

ROC & GLACE

2025

Belgique-België
PP
6000 Charleroi
P302418

N°150

Club Alpin Belge



AUDACE
ET
PERSÉVÉRANCE

Vente à la ferme

Rue Ernest Depré 13
B-6142 Leernes

Horaires

Du mardi au samedi
de 9h00 à 18h00

FERMÉ
DIMANCHE - LUNDI
& JOURS FÉRIÉS

Découvrez nos paniers sur
www.maustitchi.be

Ferme du Maustitchi

Producteurs de fraises et légumes BIO
Épicerie BIO, pains et viandes BIO



☎ 071.52.26.46

lafermedumaustitchi@gmail.com

www.maustitchi.be

ALTITUDE SPORT

Avec plus de 1.000 mètres carré de surface grimvable et d'une hauteur de 15 mètres, la salle d'escalade de Doische, ouverte en 1992 est l'une des pionnières en Belgique.

Que vous soyez novices ou grimpeurs confirmés, il y a de quoi vous épanouir avec des voies de 3 à 8a+.

Espace de spéléologie et de fitness.

Parcours aventure dès 8 ans.

Salle et cafétaria ouvertent tous les jours.

Renseignements : www.altitudesport.eu
ou 0476/086.777.



Sommaire

Si vous désirez partager vos expériences de randonnées, d'escalade, de montagne, de nature, ... et participer au Roc & Glace, n'hésitez pas à envoyer vos articles et photos à david.cabhainaut@gmail.com

Vous devez nous les envoyer sous format word ou libre office, sans mise en page élaborée.

Les photos doivent être en haute résolution (300dpi), en fichier séparé (jpg, tiff, eps,...).



Sommaire	p. 1
Editorial	p. 2
Activités du club	p. 4
Lover Grimp	p. 8
Journées portes ouvertes	p. 9
Devenir membre du CABH	p. 10
Le Mont Viso	p. 14
Activités 2024-2025	p. 17
Les Montagnes du Haut Giffre	p. 18
Expédition sphagetti	p. 21
Pisciadu dans les dolomites	p. 22

TARIF PUBLICITE 1 an : 1/2 page 40€; 1 page 70€ ; 2 pages 125€

Edito

«Roc&glace»



Bonjour tous les lecteurs,

150ème numéro de votre revue d'escalade favorite, le Roc&glace, Cela fait un bail ! Que d'histoires racontées, d'articles pour vous initier aux techniques, de découvertes de voyages sportifs, de lectures à conseiller, de récits rocambolesques de grimpeurs, randonneurs ou alpinistes.

..

Le Roc, ça a toujours été un peu Rock & Roll à fabriquer... pas évident de s'improviser écrivain et de savoir transmettre ses émotions sur papier. C'est pourquoi, si vous vous sentez l'âme d'un artiste littéraire, n'hésitez pas à raconter vos exploits ! A la rédaction, nous sommes amateurs de nouveaux talents cachés... Merci à tous les anciens d'avoir perpétué l'information auprès de nos adhérents.

En ce printemps, le stage d'initiation est prévu les week-ends du 26/27 avril et 17/18 mai. Parlez-en autour de vous ! C'est toujours des week-end sympas favorisant les rencontres, dans l'optique d'une pratique sécuritaire...

Une sortie des plus chouettes pour vous faire découvrir le site hennuyer de Doumbes, est programmée le jour de la fête du travail. A vous de travailler au mieux vos voies ce jour-là...

Et nous vous attendons encore plus nombreux à la journée Portes ouvertes du 24 mai. Le moment à ne pas manquer pour initier vos enfants et vos copains à l'escalade, la pratique de la via-ferrata ainsi qu'à du yoga spécifique pour notre sport

➤ Etienne et le Comité du CABH



En couverture

VIA FERRATA À LANDELIES

3

Liste des activités 2025

Chers amis, toutes nos activités sont consultables dans le Roc et Glace, sur notre site internet cabhainaut.be, dans notre groupe facebook «Club Alpin Belge - Hainaut» et sur le site de la fédération www.clubalpin.be.
Au plaisir de vous rencontrer

Légende

SE = sans encadrement AE = avec encadrement moniteur agréé

Lors de la participation à une activité, les membres sont priés de se munir de leur carte d'affiliation.

L'inscription est obligatoire dans les délais indiqués pour chaque activité.

Pour l'escalade, informez l'organisateur de vos éventuels besoins quelques jours à l'avance.

- Sortie escalade à Landelies, revue des manip'
 - Quand : Samedi 12 Avril 2025 de 10h00 à 16h30
 - Où : Landelies, La dalle du fou
 - Pour faire quoi : Escalade pour se faire plaisir et pratiquer les manipulations d'escalade en falaise. (SE)
 - Pour qui : membres du CAB
 - Réservation obligatoire : Hubert Pourtois 0474 64 24 20.

- Journée famille à Dourbes
 - Quand : Jeudi 1er Mai 2025 de 10h à 16h
 - Où : Dourbes, Rocher de la Maiselle
 - Pour faire quoi : Journée initiation pour les familles (enfants admis à partir de 6 ans) et randonnée de 15 km à 10h30 (adultes). BBQ en fin d'après-midi. Auberge espagnole !
 - Pour qui : Ouvert à tous et à toutes (même si vous n'êtes pas encore membre du CAB) (AE)
 - Coût : Gratuit pour les membres du CAB / Assurance requise pour les invités.
 - Réservation obligatoire : Michaël Sacchi - udinio22@gmail.com ou 0475/98.57.05.

- Stage de Printemps - Initiation
 - Quand : Week-ends du 26/27 avril et 17/18 mai 2025 de 10h00 à 16h30
 - Où : Hotton - Freyr - Dave - Landelies
 - Pour faire quoi : Apprendre les techniques pour appréhender l'escalade en falaise. (AE)
 - Escalade pour tous - Débutants bienvenus en ordre d'affiliation
 - Encadré par brevetés adeps
 - Coût : 120 euros / 4 dates
 - Réservation obligatoire : Jocelyne buki au 0486 25 19 39 ou 081 610 595 - bukij@hotmail.com ou Etienne Delmée 0477788013- avant le 12 avril 2025

- **Sortie LoverGrimp**
 - Quand : Jeudi Soir d'octobre à mai
 - Lieu : Salle ADEPS à Loverval
 - Pour qui : membres du CAB
 - Heure : consulter le site www.CABHainaut.be
 - Renseignements et inscription avec le groupe WhatsApp.
- **Journée portes ouvertes à Landelies**
 - Quand : Samedi 24 Mai 2025 de 10h à 17h
 - Où : Landelies, La dalle du fou
 - Pour faire quoi : Journée multi-activités (escalade, via ferrata, randonnée, slackline, Yoga) (AE), suivie de notre assemblée générale à partir de 18h ; Barbecue et bar à disposition ; possibilité de bivouac
 - Pour qui : Ouvert à tous et à toutes (même si pas membre du CAB)
 - Coût : Gratuit. Pas de réservation.
- **Assemblée générale du Club Alpin Belge du Hainaut**
 - Quand : Samedi 24 Mai 2025 de 18h à 20h (après P.O.)
 - Où : Landelies, La dalle du fou
 - Pour qui : membres du CABH
- **Randonnée 15km**
 - Quand : 6 juillet à 10h.
 - Où : place Léopold à Chimay
 - Renseignements et inscription : Joceline Büki
0494826114 - bukij@hotmail.com
- **«Le Roc Magnon grimpe à Goyet» (SE)**
 - Quand : Dimanche 6 juillet 2025 de 9h30 à 16h30
 - Où : rocher de Goyet - rdv parking en face des grottes de Goyet
 - Pour qui : Escalade pour tous - Débutants bienvenus (nombre limité)
 - Coût : Gratuit pour les membres CAB/Assurance requise pour les invités.
 - Renseignements et inscription auprès de Luc Chevalier au 0486 25 19 39 ou au 081 610 595 - avant le 2 juillet 2025
- **Nocturne de Landelies**
 - Quand : Samedi 27 Septembre 2025
 - Où : Landelies, Dalle du fou
 - Pour faire quoi : Journée multi-activités (escalade, via ferrata, randonnée) à la frontale.
Barbecue et bar à disposition ; possibilité de bivouac
 - Pour qui : Ouvert à tous et à toutes (même si vous n'êtes pas encore membre du CAB)
 - Coût : Gratuit pour les membres du CAB/ Assurance requise pour les invités.
- **Initiation Marche Nordique (5/6 séances)**
 - Quand : les samedis 20/09-4,11,18 et 25/10-rattrapage le 8 novembre.
 - Durée: de 10h à 12h00
 - Où : parking centre de Délassement de Marcinelle
Avenue du muguet, 16 - 6001 Marcinelle
 - Renseignements : Joceline Büki - 0494826114 - bukij@hotmail.com



- **Stage d'Automne – Autonomie et techniques de sécurité (AE)**
 - Quand : Samedi et dimanche 11-12 Octobre
 - Où : Rochers belges (Landelies, Durnal selon les disponibilités)
 - Pour qui : membres du CAB
 - Coût : à définir
 - Renseignements et inscription Joceline Büki 0494826114 - bukij@hotmail.com ou Etienne Delmée 0497788013

- **Escalade « radio-active » (SE)**
 - Quand : Dimanche 19 octobre 2025 de 9h30 à 16h30
 - Où : rocher de Corphalie (Tihange)
 - Pour qui : Escalade pour tous - Débutants bienvenus (nombre limité)
 - Coût : Gratuit pour les membres CAB /Assurance requise pour les invités.
 - Renseignements et inscription auprès de Luc Chevalier au 0486 25 19 39 ou au 081 610 595 - avant le 12 novembre 2025

- **«La montée du Bocq» (SE)**
 - Quand : Dimanche 16 novembre 2025 de 9h30 à 16h30
 - Où : rocher de Durnal
 - Pour qui : Escalade pour tous - Débutants bienvenus (nombre limité)
 - Coût : Gratuit pour les membres CAB /Assurance requise pour les invités.
 - Renseignements et inscription auprès de Luc Chevalier au 0486 25 19 39 ou au 081 610 595 - avant le 12 novembre 2025

Activités encadrées, commissariat et rassemblement

« Une activité officielle du CABH est toute activité reprise dans l'agenda officiel des activités du CABH. Cet agenda se trouve : a) sur le site du CABH, b) sur le site du CAB fédéral et c) dans le journal Roc & Glace en fonction de sa parution (2x/an). Toute activité officielle doit figurer dans l'agenda officiel AU MOINS UN MOIS à l'avance.

- *C'est le rôle du coordinateur des activités (ou son remplaçant) de placer cette activité à l'agenda officiel. Lui seul peut le faire.*
- *Dans ce cadre, il sollicite des activités auprès de divers membres afin de remplir le calendrier annuel.*
- *Il en accepte également un certain nombre qui lui sont proposées par les membres du CABH.*

Attention : sans son acceptation, une activité n'est donc pas reconnue comme officielle, donc non couverte par l'assurance CAB en tant qu'activité du CABH.

NB : Une activité organisée entre copains, éventuellement placée sur le facebook du CABH ou sur le groupe WhatsApp, n'est donc PAS une activité officielle du CABH. Si chacun des participants est couvert par son assurance CAB individuelle, en cas d'accident, veuillez contacter le CAB pour les assurances».

Il y a deux types d'activités officielles.

Une activité officielle est :

• *Soit une activité encadrée (AE), c'est-à-dire gérée par un professionnel diplômé : moniteur Adeps, Guide de Haute Montagne, etc. qui en prend l'entière responsabilité, y compris sur les choix techniques. Il peut se faire aider par des bénévoles qu'il estime qualifiés, mais ceux-ci restent sous sa responsabilité et doivent travailler sous ses ordres à tous égards. Une telle activité porte souvent le nom de «stage» et les participants sont des «stagiaires». Par exemple, le stage de «Printemps» est ainsi placé sous la responsabilité d'un moniteur Adeps, qui se fait aider de «premiers de cordée» bénévoles qui se soumettent à son autorité, de même que les stagiaires.*

• *Soit une activité SANS encadrement (SE), qui est gérée par un facilitateur qui ne porte aucune responsabilité professionnelle envers les participants. Une telle activité est souvent appelée « commissariat » ou « rassemblement » (mais jamais «stage»). Dans l'activité SANS encadrement, le «commissaire» est un membre du CABH qui agit bénévolement et qui a accepté d'être « commis », préposé à l'activité concernée avec pour mission :*

1) de prendre les inscriptions des participants dans les jours qui précèdent l'activité, souvent par mail ou par téléphone, et de les renseigner

2) de se procurer le matériel qu'il estime nécessaire à l'activité

(ex : cordes, casques, etc.) auprès du gestionnaire CABH du matériel

3) d'accueillir les participants sur place (ex : sur le site de Landelies), de leur prêter le matériel CABH nécessaire, et de le récupérer en fin de journée en vérifiant autant que possible son bon état

4) de rapporter le matériel au gestionnaire CABH du matériel, et de le ré-examiner avec lui au besoin

5) de remplir la fiche d'activité : nombre de participants (si possible leurs noms), et la qualité de la journée (satisfaction, attentes et suggestions, incidents et accidents). Il renvoie par mail cette fiche de participation au coordinateur des activités du CABH endéans la semaine. En cas d'accident, il prévient ce dernier en urgence, sinon au moins un membre du comité CABH.

En fin d'année, le CABH propose aux bénévoles (commissaires, et premiers de cordée) un défraiement en accord avec la Loi, soit 30€/jour d'activité presté. Le bénévole étant évidemment libre de refuser ce défraiement.



**STAGE
INITIATION
FALAISE**

Apprendre
les techniques
pour appréhender
l'escalade en falaise

Horaires
Moyennes
Rappel
Aide au secourx
Rattrappe
Matériel
Techniques de progression
Sécurité

CLUB ALPAIN BAIE

Quand ?
WE du 26/27 avril
et 5/10 mai 2026
Où ?
Hutton-Freyr
Dave-Landelies

Inscription ?
Jocelyne Buki : bukij@hotmail.com
0494/E26114
Prix : 120 €

Renseignements ?
Etienne Delméé moniteur Adeps 047 77769013

Pré-requis ?
Ouvert à tous en ordre d'affiliation au CAB

LoverGrimp PAR CAB HAINAUT

Les journées sont courtes et la météo maussade?

Pas de panique!

Chaque semaine, le CAB Hainaut organise une sortie sur le site de Loverval.

Cette salle ADEPS est habituellement réservée à l'élite sportive belge mais depuis 2ans, le CAB H à développé un partenariat pour accéder a cette infrastructure contre bon service rendu.

L'objectif ? Permettre aux membres de progresser en escalade, en perfectionnant leurs manipulations, en grimpant en tête, en travaillant le bloc, en ouvrant des voies ou en battant leur record sur la voie de vitesse !

À travers ce projet, le comité veut :

- Encourager la pratique de l'escalade,
- Préparer les nouveaux membres au stage d'initiation en falaise (stage de printemps),
- Renforcer la dynamique du club et créer du lien entre les grimpeurs.

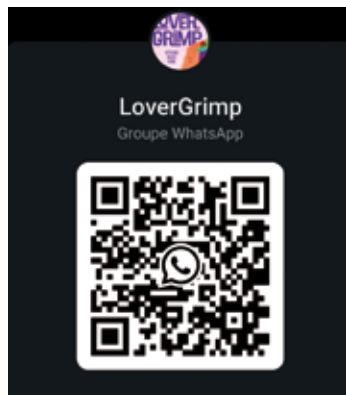
Envie de nous rejoindre?

Les infos et inscriptions se font sur le groupe WhatsApp ou sur l'agenda du CABH.

L'accès à la salle est réservé aux membres du Club Alpin Belge en ordre de cotisation; l'escalade se faisant en autonomie.

Pensez à vous inscrire sur le whatsapp et à présenter spontanément votre carte d'affiliation au début de la séance.

➔ Marion, Simon & David



La journée Portes ouvertes du CABH



Chaque année, nous organisons notre journée Portes ouvertes. C'est l'occasion de rencontrer tous les membres de notre club, venez-y nombreux avec vos enfants, vos amis. C'est l'idéal pour appréhender l'escalade ou la via ferrata sur les rochers de Landelies

Au menu :

- Escalade sécurisée avec cordes mise en place, nous vous prêtons le matériel si vous n'en avez pas, pour commencer à pratiquer ce merveilleux sport

- Cours de Yoga d'Alice, spécifique à notre sport, pour débloquer vos articulations et assouplir vos muscles avant l'effort.

- Via-Ferrata qui traverse le site de Landelies avec une partie plus facile et une plus dure qui vous offrira de multiples sensations en terminant par une descente contrôlée

PETIT APPEL à L'AIDE :

L'organisation prend du temps pour vous fournir une journée au top. Auriez-vous un peu de celui-ci à nous consacrer ? Nous avons besoin de permanents sympathiques à l'accueil, de dévoués pour le barbecue, d'efficaces au bar, de personnes expérimentées pour assurer à l'escalade et encadrer les groupes de via-ferrata.

- Et puis, point final, l'Assemblée générale à laquelle vous pouvez participer en tant qu'affilié au club.

Au plaisir de s'y retrouver !





Devenir membre du CABH

QUELS SONT LES AVANTAGES ?

Le Club Alpin Belge du Hainaut, est un club francophone d'escalade, d'alpinisme et de randonnée. Il fait partie de la fédération Club Alpin Belge (CAB).

Devenir membre du Club Alpin Belge du Hainaut vous donne accès à de nombreux services et avantages : entre autres une couverture d'assurance et un accès aux activités organisées par tous les cercles du CAB mais vous rejoignez également une communauté de passionnés avec qui pratiquer, apprendre et évoluer.

Il est impossible de s'ennuyer quand on est membre du CAB !

En outre, vous apportez votre soutien au projet associatif de la fédération et des clubs en participant aux différentes actions qu'ils mènent en matière de développement des massifs rocheux, de défense des intérêts des grimpeurs, de protection de l'environnement, de promotion des sports de montagne, etc.

INTÉRESSANT POUR UN «GRIMPEUR EN SALLE» ?

Lorsque vous grimpez en salle, votre droit d'entrée vous donne généralement un accès libre à la salle **sans assurance**. Devenir membre du CAB via une affiliation Bel-Indoor vous offre une couverture d'assurance et un accès à différents services pour un moindre coût.

POURQUOI LIMITER AUX MEMBRES L'ACCÈS AUX SITES NATURELS D'ESCALADE ?

En Belgique, tous les massifs rocheux se situent dans des propriétés privées, communales ou régionales. L'accès aux rochers est donc soumis à l'autorisation du propriétaire. La location des nombreux massifs (plusieurs dizaines de milliers d'euros par an) n'est pas soutenue par des subventions publiques. La cotisation des membres est donc essentielle pour que les différentes associations puissent assumer le travail administratif et technique afin de maintenir l'accès à ces rochers.

Important : Et surtout, si vous subissez ou provoquez un accident sans être membre, vous n'êtes pas assuré et risquez dès lors d'importants ennuis.

En outre, vous apportez votre soutien au projet associatif de la fédération et des clubs en participant aux différentes actions qu'ils mènent en matière de développement des massifs rocheux, de défense des intérêts des grimpeurs, de protection de l'environnement, de promotion des sports de montagne, etc.

QUELLE PROCÉDURE ?

Le club alpin belge du Hainaut te propose une affiliation via le formulaire en ligne sur le site de la fédération du Club alpin belge : <https://portail.clubalpin.be/>

REMBOURSEMENT MUTUELLE ?

Celle-ci intervient peut-être dans les frais d'activités ou de cotisation. L'attestation mutuelle est directement téléchargeable sur le site de la fédération sous votre espace membre ;



RÉSUMÉ DES COÛTS ET AVANTAGES D’AFFILIATION

COMPLÈTE !

L'affiliation la plus complète, pour pratiquer par exemple, l'**escalade outdoor**, la **randonnée**, l'**alpinisme**, le **canyoning**, le **mushing** et même le **dry tooling**, dans le monde entier !

114 € : adultes

67 € : junior* (* jusque 23 ans inclus)

- Abonnement au magazine fédéral trimestriel "Ardenne & Alpes"
- Abonnement à la revue Roc&Glace annuelle du Club Alpin Belge du Hainaut ainsi que sa newsletter.
- Une couverture d'assurance adaptée à vos pratiques en club et individuelle :
 - Responsabilité civile (RC)
 - Frais de recherche et de secours en montagne
 - Assurance accident individuelle, défense en justice
 - En option: rapatriement, couverture étendue et/ou annulation **pour tous nos sports dans le MONDE ENTIER**
- Un accès privilégié à plus de 30 sites naturels d'escalade en Belgique et au Grand Duché de Luxembourg
- Des réductions dans les refuges d'autres Clubs Alpains (réciprocité fonds des refuges)
- Des réductions dans certains magasins de sports et montagne
- Un accès à des formations professionnalisantes
- Un accès à la bibliothèque du CAB
- Un accès à près de 1000 journées d'activités organisées chaque année par tous les cercles (gratuité ou PAF à vérifier avec l'organisateur) pour tous nos sports et les activités festives
- Affiliation civile (du 1/01 au 31/12 ou date de la prise d'affiliation jusqu'au 31/12) OU affiliation année scolaire (du 1/09 au 31/08 ou date de prise d'affiliation jusqu'au 31/08)

INDOOR

L'affiliation pour ceux qui souhaitent pratiquer l'escalade en salle et/ou la slackline **hors des sites naturels d'escalade**. Vous bénéficiez ainsi d'une couverture d'assurance adaptée à vos besoins tout en intégrant la communauté CAB !

50 € : adultes - 36 € : junior*(* jusque 23 ans inclus)

- Abonnement au magazine fédéral trimestriel "Ardenne & Alpes"
- Abonnement à la revue Roc&Glace annuelle du Club Alpin Belge du Hainaut ainsi que sa newsletter.
- Une couverture d'assurance adaptée à vos pratiques en club et individuelle :



- Responsabilité civile (RC)
- Assurance accident individuelle, défense en justice
- En option : rapatriement, couverture étendue et/ou annulation pour l'escalade SAE (structure artificielle) et la slackline (en dehors des sites naturels d'escalade) dans le MONDE ENTIER
- Un accès à la bibliothèque du CAB
- Un accès à des formations professionnalisantes
- Des réductions dans certains magasins de sports
- Un accès aux activités en salle organisées par tous les cercles (PAF à vérifier avec l'organisateur) et l'accès aux activités festives
- **Vous souhaitez «upgrader» votre cotisation vers «Complète» ?**
Versez 55€ sur le compte de votre club et informez secretariat@clubalpin.be (avec éventuellement la preuve de paiement).
- Affiliation civile (du 1/01 au 31/12 ou date de la prise d'affiliation jusqu'au 31/12)
OU affiliation année scolaire (du 1/09 au 31/08 ou date de prise d'affiliation jusqu'au 31/08)

RANDO

L'affiliation pour les mordus de la **rando** ! Attention, la couverture d'assurance est géographiquement limitée.

41 €: adultes

30 € : junior* (* jusqu'à 23 ans inclus)

CE QUE CELA OFFRE

- Abonnement au magazine fédéral trimestriel "Ardenne & Alpes"
- Abonnement à la revue Roc&Glace bi-annuelle du Club Alpin Belge du Hainaut ainsi que sa newsletter.
- Une couverture d'assurance adaptée à vos pratiques en club et individuelle :
 - Responsabilité civile (RC)
 - Frais de recherche et de secours en montagne (uniquement lors de randonnées)
 - Assurance accident individuelle, défense en justice
 - En option: rapatriement, couverture étendue et/ou annulation pour la randonnée dans tous les PAYS DU CONSEIL DE L'EUROPE
- Un accès à des formations professionnalisantes
- Un accès à la bibliothèque du CAB
- Des réductions dans certains magasins de sports
- Un accès aux randonnées organisées par tous les cercles (gratuité ou PAF à vérifier avec l'organisateur) et aux activités festives
- Vous souhaitez compléter votre cotisation vers «Club Alpin» ?
Versez 55€ (38€ pour les Juniors) sur le compte de votre club et informez secretariat@clubalpin.be (avec éventuellement la preuve de paiement).
- Affiliation civile (du 1/01 au 31/12 ou date de la prise d'affiliation jusqu'au 31/12)
OU affiliation année scolaire (du 1/09 au 31/08 ou date de prise d'affiliation jusqu'au 31/08)

PROCÉDURE D'AFFILIATION :

1. Choisis ton type affiliation

En fonction de ta pratique et des avantages liés aux différents types d'affiliation :

- Complète
- Indoor
- Rando

Durée d'affiliation :

La durée est de un an calendrier (depuis le 19 mai 2020) : jusqu'au dernier jour du mois précédant l'anniversaire du paiement de la cotisation. Exemple : paiement le 20/05/20 = affiliation jusqu'au 30/04/21.

Renouvellement

Le renouvellement d'une cotisation est possible 60 jours avant son échéance et prendra effet le lendemain de l'échéance de l'affiliation en cours et ce, pour 12 mois. Exemple : échéance le 31/08, paiement le 21/07 = affiliation du 1/09 au 31/08 de l'année suivante. paiement le 20/05/20 = affiliation jusqu'au 30/04/21.

2. Choisis ton cercle

Parmi les 20 cercles attachés à la fédération, choisis le CLUB ALPIN BELGE DU HAINAUT.

3. En quelques clics, affiliez-vous

Via le lien <https://portail.clubalpin.be/>, accédez au portail des membres

De quoi avez-vous besoin avant de procéder à votre (ré)inscription ?

- Option 1 : votre carte de crédit pour un paiement immédiat (avec validation par digipass de votre banque/ou procédure Smartphone)
- Option 2 : paiement par virement bancaire (vous recevrez les infos par mail)
- Dans le cadre d'un renouvellement: votre numéro de membre (voir carte de membre) et de l'adresse enregistrée lors de votre inscription OU du nom d'utilisateur et mot de passe choisi lors de votre dernière connexion
- Pour les compétiteurs : le certificat médical est obligatoire

Votre carte de membre vous sera envoyée par voie postale dès réception du paiement. (inspiré de la source : <https://clubalpin.be/>)

Pour plus d'informations ou en cas de problème merci d'envoyer un mail à secretariat.cabhainaut@gmail.com



LE MONT VISO, LE ROI DE PIERRE

Le temps est maussade sur toutes les Alpes. Le parc du Viso n'est pas épargné lorsque nous arrivons dans le pittoresque village de Crissolo. C'est à l'hôtel Club Alpin que nous avons notre pied-à-terre. Nous y rencontrons Marco Curti, le propriétaire des lieux et notre guide. Un habitué donc de ce massif très sauvage des Alpes Cotiennes.



Le premier jour est consacré à notre habituelle randonnée de mise en jambe. Histoire de digérer le délicieux repas de la veille, le vino Nebbiolo Perbacco de Vietti et le Geneppi de fin de soirée.

- Marco : « Malheureusement, ce sont les deux dernières bouteilles! ».


Le lendemain, nous rejoignons le Pian del Re (2.020m), lieu de départ des principales excursions dans le parc du Viso. Après deux heures de marche, nous atteignons le col del Porco et entamons la facile montée vers la Punta Udine (3.022m). Située entre la Punta Roma et la Punta Venezia, elle doit son nom à Giuseppe Morassutti. Originaire du Frioul, il a effectué la première ascension en 1899 avec le guide Giuseppe Perotti. Malheureusement, le brouillard ne nous permet pas de voir le sommet principal du Viso. Une furtive éclaircie de quelques secondes nous laisse entrevoir le colosse de pierre. Impressionnant !

Nous faisons une halte au Refuge Giacoletti (2.741) afin de déguster un Spezzatino con polenta. Ottimo !

Ce petit refuge est situé sur le circuit « Tour del Viso ». Une boucle de plusieurs jours autour du Roi de pierre et des dizaines de lacs qui l'entourent. Un must pour les randonneurs ! Le sommet du Monviso est emblématique et est visible depuis Turin. Une impressionnante montagne dépassant de 500 mètres les sommets avoisinants.

L'ensemble du massif





Le Viso fût conquis en 1861 par l'alpiniste britannique William Matthews et le guide chamoniard Michel Croz, le bien nommé.

Cette montagne sacrée est un lieu de pèlerinage aussi bien du côté italien que du côté du Queyras français.

Dimanche, c'est le jour du seigneur. Et depuis l'aube, il déverse ses larmes tout au long de la montée jusqu'au refuge Quintino Sella (2.640). Nous y arrivons détrempés. C'est la cohue vers la pièce séchoir où la plupart des randonneurs essaient de trouver une place sur les malheureuses cordes pour pendre leurs vêtements. Un vrai souk. Une humidité et une odeur très caractéristique, pas très loin d'un minestrone de vieilles chaussettes.

Le repas, très copieux et excellent, réconforte tout le monde. A 22 heures, on rejoint les chambres avec toujours cette pluie battante. Il faut attendre le milieu de la nuit pour qu'elle cesse.

A 4 heures, debout ! Les étoiles se bousculent dans le ciel. Après un rapide déjeuner, c'est le départ. Une marche d'une bonne heure à la frontale pour atteindre le début de la paroi. Un début d'ascension avec des vires et des passages exposés munis de câbles. Dans l'obscurité, on n'a pas la sensation de s'élever rapidement sur la paroi. On l'aura à la descente...pour s'apercevoir qu'il faut quand même avoir une certaine expérience et que le Viso n'est pas une randonnée pour amateurs !

Nous arrivons finalement au Col des Sagnette (2.991m). Une petite pause et le jour apparaît lentement. Nous sommes sur la ligne de partage des eaux de la vallée du Pô et de la vallée de la Varaita. On poursuit notre périple en descendant vers le fond du « *Vallone delle Forciolline*. » composée de plaques de schiste et des gravas constituant la moraine du glacier du Viso. Quelques dizaines de mètres plus haut, on atteint le bivouac Andreotti. Une petite cabane en métal située à 3.270 m et où nous faisons une halte casse-croûte. Le ciel est bleu, le soleil commence à réchauffer la paroi.

Nous traversons ensuite le névé qui était autrefois le glacier Sella. L'ascension continue : sentiers accidentés, éperons rocheux, terrasses et cheminées. On arrive à la partie la plus exposée appelée « *I Fornelli* ». La roche devient verglacée. On a troqué nos bâtons pour les crampons. On passe à côté d'un gendarme appelé « *L'aquila* » car son sommet a une forme de tête d'aigle. La neige, tombée quelques jours plus tôt, est présente sur la dernière partie. La crête Est nous emmène au sommet.

*Nous y arrivons
détrempés*



La cime est en vue. Nous l'atteignons vers 10h30, soit un peu plus de 5 heures d'ascension. Au sommet, situé à 3.841 m, tradition oblige, on décapsule une bière spéciale et on la partage entre nous, balayés par les bourrasques de vent violent.



La vue est magnifique et, fait très rare d'après Marco, on aperçoit la Méditerranée.

Un peu moins de 20 minutes et c'est la longue descente qui commence. Elle est rendue assez lente par la nature du sol. « *Quand tu es au sommet, tu n'es seulement qu'à la moitié !* ».

Marco connaît la montagne comme sa poche. A la moindre difficulté, il nous assure. Mais surtout, il connaît les raccourcis qui nous permettent de doubler les cordées un peu trop lentes.

La descente s'effectue surtout en désescalade. Certains passages nécessitent un assurage et toute notre attention. Le soleil est au zénith. L'effort se fait sentir. On arrive finalement au refuge vers 16h30. On s'y arrête, on remplit les gourdes car il y a encore deux

*Arrivés au
sommet*

bonnes heures de marche jusqu'au Pian del Re. La plaine où le Roi Victor Emmanuel II a fait étape et où le Pô, le plus grand fleuve d'Italie, prend sa source.

La fin du séjour se termine en compagnie de nos amis Jean-François et Dominique, partit gravir Le Viso Mozzo (3.019 m) et effectuer ensuite une longue randonnée.

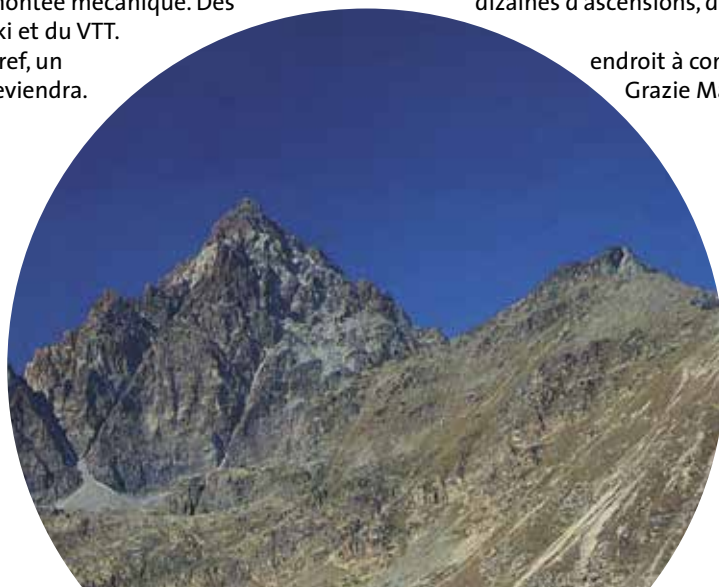
Un souper **** nous requinque. - *Dis Marco, il reste du vin ?*

- *Marco : « Ah en fait, oui, encore deux bouteilles de Perbacco » Vous les avez bien méritée ! »* Ben tiens...

Crissolo, est un village typiquement montagnard, il y a une grotte à visiter et une remontée mécanique. Des dizaines d'ascensions, du trekking, du ski et du VTT.

Bref, un reviendra.

endroit à conseiller. On y Grazie Marco !



Photos activités 2024-2025

CLUB



Nettoyage rochers



Landelies en hiver

lovergrimp à loverval



Les montagnes

DU HAUT GIFFRE

Le massif du Haut Giffre est situé dans les Préalpes françaises du Nord et un peu en Suisse. Son point culminant en France est le Mont Buet qui culmine à 3.096m.

C'est un massif calcaire comportant cinq villages dont le plus connu est Sixt-Fer-à-Cheval, le village aux 24 hameaux et le point de départ de nombreuses randonnées.

Dominé par un alignement de sommets et d'arêtes, le cirque du Fer-à-Cheval est situé dans le plus grand parc naturel de Haute Savoie (9.000 ha).

Le tour du cirque est une randonnée magnifique effectuée sur deux jours en incluant le Lac de la Vogeale (2.000m). Une cinquantaine de cascades entourent le site d'une exceptionnelle biodiversité. Le sport aventure y est roi : Escalade, alpinisme, VTT, kayak et bien sûr le ski en hiver, dans la station de Samoëns.

Autre randonnée, le tour des Fiz est un circuit itinérant de refuge en refuge, autour de la chaîne des Fiz, entre la vallée du Giffre et du Mont blanc. Le Tour des Dents Blanches est, quant à lui, un grand itinéraire d'une semaine alternant des incursions en Suisse.

Au niveau des ascensions alpines, il y a également un beau choix entre le Pic de Marcelly (1.990m), la Pointe de Sales (2.497m), la Corne du Chamois (2.562m), la Pointe de Sans-Bet (2.540m), le Pic de Tenneverge (2.989m), la Pointe d'Anterne (2.733m), le symbolique Criou (2.192m), Le Grenier de Commune (2.775m), le rugueux Grand Mont Ruan (3.040m), le Cheval Blanc (2.830m) et bien sûr le Mont Buet.

Le Mont Buet



Ce sommet, dominant le Cirque des Fonts, fut gravi la première fois, le 20 septembre 1770, par le trio composé des frères Deluc et Bernard Pomet. Il est un terrain de jeu privilégié pour de nombreux scientifiques et d'alpinistes qui s'y entraînent dans l'objectif de gravir son voisin, le Mont Blanc, notamment le célèbre Horace de Saussure qui est à la base de l'ascension du Toit de l'Europe, en août 1786.

Refuge du Grenairon

Le tandem Balmat et Paccard ont donc réussi l'ascension du toit de l'Europe le 8 août 1786, alors qu'en face, un autre exploit allait entrer dans les annales de l'alpinisme. Il s'agit de l'ascension du Buet par une cordée féminine britannique formée par Jane, Elisabeth et Mary Parminster. Le Mont Buet fut alors surnommé le Mont Blanc des Dames !

Cette date est considérée comme la première ascension féminine dans les Alpes au-delà de 3.000m. Elle fut immortalisée quelques années plus tard par un journaliste suisse.

L'ascension du Buet n'est pas une randonnée facile, elle est, en effet, cotée TD. Très longue (19 km) et exigeante (1.800 m de dénivelé), elle s'effectue dans les deux sens (Est-Ouest) mais en général au départ de Sixt (altitude 940m).

La première partie est une longue marche dans un paysage alpestre et coloré par sa flore abondante et variée pour atteindre, en fin d'après-midi, le Refuge du Grenairon (1.974m).

A l'aube, les choses sérieuses commencent : une belle montée dans les rochers, des passages techniques, l'escalade dans les gravats avant d'arriver au col du Buet (2.870m).

La dernière difficulté est la montée de l'arête, assez aérienne, mais équipée d'une via ferrata. L'ultime partie est une longue marche dans un paysage lunaire et minéral. On est content d'arriver au sommet d'autant plus que la vue est à couper le souffle. Toute la chaîne du Mont Blanc est là, devant vous. Des kilomètres de montagnes et une succession de sommets de l'Italie jusqu'au lac Léman.

La descente s'effectue par le même chemin ou en continuant la randonnée par le refuge Wills ou le Refuge des Fonts.

La Boucle est bouclée...



le col et l'arête du Buet

Expédition SPAGHETTI

Prolongement d'un stage CABB effectué l'an passé, l'expédition "Spaghetti" est née du désir de se retrouver de nouveau dans le Val D'Aosta et de réaliser quelques nouvelles ascensions avec l'aide de notre guide Patrick de Michelis.

Après les retrouvailles autour d'une pizza, nous sommes donc montés le lendemain au refuge Mezzalama depuis le village de Staffal. Un beau dénivelé total de 1.700 m, parfait pour une mise en jambes ! Malheureusement, Vanessa n'a pu nous accompagner suite à un souci de santé.

Le lendemain, séance de manipulations et de relais sur glace avant d'avalier un bon plat de pâtes.

Quel que soit le refuge, le menu Zuppa, Pasta, Carne e Dolce, c'est toujours 5 stelle au refuge Mezzalama.

Notre deuxième guide, Sandro (40 années de courses, svp) a plein de belles anecdotes alpines et chantonne ses mélodies à tue-tête.

Les choses sérieuses commencent enfin avec la traversée du Castor (4.223m). Le temps n'est pas de la partie et la montée au sommet, par le versant Ouest, est rapide. On atteint l'antécime par une portion plus raide (50°) puis on rejoint le sommet par une arête bien tranchante et avec un vent qui nous oblige à redescendre aussitôt. La longue descente s'effectue par l'arête SE. On rejoint alors le col Felik avant de redescendre au refuge Quintino Sella (3585m). Un des plus chouettes refuge du Mont Rose. On termine le repas par un Tiramisu à faire fondre n'importe quel glacier !

Le lendemain, debout 4h car l'objectif est le Naso del Lyskamm (4.272m). Une belle course neigeuse qui se termine dans les rochers. On décide de prendre notre brunch au soleil. Avec une vue splendide sur tous les autres sommets du massif mais surtout sous l'aile protectrice des deux impressionnants Lyskamm.

La descente vers le plateau du col donne une idée aux guides. « *Il est encore tôt pour rejoindre le refuge Gnifetti, on va monter sur la Pyramide Vincent (4.215m), histoire de digérer les panini au Formaggio et le prosciutto* ». Non c'è problema !



Mihai, Matthias, Patrick

Le versant ouest du Castor



L'ascension assez facile et est surtout désertée par les autres cordées. Il y a en effet pas mal de monde sur le Monte Rosa. Beaucoup de Suisses partant de Zermatt et qui effectue un trip appelé « *Spaghetti Tour* ». Le grand tour des 18 x 4.000 du Mont Rose.

On met ensuite le cap sur notre nouveau refuge, le Gnifetti (3.647m) bondé dès le midi.

On va y passer deux jours et côtoyer près de 200 alpinistes venus de tous les coins d'Europe. Ce refuge est le lieu de départ des grandes courses vers les nombreux sommets du massif. Notre deuxième guide Sandro nous quitte. Il a un rendez-vous à Chamonix. Davide nous rejoint. « *Un spécialiste du Lyskamm* », nous dit Patrick. « - *Okay, mais le Lyskamm, c'est sans doute un peu dangereux pour nous* ». « *On verra demain* », nous répond Patrick.

Le lendemain, on met le cap de bonne heure vers la Cappana Margherita (4.554m), le plus haut refuge d'Europe, située sur la Punta Gnifetti. Il est à peine 9h mais on décide de déjeuner avec un Cappuccino et une pizza. Margherita évidemment.

La suite de l'expédition se poursuit par la montée à la Punta Parrot (4.432m) via le col Seser et la progression par une longue arête neigeuse. On enchaîne ensuite le dôme neigeux du Ludwighöhe (4.341m), avant de descendre le col Zurbriggen et d'atteindre le dernier sommet : Le Corno Nero (4.321m). Une petite variante ici car le sommet est gravi via quelques mètres de rocher avant de pouvoir s'asseoir à côté de la statue de la Madonna.

La journée est faite ! On descend sous un ciel bleu et on arrive pour l'apéro au Refuge Gnifetti vers 13h. La course totalisant 12 km aura duré 5h30. Un 1.300 de D+ et un total de 2.360 m au total. Après une petite sieste, le souper nous attend. Au dessert et après concertation Patrick et Davide nous annonce : « *Bravi ragazzi, domani, facciamo la traversata del lyskamm* ». Mihai et moi nous nous regardons. « Ben, quand faut y aller, faut y aller... ! »

On a de nouveau bien mangé, mais la digestion est difficile. Et on a surtout mal dormi... Je vois l'arête du Lyskamm...

3h10, debout. La Sac est près depuis la veille. Le déjeuner est rapide. Le stress est là. On monte jusqu'au glacier du Lys à la frontale. Le rythme est rapide. On dépasse pas mal de cordée. On arrive à l'aube, au pied du « *Mangeur d'hommes* », surnom donné à cette double montagne mythique mais régulièrement meurtrière. On sort le piolet, on avale quelques fruits secs, on boit un peu de thé et on attaque la première montée : une bosse neigeuse assez raide qui va nous amener sur le premier versant oriental. On atteint le sommet après une traversée de corniches et d'arêtes assez effilées et aériennes. Il est 7h30. Du haut des 4.527m, le panorama est magnifique. Le ciel est dégagé et on peut apprécier

l'étendue et la beauté des Alpes : Mont Blanc, Grand Paradiso, Cervin, Weishorn, Pointe Dufour, Dent Blanche,...pour ne citer que les plus connus.

La course d'arête continue. Deux kilomètres de montées et de descentes, c'est beau, vertigineux et très technique. Certains passages sont vraiment délicats et nécessitent une attention, un calme, une assurance et une concentration optimale. Il n'y a même pas moyen de planter le piolet. A gauche à droite, c'est 300m de gaz. Pas question de regarder le paysage ! Je cale mes pas sur ceux de Patrick. Mon regard fixé sur ses crampons. Mihai fait de même avec Davide. La corde est tendue et la distance entre nous n'est qu'à peine d'un mètre cinquante. Un bloc rocheux nécessite un peu d'escalade. Sans trop de difficulté (III).

Une heure plus tard, on arrive au sommet du Lyskamm occidental (4.479m). On sort le saucisson, on partage un sourire. Un clin d'œil à Mihai. Bon, le plus dur est derrière nous mais la course n'est pas finie.

La progression spectaculaire continue en descente. C'est toujours aussi étroit et délicat. On arrive enfin au col Felik. Le soleil tape, la neige commence à se ramollir. On rejoint le refuge Sella vers 11h45.



On peut enfin se dire que c'est fait ! On se sert les gants. Mihai et moi remercions grandement Patrick et Davide. Quel sang froid ! Quelle expérience ! Quel métier ! Sitôt les crampons rangés, on fonce au bar. On commande 4 birre et 4 plats de Gnocchi. On décompresse, on déguste. On sirote, on papote. Jamais je n'aurais imaginé réaliser cette ascension.

Une heure plus tard, on démarre pour redescendre à Staffal. Le retour paraît interminable. On a le temps de débriefeur cette journée si particulière.

Nous venons de gravir 9 sommets de plus de 4.200m en 4 jours. Au total, plus de 9.300m de dénivelé cumulés. Un mois plus tard, un certain Kilian Jornet effectuera le grand spaghetti Tour (les 18 sommets du Mont Rose) en une seule journée ! Pas pour rien qu'on le surnomme l'Ultra Terrestre.

*Passage
rocheux
entre
les deux
Lyskamm*

On termine l'expédition comme on l'a commencée. Autour d'un Cappuccino. On aborde la possibilité de se revoir cet hiver mais surtout de préparer la prochaine expédition en 2025.

On remercie nos guides mais aussi Bianca, l'organisatrice de ce périple qui a dû renoncer suite à un soucis familial. L'an prochain, on sera tous ensemble et prêts pour une autre aventure dans ce massif incroyable qu'est le Monte Rosa.

➡ Mihai, Matthias, Patrick, Sandro, Davide et Mika

Pisciadù DANS LES DOLOMITES

ViaFerrata

Dimanche 20 octobre 2024,
46.548777, 11.817336, Italie.
Il a plu toute la nuit et ce matin les nuages sont encore bien présents... N'ayant pas trouvé beaucoup d'informations sur le refuge, Marion et moi décidons de faire l'ascension à la journée. On prépare donc les sacs avec de quoi prendre un repas chaud en haut et (surtout) tout le matériel pour la via ferrata.

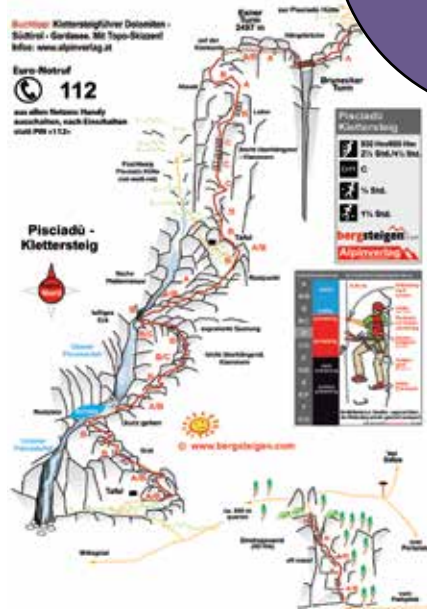
9h, c'est parti

Bien que partiellement transformée en ruisseau, la via ferrata est praticable. La première section est là pour nous échauffer. Le sol s'éloigne petit à petit... À peine 10 mètres de faits et la sangle de mon sac se détache, tout le matériel photo dévale la paroi sous mes yeux.

Plus de peur que de mal. Marion descend le chercher et, une fois remonté, c'est décidé, l'appareil restera bien au fond du grand sac ! Les 5 premières sections sont relativement faciles, idéales pour prendre le rythme et gagner en assurance. On arrive sur un premier plateau où il est possible de quitter la via et de continuer à pied jusqu'au refuge, mais on préfère poursuivre l'itinéraire classique. Direction la cascade Untere Pisciadù !

11h, les bibis chauffent !

La partie sérieuse commence avec une longue traversée à gauche, puis un retour à droite pour atteindre l'entrée, située juste à droite de la cascade. Une rampe étagée nous mène à une belle aire de repos entre les chutes d'eau. Le paysage est dingue ! On attaque ensuite la cascade supérieure avec une boucle à droite. Les difficultés augmentent progressivement : des passages en B/C demandent un peu plus d'effort, avant d'arriver à un coin bien



exposé. On retrouve ensuite la cascade et la quittons plus facilement (A/B) par des rochers étagés menant à un autre point de repos. Ici, une sortie de secours est indiquée sur un panneau, menant à un sentier de randonnée classique.

Mais on continue ! On grimpe une paroi raide (B), puis une courte boucle nous ramène à droite. Juste après, un passage légèrement surplombant (C) met les bras à contribution avant d'atteindre une échelle (B) qui nous hisse sur un palier. Les grosses difficultés sont derrière nous ! Encore quelques mètres jusqu'à l'arête (B max.), puis on traverse jusqu'au pont suspendu. La via ferrata se termine en douceur après le pont, et en dix minutes de marche, on rejoint enfin le refuge Franco Cavazza al Pisciadù, perché à 2587m.

13h, double check baby

Il nous aura fallu un peu moins de 4h pour arriver au sommet. Le refuge n'est pas gardé à cette saison, mais la partie hiver est ouverte et offre quelques lits et couvertures.

Après cette belle montée, on se réjouit d'un bon repas chaud... mais c'est sans compter sur une erreur de matériel.

On a bien pris le gaz, mais pas le bon réchaud. Impossible de cuire nos sachets lyophilisés... Résultat : un dîner à base de barres énergétiques et de fruits secs. *Morale de l'histoire : toujours double checker son matériel !*

La descente se fait par un autre sentier qui s'annonce raide et technique.

Heureusement, le câble est toujours là pour sécuriser certains passages.

Épuisés mais ravis, on boucle cette aventure avec un paysage incroyable en tête... et une belle leçon de logistique en prime !

➔ Marion & Simon

Envie de retrouver toutes nos photos
et spots d'aventure?

Rejoins nous sur les réseaux ...
[instagram: cute_spot_seekers](#)



AVEC LE SOUTIEN DE



Frédéric COLINET
Manager

frederic.colinet@brasserievds.be
+32 (0) 71 23 24 73
+32 (0) 477 98 09 73
Rue du Chêne Maillard 8
B-6530 Zoning Thuin-Lobbes
TVA : BE0568.871.247



