

SPORT OU ACTIVITE PHYSIQUE ?

par Daniel Chatelain

Je suis comme le renard de la fable qui, incidemment,

*« ...vit au haut d'une treille
Des raisins mûrs apparemment,
Et couverts d'une peau vermeille.
Le galant en eût fait volontiers un repas ;
Mais comme il n'y pouvait atteindre :
Ils sont trop verts, dit-il, et bons pour les goujats. »*

quand je contemple de Bleau les circuits rouges et noirs à repeindre.

L'ancien sprinteur Roger Bambuck, médaillé de bronze avec le relais français du 4 × 100 mètres aux Jeux olympiques de Mexico en 1968, ne néglige pas l'importance de l'entretien physique. Mais pas de n'importe quelle manière. *« Je suis content de voir que les médecins parlent de plus en plus d'activité physique, qui est 100 % positive pour la santé, l'équilibre mental et social. Alors que le sport de*

haut niveau, je n'hésite pas à le dire, est une activité dangereuse à tout point de vue. » Et celui qui fut Secrétaire d'Etat à la jeunesse et aux sports sous le gouvernement Rocard, entre 1988 et 1991, ajoute : *« On peut faire du sport sans compétition, voilà ma conviction. » » (Le Monde 31/3/2016).*

Et de me réjouir de voir lentement mais sûrement croître le nombre de circuits blancs (enfants) et caramel (faciles) ; et de me désoler de voir les dizaines de voies en 6 et au-dessus de la Chambotte, le long du lac du Bourget, parfaitement équipées de clous rutilants depuis au moins 20 ans et quasiment vierges de tout grimpeur en toutes saisons.

Et de me réjouir sans vergogne d'avoir acheté un vélo à assistance électrique qui me permet sans moteur caché d'aller jouer au tennis... sans compétition.

IGLOO IGLOO

par Alain Demoy

Comme chaque année cette sortie entre copains...

Recette

- Mélanger 6 personnes qui ne se connaissent pas forcément tous, dans deux voitures, une du Nord et une du Sud.
- Charger raquettes et autres denrées alimentaires, réchaud, duvet, couverture de survie.
- Secouer pendant 600 km pour les Parisiens, avec un rendez-vous chez un des copains à Taninges (très beau carillon si vous êtes dans les temps, je n'ai malheureusement pas encore eu cette chance).

Une fois sur place détente dans un petit restau sympa, faut bien prendre du plaisir une dernière fois car ce sera petit réchaud trois jours. Puis préparation des sacs pour le lendemain matin.



En fait, c'est une sortie annuelle que nous faisons hors club surtout entre amis, le but est de passer trois jours en montagne à faire de la raquette, en étant le soir dans un igloo !

Cette année nous avons jeté notre dévolu sur les Glières ; bien sûr, pour garder le côté sauvage, pas directement sur le plateau, mais avant, en passant par le Pas du Roc, 500 mètres de dénivelé, sur un autre plateau où coule une petite rivière.

Chacun est à son poste, l'Architecte trace la base et aussitôt à grand renfort de pelles et surtout de scie à neige on creuse la place de l'igloo où mesure prise, ce sera deux chambres de trois et une allée centrale dite fosse à froid. Une fois la première couche évacuée et le premier rang de blocs posé, le chef Architecte décide de la grande fosse qui sera la carrière de blocs, et c'est reparti, on scie, on transporte, chacun son travail ; sciage, cons-

truction, transport de blocs, extraction. Il faudra bien deux bonnes heures avant de pouvoir ouvrir une porte tout en bas proche du sol en prolongement de la fosse à froid.

Compter 4 heures mini pour rentrer dans les lieux et faire l'aménagement : couverture de survie au sol, matelas-mousse dessus et duvet ; la touche de confort : l'éclairage bougies ou lampe à bougie, ça augmente la température et surveille l'oxygène, on ne sait jamais.

Si on couvre la carrière devant on a même un abri pour, le soir, festoyer de nos divers lyophilisés voire plus sophistiqué.



Le lendemain ce sera boucle vers le plateau et visite des lieux de la Résistance, et le surlendemain nouvelle petite boucle pour une redescente de nos 500 mètres par le Pas du Roc.

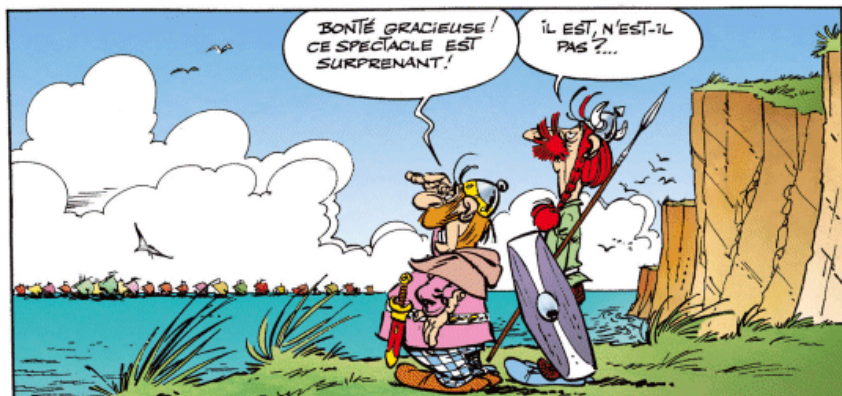
Une sortie, on dira, 'cool' qui remet un peu en place les idées comme : même perdus on est pas foutus, on apprend

à faire son eau si pas de rivière, on apprend à garder la chaleur et les multicouches en habillage, à avoir dans son sac toutes les chances pour soi, et du coup on révise les notions sur la neige

On pourrait en dire bien plus sur la neige, les lieux, le matériel, mais bon je vais pas monopoliser le journal complet.

Faites-nous signe...

LE ROMAN-PHOTO DU WEEK-END A PENHIR OU 'LES GUMIX CHEZ LES BRETONS'



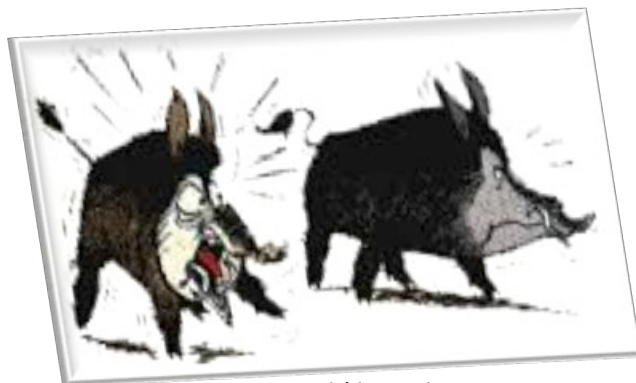
Arrivée des gumistes observée par les autochtones

par Claire Soucaze et François Giudicelli

Rooooo les falaises !



Formation des cordées



Si Michèlix ne leur trouve pas vite une crêperie, on est cuits...