

Nettoyage rocher du Manis et de Roussay

On aime bien profiter de nos beaux rochers Choletais à la belle saison mais comme rien n'est jamais gratuit, il faut les entretenir!
C'est donc armé de brosses, de pelles et de sécateurs en tous genres qu'une quinzaine de personnes est partie à l'assaut des ronces et autres mousses qui ont profité de l'hiver pour proliférer.

Grâce à une forte mobilisation cette année, nous avons dégagé une nouvelle partie du rocher au Manis qui pourrait être intéressante à équiper.

A Roussay, de gros arbres qui faisaient vraiment trop d'ombre ont été abattus ce qui évitera à la mousse de trop pousser à l'avenir.

Merci à tous pour votre aide précieuse sans laquelle le rocher ne serait plus praticable.

[Alexis]



Voyage au Népal

Depuis déjà plusieurs années j'y pensais, et c'est en mars dernier que j'ai réalisé cette aventure.

Ce trek autour des Annapurnas se composait de 22 jours de trek dont 20 de marche. Le départ a eu lieu à 900 mètres avec une montée progressive, pour l'acclimatation à l'altitude, jusqu'à 5400 mètres (le 11ème jour).

Pour notre groupe (8 francophones), 1 guide, 1 assistant guide, et 4 sherpas, tout s'est bien déroulé avec des conditions idéales. Ce pays n'a pas de ressources à vendre, et donc la pauvreté y est présente partout. Mais le sourire et le partage de leur culture est une de leur richesse !

Pour résumer ce voyage en quelques mots je dirais : des paysages à couper le souffle, générosité, sourire, spiritualité, ...

A quand un groupe AESM au Népal ????

[Nicolas]

12



Jun 2014

Le Bivouac

N°69

Bulletin d'information des adhérents
Site internet : www.aesmcholet.fr
Mail : aesm@club.ffme.fr

Agenda :

15 juin : Raid AESM
« Le Raid de la
Chaussée Verte »

18 juin : portes
ouvertes salle
Chambord et
inscriptions

20 juin : Assemblée
Générale au CAE (Puy
St Bonnet)

21 juin : Passeports
escalade au rocher du
Manis

26, 27, 28 juin :
Coupe du monde de
bloc à Laval

7 septembre : fête du
Manis

10 septembre :
inscription jeunes à
Chambord

17, 21, 27 et 28
septembre : stage
escalade adulte

Le mot du Vice-Président !

Encore une saison qui se termine sur les chapeaux de roues!
En plus de la gestion habituelle du club, nous préparons activement l'arrivée de la **nouvelle salle Grégoire** dont les travaux commenceront début 2015 pour une durée prévue de 14 mois. Cette salle de niveau national sera **une des plus grande de la région** et nous permettra notamment d'accueillir des championnats de France.

L'action principale est l'embauche en direct d'un professionnel en association avec le Club Alpin Choletais. Grosse association, le club a tout d'une petite entreprise qui fonctionne grâce à l'action bénévole des 15 membres du bureau et des 10 encadrants pour les jeunes.

Pour continuer à vivre et à se développer et pour transmettre les valeurs qui l'animent depuis plus de 20 ans, **l'AESM a cruellement besoin de nouvelles énergies.**

En vous souhaitant bonne grimpe.

[Alexis]



1

Championnat de France difficulté à Voiron

Grâce à ma qualification au championnat régional à Nantes, j'ai pu participer au Championnat de France les 26 et 27 Avril à Voiron. J'étais assez angoissée au début mais j'ai eu le temps de destresser car je suis passée 49^{ème}. Sauf que ce stress est revenu quand je passais dans ma première voie de qualif. Bref, la voie était très abordable mais en faisant une erreur, je suis tombée sur un mouvement plutôt facile.

La 2^{ème} voie de qualif. était, quant à elle, beaucoup plus difficile et j'ai chuté à la moitié de la voie. Du coup, je n'ai pas pu accéder à la demi-finale.

Je garde quand même un excellent souvenir de ce Championnat car les deux voies de qualifs étaient super bien ouvertes et agréables à grimper. Il y avait énormément de niveau et c'était très impressionnant !



Nous étions les seules avec Camille (blessée) à représenter l'AESM mais les 3 cafistes, Nolwenn, Killian et Romain participaient également et ont très bien géré. Ils ont terminé 11^{ème}, 12^{ème} et 8^{ème}.

Les Choletais reviendront en force l'année prochaine pour faire des podiums !!! (trop d'espoir).

[Lucie]



2

Sortie blocs jeunes Fontainebleau (Pentecôte)

Fontainebleau...

Nous sommes arrivés au camping de la Musardière avec une chaleur de Ouf (:-(P).

Après une installation efficace, nous sommes allés au site du Diplodocus.

Nous avons mérité douches et repas (cassoulet).

Le soir après la vaisselle, le jeu de la chasse à l'homme a eu lieu dans tout le camping.

La nuit fut terrible pour cause d'un orage bruyant.

Le dimanche matin, un essorage de serviette était nécessaire.

En fin de matinée, début de la randonnée qui dura une heure.

Et oui ! L'escalade se mérité !

Les blocs de ce site caché étaient plus durs que ceux de la veille.

Avant de partir, petit concours pour savoir qui va se baigner dans la piscine.

Fin de bloc plus ou moins élégante (n'est ce pas Albane ?) !

Puis nous sommes rentrés et tout le monde a sauté dans la piscine sauf Julie et Riton qui sont allés au bar.

Quelques cris de Juliette et Anaïs... les insectes !

Douches et pâtes bolognaises à la clé.

Deuxième nuit plus calme cette fois.

Pliage des tentes sous la flotte.

Go pour la dernière journée d'escalade.

Première partie, on a bien grimpé malgré l'orage qui pointait son nez.

Pique nique, deuxième partie de la grimpe.

Début plutôt pas mal malgré quelques petites averses.

Blocs de tous niveaux (du blanc au rouge).

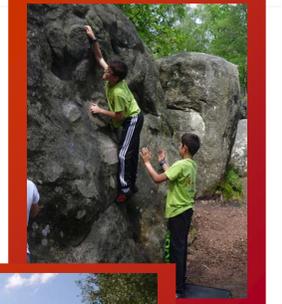
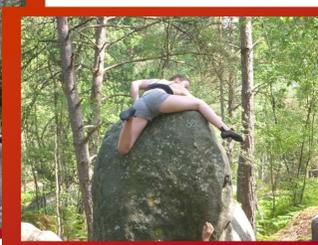
Puis l'orage, c'est vraiment manifesté...

Départ précipité sous la pluie, certains en bretelles ou shorts (hein Maxime, Anaïs, Juliette, Margot, Lucie, Morgane et Albane ?!) !

On est reparti avec dans les minibus avec l'orage sur nos têtes.

AU REVOIR FONTAINEBLEAU

[Maxime, Thomas, Anaïs, Juliette et Margot]



11

Canyon en Sierra de Guara (Ascension)

Une journée de canyoning en Sierra de Guara :

Très belle journée en perspective, ciel bleu et chaleur étaient au rendez vous. Nous avons prévu de faire le canyon Alboceral, nous partons donc à 6 sans Brigitte qui avait oublié son casque au camping (ceux qui la connaissent ne seront même pas surpris) bien lui en a pris, vous comprendrez plus tard..

Donc démarrage plutôt tranquille, équipés de nos combinaisons nous enchaînons les rappels dans de très belles gorges étroites et hautes. Arrivés aux 3/4 du parcours, un orage complètement imprévu se met à gronder au loin, pas trop gênant qu'il pleuve quand on est dans l'eau me dis-je, Julie nous presse un peu, il est temps de sortir. Reste un dernier rappel suivi d'un saut pour arriver dans les estrochos de Balces puis remonter sur 500m pour récupérer le chemin du retour. Nous nous exécutons dans la bonne humeur.

C'est arrivés dans le rio principal que nous découvrons un courant assez fort, nous commençons à le remonter avec difficulté, à ce moment, la pluie se met à tomber très fort, nous passons un 1er rapide non sans mal, un 2eme puis un 3eme qui s'est très vite avéré infranchissable.

A ce moment, l'orage était au plus fort, l'eau ruisselait le long des parois abruptes, nous étions faits comme des rats. Une seule solution: descendre le torrent au plus vite et essayer de trouver une échappatoire, on enchaînait les rapides en espérant voir une sortie après chaque virage, rien que la paroi lisse et trempée.

Nous avançons pendant plus de 2 heures tabassés par les rochers et les morceaux de bois coincés là. Presque pas de pause jusqu'à arriver à un endroit plus calme, la pluie avait cessé, nous commençons à respirer de nouveau.

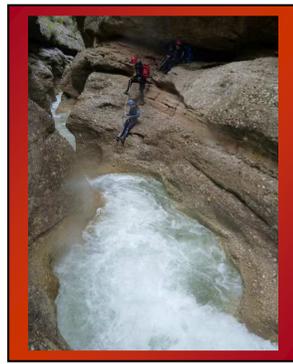
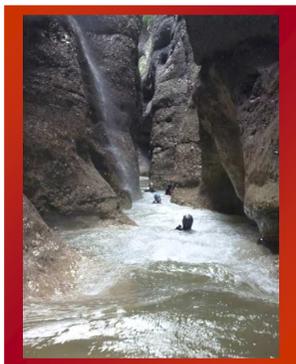
Mais c'était sans compter sur le grondement qui résonnait après le prochain virage, le pire restait à venir, alimenté par de nombreux affluents, le torrent était plus large mais aussi plus fort.

Encore 1/2h de lessiveuse avant de voir le chemin qui nous amènera sur la terre ferme. Nous étions tous épuisés, il nous restait à compter les bobos: 1 genou, 1 pied, 1 poignet, 1 cheville foulés et des hématomes par dizaines mais rien de très grave.

On remercie Julie qui a su garder son sang froid et nous guider avec précision. Une descente qui restera dans les mémoires!

Heureusement, nous avons pu par la suite nous réconcilier avec cette activité exigeante mais tellement belle.

[Alexis] (1ère sortie Canyon)



10

Escalade à Primel (Plougastel)

Une année tout juste après Pen Hir et son magnifique soleil de mai, l'AESM propose la sortie « Primel », une première...

Du coup, nous décidons de partir vers cette nouvelle aventure dans le magnifique pays de Morlaix à la découverte de la pointe de Primel.

Départ le 1^{er} mai avec un léger retard de notre ami Alex... pour environ 2h30/3h de route sous une pluie battante, dans ces moments le grimpeur ne parle plus concentré sur la météo à espérer une éclaircie...

Comme par magie arrivé au camping à 100 mètres des premières voies sous un soleil un peu timide mais sans une goutte. Nous décidons avec les collègues déjà sur place depuis quelques jours de découvrir la cotation BRETONNE... belle surprise un 4 qui devient un bon 5b autant vous dire que cueillis à froid ce premier jour ne sera pas synonyme de réussite.

Le soir, nous sommes rejoints par Cindy et Yoann qui vont durant toute la semaine nous préparer comme des chefs les repas du soirs... ET vraiment, on peut dire merci les copains car des repas simple mais consistant pour nos grosses journées bien remplies.

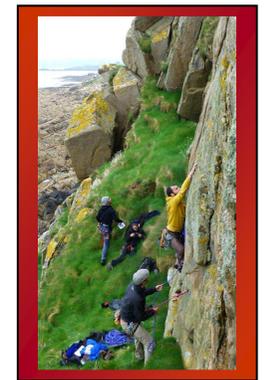
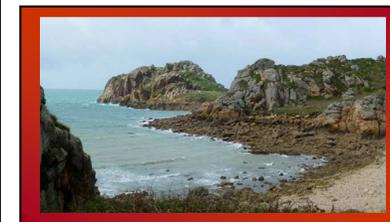
Parlons Escalade, notre première journée nous nous sommes frottés à la cotation bretonne qui parfois peut-être un peu particulière, mais avant tout la pointe de Primel est un site magnifique avec des voies aux bords de l'eau et surtout d'un niveau abordable (beaucoup de voies dans le 5 et 6). Il est à noter que nous étions accompagné pendant ce périple par les « anciens » du club Benoît et Jacques qui ont permis à certain de réaliser leur premier rappel en fil d'araignée et vraiment là on peut dire merci les amis, car me concernant j'ai pris ma claque...

Le site nous à également permis de nous confronter à nos premiers 6A en tête et nous rendre compte que parfois le niveau salle et extérieur est à peine le même et malheureusement parfois découvrir que son bras peut aussi se transformer en « bras en mousse »...

J'aurais aimé détailler les 4 jours de grimpe, les soirées au bar ambiance de Primel, le site magnifique... En résumé, cette seconde sortie me concernant avec le Club nous à permis d'apprendre à connaître les nouveaux, de découvrir les anciens, de se sentir en confiance avec le club et réaliser des rappels que nous n'aurions jamais réalisés seul...

Encore une sortie réussi pour l'AESM, un grand bravo aux personnes qui gère et crée le programme des sorties car sans eux, pas de Primel ou autres et surtout pas de bon moment...

[Jean-Camille]



3

Escalade Gorges de la Jonte : Ascension

Après une nuit passée sur la route, réveil en douceur et de bonne humeur pour tout le monde ! Les cordées se forment et se déforment pour finir par s'accorder. Le top départ de cette première journée est lancée !

Tout le monde quitte le camping. Direction le secteur Révérend pour ma cordée. Jacques, Hervé, Yvon, Fabien, ce cher Thomas et moi gravissons la « douce et délicate » marche d'approche qui introduit Révérend.

Seulement voilà une fois sur place et sans surprise nous regrettons notre réveil trop tardif ! Une cordée nous a devancés ! Et pour toutes les cordées, c'est la même histoire... Certains auront même dû attendre toute la matinée au pied des voies avant de commencer à grimper !

Au bout d'une bonne heure, la voie se libérant, Jacques et Fabien ouvrent le bal pendant qu'Yvon et moi on mitraille Hervé, Thomas et le paysage en attendant notre tour.

Au départ un peu timides, Hervé et Thomas finissent par jouer avec l'objectif ! Preuve à l'appui et en photo sur demande!

On a tous apprécié Révérend surtout Jacques qui revient même avec un souvenir sanglant d'une descente dans la cheminée de la dernière longueur de la voie.

Le retour au campement se fait tranquillement, douche chaude pour les premiers grimpeurs à rentrer mais douche froide pour les plus trainards !

Les randonneurs eux ont aussi apprécié leur balade et certains gardent des traces du grand soleil dont nous avons profité toute la journée !

Et on se retrouve tous pour se raconter nos aventures de la journée autour d'un délicieux poulet coco que Julia nous a concocté !

Le deuxième réveil fut plus matinal. La leçon de la veille nous aura servi ! Les cordées se forment rapidement. Aujourd'hui Jérôme et les filles, partent dans Zébulon pour une journée tranquille. Pendant que les hommes, les vrais (désolée Jérôme) partent dans des voies les plus corsées. L'ascension se déroula sans encombre dans Zébulon mais la descente fut marquée de multiples incidents légers dont un magnifique lancé de basket par Tiphaine qui fut contrainte de finir le rappel en chaussette!

Après une journée encore une fois bien mouvementée, on se retrouve tous au camping autour d'un barbecue ! Et pour ceux qui n'en ont pas eu assez pendant la journée :

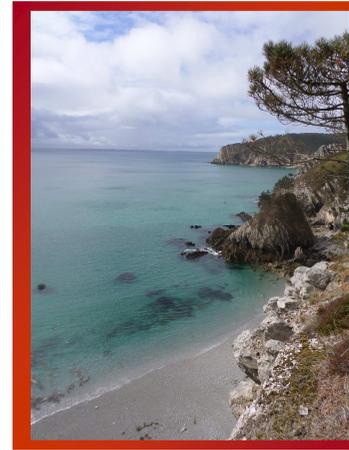
Quentin nous installe sa nouvelle SlackLine et nous encourage à tester notre équilibre !

On prévoit le départ matinal du lendemain avant de rejoindre nos tentes et chacun se trouve une cordée pour préparer notre dernier jour de grande voie.



4

Stage Performance jeunes à Penhir (Pâques)



La rareté des sorties en extérieur a rendu ce stage inoubliable !

Cette découverte était très enrichissante et nous a fait progresser. La grimpe en falaise nous a aidées à prendre conscience du fait que l'escalade est une discipline très différente en fonction du lieu de pratique. N'étant pas habituées à grimper dans de telles situations (falaise au dessus de l'eau, bruit des vagues, houle, cadres idylliques...), nous avons d'autant plus apprécié cette toute nouvelle expérience !



Malgré le temps pas toujours au rendez-vous, nous avons su profiter de cette chance. Nous nous sommes même baignées dans la mer à 12° un 1^{er} mai, pour les plus téméraires ! La très bonne ambiance de groupe nous a permis de nous sentir plus à l'aise dans des situations pas toujours évidentes, dans lesquelles notre manque de connaissances (manipulations en falaise) nous a d'abord handicapées. Grâce à l'aide de nos encadrants et des jeunes cafistes qui en savaient plus que nous, nous avons pu assimiler toutes les manip' qui nous étaient nécessaires et jusque là, partiellement inconnues. Mise à part l'esprit de grimpe, nous nous sommes beaucoup amusées car le groupe de jeunes s'entendait à merveille, malgré la mixité des deux différents clubs de Cholet.



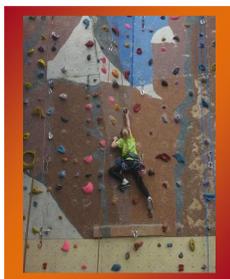
Un grand merci à Guy Catroux (CAF Cholet) et à Florent Trimoreau (#lesplusbeau x♥) pour l'organisation de ces quelques jours mémorables !

[Lucie, Albane et Morgane]

9

Microbes (mixte)	Classement interne AESM	Classement général (34 participants)
VIVIES Erwann	1	3
LORIEAU Sidonie	2	5
LEBRETON Malou	3	13
BACHELIER Jade	4	18
GABORIEAU Elliott	5	19
DABIN Louis	6	20
DARDENNES Ilyanna	7	25
FLEURY-BACHELIER Jade	8	27
BOUSTON Loan	9	31
MOREAU Madeleine	10	32
Poussins (mixte)	Classement interne AESM	Classement général (32 participants)
QUERE-BEAREZ Lou-Ann	1	4
RENAUD Curtis	2	7
BACONNAIS Noé	3	9
PILATO Thomas	4	12
BILLAUD Anais	5	13
DABIN Enzo	6	17
BILLAUD Clémence	7	21
MADIOU Salomé	8	27
GALOPIN Killian	9	30
BRACHET Pablo	10	31
DOGAN Youri	11	32
Benjamines	Classement interne AESM	Classement général (18 participants)
BRUNEEL Manon	1	3
ROTUREAU Mélissa	2	9
BROUARD Margaux	3	11
POIRIER Manon	4	12
LOUINEAU Manon	5	13
LE BIHAN Maclanc	6	15
Benjamins	Classement interne AESM	Classement général (17 participants)
DURAND Jimmy	1	1
GRIMAUD Antoine	2	2
SUPIOT Maxime	3	4
GONNORD Romain	4	5
LORIEAU Nathan	5	6
CHARRIER Axel	6	17
Minimes (filles)	Classement interne AESM	Classement général (9 participants)
SARRAZIN Margot	1	1
BRUNEEL Lona	2	3
MARCHADIER Juliette	3	5
BOUSSEAU Anais	4	6
Minimes (garçons)	Classement interne AESM	Classement général (14 participants)
POISSONNEAU Thomas	1	4
EUDO Maeldan	2	12
Cadets	Classement interne AESM	Classement général (7 participants)
BOUYER Quentin	1	7
Juniors	Classement interne AESM	Classement général (2 participants)
Séniors	Classement interne AESM	Classement général (10 participants)
PREZ Jean-François	1	1
AUDINEAU Alexis	2	3
BONDU Hervé	3	5
ROCHARD Nicolas	4	7
LEBRETON Martin	5	8
Vétérans	Classement interne AESM	Classement général (3 participants)
CADIOU Christian	1	1
45 participants de l'AESM sur 4 Melt		

Résultats Maine et Loire Trophy 2013/2014



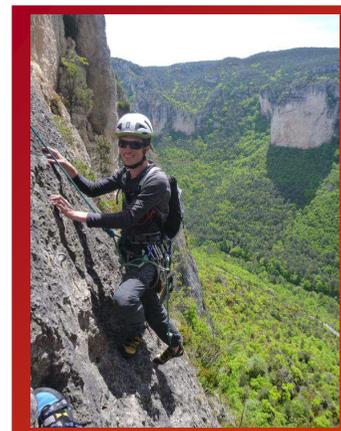
8

Escalade Gorges de la Jonte : Ascension

Le dernier jour débute de manière efficace chacun sait d'avance avec qui il grimpera ! Une parfaite organisation pour une superbe journée. Chacun y trouve son compte : des petites frayeurs et sensations fortes pour certains, de belles performances pour d'autre. Je retiendrai, pour ma part, les astuces et la patience d'Yvon qui m'a poussé à me dépasser et je le remercie d'ailleurs pour tous ces superbes souvenirs ! Après une nuit et un début de matinée très pluvieux, on a décidé d'avancer l'heure du départ! Le rangement du campement s'est donc organisé sous la pluie ! Et ce qu'on peut dire c'est que nous avons été très efficaces puisqu'une heure plus tard, tout été plié ! L'heure du départ arrivait alors... Le groupe se scinda en deux minibus, un minibus Zen et calme où la paix régna pendant tout le voyage et un minibus dévasté par l'énergie débordante d'un grimpeur qui, il paraît, aurait rendu fous ses huit compatriotes de voyage à lui tout seul !

Pour ma conclusion personnelle, sortez les violons les mouchoirs et les oignons... : La première fois ça fait toujours peur mais quand faut y aller, faut y aller. Ca n'est finalement qu'après beaucoup trop d'années passées à crapaüter sur un mur d'escalade artificiel perdu dans l'fin fond de ch'nord que j'ai franchi le pas et ce grâce à vous tous ! Alors merci parce que maintenant pour moi l'escalade c'est l'aventure, le risque maîtrisé, la découverte bref c'est respirer et se sentir vivant. Et puis on a beau être seul face à la paroi, l'escalade c'est aussi un sport d'équipe ! Et j'ai l'impression d'en avoir trouvé une superbe !...

[Caroline]



5

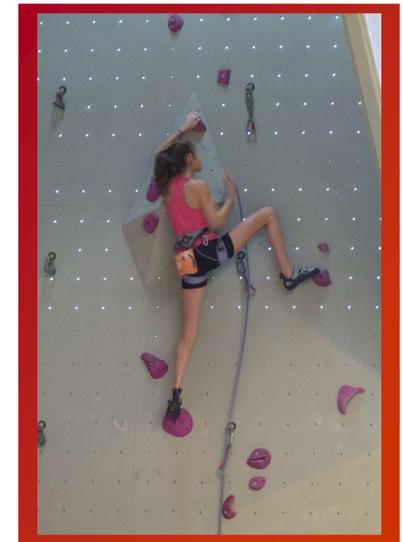
Résultats Compétition saison 2013-2014

Nom compétition	Date	Résultats
OPEN Gémozac Minime	9 et 10 Novembre 2013	Minime Femme : Lucie Chateigner 14e ; Morgane Raveleau 18e ; Albane Rousseau 20e.
Championnat Départemental Cholet	17 novembre 2013	Minime Femme : Albane Rousseau 1e ; Lucie Chateigner 2e ; Morgane Raveleau 3e. Minime Homme : Maël Legall 6e ; Thomas Poissoneau 8e ; Maxime Sauvion 9e. Cadet Femme : Eva Moreau 3e. Cadet Homme : Axel Peneau 8e ; Julien Raimbault 10e ; Tristan Delamarre 11e ; Quentin Bouyer DISQUALIFIE. Juniors Femme : Romane Chouteau 4e ; Lison Bernard 5e. Juniors Homme : Florian Pohu 5e. Seniors Homme : Jean François Prez 5e.
OPEN La Roche Sur Yon (Champ. Départemental)	1 décembre 2013	Minime Femme : Lucie Chateigner 1e ; Albane Rousseau 2e. Cadet Femme : Eva Moreau 2e. Cadet Homme : Axel Peneau 5e.
Championnat régional Nantes SUAPS (Minimes/seniors)	19 janvier 2014	Minime Femme : Lucie Chateigner 4e ; Morgane Raveleau 7e ; Albane Rousseau 10e. Minime Homme : Maël Legall 16e. Seniors Homme : Jean François Prez 34e.
Championnat Régional St Molf (Cadets/Juniors)	2 février 2014	Cadet Femme : Eva Moreau 10e.
Championnat régional de BLOCS Nozay	23 février 2014	Minime Femme : Morgane Raveleau 4e ; Albane Rousseau 5e ; Lucie Chateigner 8e. Cadet Femme : Eva Moreau 9e. Cadet Homme : Axel Peneau 9e.
Championnat de France BLOC à Poses	15 mars 2014	Minime Femme : Morgane Raveleau 42e (ex-aequo)
Coupe de France RIOM	5 et 6 Avril 2014	Minime Femme : Morgane Raveleau 28e.
Coupe de France GEMOZAC	12 et 13 Avril 2014	Minime Femme : Morgane Raveleau : 51e ; Albane Rousseau ; Lucie Chateigner 40e . Cadet Femme : Eva Moreau 36e ; Camille Arnoux . Cadet Homme : Axel Peneau 51e
Championnat de France Espoirs VOIRON	25 au 27 Avril 2014	Minime Femme : Lucie Chateigner 54e. Cadet Femme : Camille Arnoux (blessée)



6

Résultats Compétition saison 2013-2014



7