



Très bonne organisation.
Bravo Thomas et AnneF! **Paul**

Ah, le sourire et calme d'Anne F
et Thomas! Merci! Sinon, je
n'aurais jamais fait des rappels
car trop peureuse!) **Michelle**

AnneF, Olivier, Thomas ont été parfaits...
Merci à leur grande patience! **Marta**

Ensemble réalisé
par NoraBens

Je me sens très petite
devant les blocs
et les falaises coriaces.
Mais plus je grimpe,
plus j'aime grimper!
Michelle

Bloc, falaises,
j'ai tout aimé.
Endroits très variés,
ce qui est bien.
J'ai été surpris
par certaines manip
qu'on nous a fait
faire et par la
confiance
que l'on montre
vis-à-vis
de ceux
qui commencent
à peine.
C'est super. **Paul**

En plein nettoyage de Fraise Ecrasée à Apremont, sous la gouverne de Georges T.

Et ça aussi, c'était super :

Le stage a fait plus que répondre à mes attentes.
Il m'a permis de découvrir un tas de gens
sympathiques et un nouveau groupe d'amis. **Paul**

Et ça aussi, c'était cool :

Etre exposée aux différents types d'escalade. On a fait des choses
que je n'aurais jamais songé à faire (le rappel... des frissons...!).
J'ai aussi beaucoup apprécié la prévenance des gumistes
et le fait de grimper avec les "anciens". **Michelle**

Bleau est super pour pratiquer la technique
et progresser.
La falaise, c'est plus endurant, il y a du gaz
(j'adore le gaz!) et puis la montagne...
Au début, Bleau ne me motivait pas plus que ça
dans l'esprit mais je suis devenu accro! **Justin**

Transport très bien organisé.
Prix tout à fait raisonnables compte tenu
des super week ends. Petits groupes,
on a jamais été plus de 3/4, parfois autant
d'encadrants que de stagiaires ;) **Julien**

Le prix était attrayant. L'encadrement
était très sympathique,
patient et disponible. **Marie T.**



Je voulais surtout apprendre des
techniques et faire de l'exercice.
L'organisation était super, j'ai aimé
la pratique sportive friendly
et la bonne camaraderie. **Na**

Et ça aussi, c'était extra :
Le mélange des niveaux
et des générations
dans les petits groupes de 3-4
est très positif
pour l'apprentissage
et le perfectionnement.

Au début il y avait pas mal
de conseils donnés
sur notre façon de grimper,
et ça m'a été très utile.

A Vieux-Château
(ma 1ère sortie en falaise),
j'ai vraiment apprécié
les récapitulatifs que nous
a faits Olivier, avant même
de commencer à grimper ;
sur les différents nœuds ;
jouer les différentes mises
en situation chacun son tour.
Aurélié

hello stagiaires gumistes!

Après le stage,
le reportage!
Impressions,
réactions,
suggestions...
Merci, jeunes gumistes,
et bienvenue!



Attentes pleinement comblées. Ravie par la pratique de l'escalade. Une seule résolution à la sortie du stage : le dimanche, c'est escalade à Bleau! **Emilie**



Avec le stage,
je voulais
être encadrée
pour partir
sur de bonnes
bases et
me sentir
en confiance.
Me faire un
petit réseau
pour pouvoir
continuer
à grimper
en groupe
par la suite...
et c'est
plutôt réussi!
Aurélié

Et ça aussi, c'était chouette :

- > Prêt de matériel : si t'es emballé, tu peux ensuite aller acheter du matériel en sachant un peu mieux quoi choisir
- > Roulement dans les groupes et avec les encadrants. Leur pédagogie, leur patience & dévouement.
- > La double approche bloc et falaise. Monter en tête sur une falaise m'a bien plu, tout comme analyser le bloc pour lire le chemin à emprunter pour arriver en haut.
- > Voir qu'il est possible de faire pas mal de choses avec un minimum de connaissances initiales et que la marge de progression pourrait être grande et semble-t-il assez rapide si tu pratiques souvent l'escalade.
- > Activité qui te pousse à aller plus loin dans tes capacités et à persévérer... **Emilie**



Le stage est allé au-delà de mes espérances. L'équipe est vraiment vraiment sympa, l'organisation pas prise de tête, carrée et détendue. Franchement un grand merci et bravo. Toujours un encadrant pour te conseiller, te motiver et transmettre un état d'esprit... SUPER. Je continue, bien sûr. Et avec le Gums! C'est l'ambiance Gums qui fait aussi que je suis accro maintenant!" **Justin**



J'adore l'escalade!
Perrine

Des encadrants très sympas, des groupes super, Même si je plains les uns comme les autres de m'avoir supportée ;) **Marie P.**
(vous donne rendez-vous au ski de rando!)



L'ACCIDENT SURVENU À HUGO

Il était déjà prévu, avant le week-end à Orpierre, de demander leur avis aux stagiaires sur le déroulé du stage. Nous avons ajouté une question pour qu'ils s'expriment sur l'accident.

Hugo, qui poursuit sa rééducation à Briançon et espère rentrer à Paris fin décembre, n'a pas souhaité figurer dans ces pages.

> J'ai été très choquée. Tout le monde doit être plus vigilant. Il faut insister davantage sur la sécurité et formaliser cet aspect du stage. (Michelle)

> Ça m'a secoué, j'ai pas compris comment ça pu arriver, mais je pense aussi que ce sont les risques du métier. Je le vois maintenant comme le fait de traverser la rue sans regarder à droite et à gauche, une erreur humaine. J'ai été sensible au fait que tous les membres du Gums, spécialement les responsables du club, se sont montrés très proches de Hugo mais aussi d'Hélène. Peut-être que des réunions sécurité au sein du club seraient une bonne chose, une fois par an, pas plus, pour échanger expériences et connaissances. On peut toujours apprendre. (Paul)

> C'est terrible, et ça me poussera à l'avenir à redoubler de vigilance vis-à-vis des équipements de sécurité. (Julien)

> Un tel accident est arrivé à lui, mais aurait pu très bien arrivé à quelqu'un d'autre et même à moi-même. Et c'est

quelque chose de très grave qui mérite vraiment une réflexion de la part de tous les encadrants. (Marie T.)

Choquée... J'avais déjà l'appréhension de la chute et de l'accident avant de faire de l'escalade. Avec du recul, si on a peur de tout, on ne fait plus rien... Donc je n'arrêterai pas pour autant l'escalade, mais ce qui est sûr, c'est que je redoublerai d'attention pour les prochaines sorties en falaise. (Aurélié)

> Je n'étais pas présent mais Justin m'a informé. Cela m'a bien choqué. J'avais aussi une pensée pour Hélène, que je ne connais pas, mais son calvaire, dont on parle peu, doit être tout aussi insupportable. Cela nous rappelle que c'est un sport à risque. Qu'il ne faut pas laisser de place au hasard. Peut-être que la préparation des sorties falaises (notamment le dispatch du matériel) peut être revue. (Jérôme)

J'apprécie beaucoup le suivi du Gums par rapport à cet accident, et qu'on nous donne régulièrement des nouvelles de Hugo. (Perrine)

La seule chose qui compte vraiment est qu'il soit là et qu'il aille toujours un peu mieux. (Marta)

Tout était positif,
même les pâtes molles
au concentré
de tomate cru et
le Nescafé matinal :-)
*Comment tu te sens
par rapport
à l'escalade ?*
Nulle, mais ce n'est
pas grave,
je vais progresser
à ma manière,
c'est-à-dire
trèèèèèès lentement.
Je ne suis pas
pressée...

Marta
(*beaucoup plus
dans son élément
sur le Mont-Blanc!*)



SUGGESTIONS POUR LE FUTUR STAGE

En bref : énorme demande d'être mieux préparé et mis en confiance avant d'être en situation.

> **Workshops pour la théorie** : matos, nœuds, manips de corde, sécurité, les dangers, que faire dans tel ou tel cas... On peut être vite débordé par l'info sur les manips à faire. Ces séances pourraient se faire à la Perma, pendant la période du stage. (Paul)

> Une intro plus technique : **signification des cotes**, nom des principales techniques/positions (Jérôme)

> **Une introduction aux différents types de grimpe** lors du pot d'accueil.

Avec une petite vidéo faite maison, par exemple. Et une petite introduction à l'histoire de GUMS, aussi! (Michelle)

> **Une sorte de "charte"** d'escalade (étiquette vis-à-vis du cadre, des autres grimpeurs...). Ex : s'essuyer les pieds pour enlever le sable avant de grimper...

> **Comment parer quelqu'un** correctement, en bloc, et en falaise (Michelle)

> **Alterner plus** entre Bleau et les falaises. Les deux w-e se suivaient. (Emilie)

> **Nous faire essayer des chutes volontaires**, technique de vol etc., ça aiderait les débutants effrayés à craindre moins la possibilité de chute. **Lors de la grande voie, voir la manip au relais** de celui qui monte en tête... Comprendre le mécanisme grâce auquel ça tient aide à rassurer les timorés. (Marta)

> **Organiser un dîner avec tout le monde** un jour! Ça serait sympa! (Paul)



Et Espen (qui représente la Norvège), qu'as-tu préféré? "La belle vue en haut des falaises! Les deux w-e en Bourgogne et Orpierre étaient super."

Je voulais devenir indépendant pour faire au moins de la falaise, objectif accompli! ;) Les dalles de Vieux-Château ou les blocs un peu fins de Bleau se sont révélés très intéressants, techniques. Ça apporte plus de satisfaction personnelle que passer des passages qui ne font appel qu'à la force physique.
Julien



La sortie du dimanche à Bleau est un vrai anti-dépresseur naturel qui permet de débiter la semaine sur un nuage.
Jérôme

(*ce nuage le transporte même sur l'eau ;)*
Son but ultime : les rochers du Finistère nord!



Avec le stage, je voulais me remettre à niveau et rencontrer des gens sympas. Le premier objectif, je dois avouer que cela n'a pas fonctionné, par contre j'ai bien rencontré des gens supers!!!! **François-Xavier** (grimpeur et prof tout-terrain)