

WE alpi dans les Ecrins, une belle aventure !

Du 21 au 24 août 2025, quelques adhérents ont participé à un **week-end alpinisme dans le massif des Écrins**.

Au programme : initiation au terrain d'aventure, pose de coinces et l'ascension de la mythique arête des Cinéastes !

Après un train de nuit jusqu'à Briançon, direction Ailefroide pour une première mise en jambes. Le lendemain, encadrés par Jean-Luc, guide du Bureau des Guides des Écrins, le groupe s'est initié à la pose de coinces sur la voie "Cabris au soleil" (210 m, 6 longueurs) – du vrai terrain d'aventure avec dalle moussue à peine ouverte ! Le troisième jour : montée au refuge du Glacier Blanc (2 542m) avec une grande voie sur l'Aiguille Pierre-Etienne. Et pour le final, réveil à 4h30 pour l'arête des Cinéastes. Cordée sympa, soleil radieux, bonne humeur... tous les ingrédients pour un moment inoubliable !



Envie de tenter l'expérience ? Un nouveau WE alpinisme est prévu fin juin / début juillet 2026 dans les Écrins avec des courses neige et mixte rocher. Rdv le 27/01 au gymnase pour plus d'infos !



[Se désinscrire](#)

Janvier 2026

- page 1/5



Le Téléthon 2025



Une fois n'est pas coutume, le **Téléthon** s'est tenu au gymnase cette année. Le club en a donc profité pour faire un après-midi "Portes ouvertes". Et c'est avec grand plaisir que nous avons vu arriver les maris, femmes, pères, mères, cousins, cousines de nos adhérents ... qui, intrigués, par notre passion ont voulu tester de leurs propres mains et de leurs propres pieds notre mythique mur !

Les talents culinaires des adhérents ont fait le reste. Des pickles d'Hélène aux roulés à la cannelle de Norma en passant par les crêpes de Justine, le club a récolté **320 €** cette année. Merci à tous



[Se désinscrire](#)



On vous bichonne !



Durant les vacances de Noël, une équipe de bénévoles très motivés a **remplacé les dégaines** qu'il fallait changer dans le "gros dévers". Tout cela en musique, dans une ambiance conviviale. Un immense merci à tous pour votre engagement, qui permet à chacun de grimper en sécurité. A bientôt sur les voies ! 😊



Rencontre avec Simon, Lilou et Juliette

La saison de bloc 2025 / 2026 est maintenant terminée. **3 médailles de bronze** au compteur du Championnat départemental ! Un championnat régional très exigeant au Bourget n'aura malheureusement pas permis à nos jeunes de poursuivre l'aventure vers les championnats de France.



Avec nos 3 médailles, je me suis livré au jeu du portrait chinois.

Interview de Gaétan, page suivante ...



	Juliette en U17	Simon en U17	Lilou en U19
Si tu étais une prise ?	Un plat : difficile à tenir mais excellent s'il est pris de la bonne manière.	Une grosse macro bi-texture : très impressionnante et stylé au 1 ^{er} regard, mais agréable si tu la prends au bon endroit.	Un plat : d'apparence on se dit « c'est impossible de tenir », mais une fois qu'on comprend sa surface et son inclinaison, on apprend à rester dessus.
Si tu étais un style de grimpe ?	Une dalle : la technique nous mène à la réussite.	Une dalle technique : là où les sensations comptent plus que les gros bras, en espérant que mon pied ne glisse pas.	Un dévers : souvent complexe, il faut avoir une bonne technique pour s'économiser et aller jusqu'au bout.
Si tu étais un mouvement d'escalade ?	Coincement de genou : j'en fais tout le temps.	Une balançoire : c'est stylée !	Les jetés : mouvement difficile et complexe. Il faut trouver l'élan parfait pour bien arriver sur les dernières prises.
Si tu étais un personnage de film ou de dessin animé ?	Rebelle ou Vaiana (Disney) : elles ont envie de défendre leurs idées et sont tout le temps de bonne humeur.	Scrat de L'Âge de glace : beaucoup d'énergie, beaucoup d'essais, et pas toujours le résultat espéré.	Tiana dans « La princesse et la grenouille » : même si c'est dur, elle n'abandonne jamais son projet de restaurant. Comme moi en escalade : je n'ai jamais lâché depuis le CE2.
Si tu étais un objet indispensable à l'escalade ?	Le strap : par dessus les blessures pour continuer d'avancer, comme les blessures de la vie.	Le sac à magnésie : discret, mais essentiel pour enchaîner une voie.	La magnésie : elle est indispensable et n'a pas d'alternative.



Le jeu !

Retrouve 10 expressions courantes en escalade à l'aide des images suivantes.

A GAGNER : un ticket Arkose



AGENDA :

- Galette et **présentation des WE** : 27/01
- Challenge jeunes : 31/01
- Sortie Fontainebleau : 08/02
- **Championnat du 92** de difficulté adultes à Antony : 15/03
- Challenge adultes et **anniversaire du club** : 28/03



[Se désinscrire](#)

Janvier 2026

- page 5/5