons compter sur sa disponibilité, sa gentillesse, son sourire et son humour.

Perspectives 2018

Avec des chiffres

Le même nombre de participantes et participants : 50 dont 40 en car. La liste « hors car » ne peut s'ouvrir que si le car ne part pas en déficit.

Avec des mots

Avoir la même aide sur place, car le « multi-activités », c'est l'affaire de toutes et tous, ce qui est bien compris : chargement et déchargement des vélos, propositions de circuits, responsabilité de l'apéro (et oui) J'en profite pour remercier Fredérique Segur et Thierry Tremeau qui ont pris en charge l'apéro pour ces 4 jours en 2017.

Que ce futur week-end se passe dans la bonne humeur, caractéristique de notre association.

Nouveautés

Pour la 1ère fois, depuis l'existence du week-end multi-activités (depuis 1999), il se déroulera en Alsace. Le lieu est déjà réservé pour 50 personnes.

Conclusion

Ce temps fort du CIHM ne doit pas disparaître. Il permet de montrer aux nouveaux adhérents toute notre convivialité, notre savoir-faire dans nos activités et de connaître plusieurs personnes de plusieurs activités. Ce week-end empêche de fonctionner dans une seule activité, il permet de naviguer d'une activité à une autre. On peut remercier Bruno Peronne, initiateur de ce week-end, Charles Jaouen et Jean-Claude Besson d'avoir pris la suite, Hélène Robert, Marie Delorme et Ghislaine Bordier de l'avoir organsé.

Communica-tion promotion

Qui sont les membres de la commission ?

- Geneviève Brillet : coordinatrice
- Nicole Poubeau : randonnée pédestre
- Philippe Richet : vélo
- Philippe Delluc : ski de randonnée
- Noémie Lebarbé : graphisme
- Jean Philippe Soigné : informatique

… sans oublier tous les membres du CIHM qui ont participé aux divers Salons / Portes ouvertes et à la diffusion des programmes.

Remerciements spéciaux à Anne Brillet qui a réalisé les divers flyers

et le kakémono.

Actions 2017

Les cartes d'adhérent

Au format « carte de visite » elles fonctionnent bien, la majorité a opté pour l'adhésion par Internet. Elles s'insèrent dans une pochette plastique que chacun devrait avoir lors des sorties.

Les cartes de visite

Très utiles, les adhérents devraient avoir à en distribuer lors de rencontres. N'hésitez pas à en réclamer

La nouvelle brochure

Merci à Noémie d'avoir réalisé cette brochure. Merci à Catherine Roux et à son équipe d'avoir coordonné et assumé le rôle difficile de relectrices. Cette brochure est plus colorée et moderne. On y trouve tous les renseignements concernant le Club.

Le salon Destination Nature

Mars 2017 Porte de Versailles

On peut noter une baisse générale de la fréquentation du salon, sans doute liée au développement d'internet. Nous partagions le stand avec la FFCAM. Cela a permis de nous faire connaitre davantage et de dialoguer de façon constructive. Il y a eu beaucoup d'échanges concernant la randonnée et la marche nordique.

Merci à Henri Berge d'avoir fait des vidéos qui ont permis d'animer le stand et aux nombreux adhérents (et adhérentes) qui ont tenu des permanences pour ce salon qui durait 4 jours pleins.

Les Portes Ouvertes

Les deux « Portes Ouvertes » (avril / septembre2017) ont eu un grand succès.Petit rappel :la nécessité d'avoir un représentant pour chaque section

Le forum du Vème arrdt

Le 9 septembre

Beaucoup de contacts, personnes intéressées surtout par la randonnée, la randonnée douce et la marche nordique. Cela s'explique par le fait que les habitants viennent en famille ou sont des gens d'âge mûr, cherchant des activités.Certains sont revenus aux « Portes Ouvertes » au local, qui avaient lieu la semaine suivante.

Perspectives 2018

Il serait souhaitable que des adhérents motivés, rejoignent la commission car nous manquons de membres représentant toutes les activités.

Nous participerons en principe au salon « Destination Nature » du 15 au 18 Mars 2018.

Des « Portes Ouvertes » seront organisées Jeudi 8 Avril 2018 et en Septembre. Suivront les traditionnelles Journées d'Accueil.

Le Forum des associations aura lieu à la mairie du V en septembre.

Nous nous rendrons si possible en Novembre 2018 au Salon Sénior pour développer les « Randonnées Douces » animées par Jocelyne Bayard.

Conclusion

L'évolution positive de notre club se poursuit. Nous sommes portés par une vague qui met en valeur les bénéfices du sport sur la santé. Il faut pérenniser ces résultats.

L'Irlande en itinérant du 6 au 14 juin 2017

Sylvie R et Nathalie T

L'idée nous est venue lors d'un week-end après avoir écouté un groupe de musique Irlandaise

Et hop l'année d'après nous étions 6 courageux cyclistes prêts à braver les éléments pour faire le tour de la Péninsule de Dingle et du Ring of Kerry, sur des vélos de location, pendant 9 jours.

Nous n'avons pas été déçus, la pluie, le vent, le brouillard, les côtes (à côté des quelles le Mont Ventoux n'est qu'un jeu d'enfant !)

Tout y était!

Heureusement, l'ambiance chaleureuse des Pubs était toujours là pour le réconfort des troupes, ainsi que la gentillesse des Irlandais, sans oublier la gastronomie, la Seafood Chowder (délicieuse soupe Irlandaise), le saumon, l'agneau et bien sur les fameux Scones et autres

pâtisseries so British!

Le top du top étant tout de même les paysages sauvages ou toute la beauté de la nature est à couper le souffle

Les cols &Montées par Serge

Notre séjour «Cols&Montées» s'est déroulé du 2 au 6 Juin autour de Briançon puis dans le Queyras.

Bien que prévu en étoile et sans portage au départ de Le Monêtier, ça ne manquait pas d'ambition d'avoir mis au programme sur 4 jours et demi, 6 à 7 cols dont au moins 3 de 1 ère catégorie...Et avec 3 participantes et autant de garçons, la parité était respectée pour relever le défi...

Dès le 1er jour, près des hauts de Briançon, l'ascension du col du Granon (2404m)- pas très longue mais très très raide - nous donne déjà une première idée du challenge à relever... Alors, le lendemain celle du Lautaret (à 2040m) n'est qu'une étape avant celle du fameux col du Galibier (2642m soit 8km plus loin, mais...600m plus haut .!

Le 3 ème jour une longue randonnée nous fait découvrir la verdoyante vallée de la Clarée, magnifique avec son torrent sous un soleil splendide avec, au passage, quelques cols mineurs. Puis au 4 ème jour, c'est l'ascension du col de l'Izoard (2460m) en haut duquel, complètement gelés (à zéro degré!), nous apprécions le réconfort d'une bonne tarte aux myrtilles avant de poursuivre vers le Queyras.

Mais il ne restera plus, le lendemain - et dernier jour avec notre retour sur Paris le soir même - que 3 volontaires pour se mesurer au Col Agnel (2760m) lequel restera hors d'atteinte du fait d'une météo qui nous envoie une pluie glaçante depuis l'Italie.

Qu'importe... nous nous consolons très vite avec le retour sur Mondauphin par les splendides gorges du Guil.

Mots croisés spécial montagne proposés par Marie-Claude Bourin.

Pour vous aider quelques lettres ont été placées.

	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X
1									C	
2										
3				I						
4										
5										
6			H							
7										
8										
9										
10			M							

Horizontalement

1. Vaincu pour la première fois en 1786.
2. Imprévu en général peu souhaitable. Prénom breton.
3. Côté italien, son sommet pyramidal est bien reconnaissable. Bras armé contre l'Angleterre.
4. Point culminant des Pyrénées. Aperçu.
5. Rivière de la vallée de la Maurienne. Pic et point culminant des Pyrénées Orientales.
6. Cité disparue. Recueil de bons mots.
7. Grande barre des Alpes.
8. Entrée de gamme. Voyelles. C'est-à-dire.
9. Contribution obligatoire. Celle de Crolles est bien connue des Grenoblois.
10. Il y en a plusieurs dans cette grille.

Verticalement

I. Possessif. Eden du Val d'Aoste.
II. Club de foot. Rivière d'Ethiopie.
III. Plus haute commune de la vallée de la Clarée. Précision horaire.
IV. Envers de glace. Un autre club de foot.
V. Règles à connaître avant de s'aventurer en montagne.
VI. Mammifère pas du tout adapté à la montagne !
VII. Evènement de l'année. Qualité du silence. Douillets à la maison.
VIII. Flûte de pan roumaine. Fatigué.
IX. Domine la vallée de Zermatt. Déesse marine, nourrice de Dionysos.
X. Passage entre l'Oisans et le Briançonnais.

Chacun son cap ©

Aurore Jesset© Tous droits réservés

Sur les océans d'une vie, de la fluidité à l'immobilité, chacun son cap !

Certains circulent autour d'un même port pour s'assurer d'y retourner sans trop s'éloigner.

D'autres vont d'un port à l'autre joignant découvertes et repères familiers.

Quelques uns préfèrent la douce poésie de la glisse et les ondulations bohêmes des mouillages forains.

Plus rarement, des loups de mer dévorent les eaux sans ancrage pour tanguer sur les volutes de la liberté.

A l'inverse, les plus réticents ne sortiront jamais de leur port d'origine pour éviter les surprises de l'ailleurs.

Les ailes de l'écoute ©

Aurore Jesset© Tous droits réservés

Le couple tel un voilier sur les flots s'élance vers son cap par la disponibilité d'une écoute adaptée à l'instant.

Au fil de l'eau, voiles gonflées par le jeu de l'écoute, la toile épanouie tire le bâteau vers l'avant.

En amour, l'écoute mutuelle crée du plein dedans pour déployer les cœurs par tous les vents.