

ROC & GLACE

2026

Belgique-België
PP
6000 Charleroi
P302418

N°151

BEAUTÉ
ET
FROIDEUR

Club Alpin Belge



Ferme du Maustitchi

Producteurs de fraises et légumes B10

Epicerie B10, pains et viandes B10



 071.52.26.46

lafermedumaustitchi@gmail.com

www.maustitchi.be

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 etienne.delmee@skynet.be. 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
Khirghizistan	p. 10
Stage printemps	p. 12
Stage alpi	p. 13
A la frontière du vivant	p. 14
Cascades au refuge Jervis	p. 16
Histoire du CABH	p. 18
Devenir membre du CABH	p. 20
Lover Grimp	p. 24
Photos activités	p. 25

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

Edito

«Roc&glace»



Bonjour, vous tous,

L'hiver est si beau dans les montagnes, mais cette année la pratique de celle-ci a payé un lourd tribut dû aux avalanches, ... alors restez prudents, formez-vous, vérifiez la météo, les lieux où vous allez, soyez conscients de votre niveau et faites-vous entourer...

Les sports dits «extrêmes» sont à la mode, les réseaux ne cessent de nous gâver d'images plus extraordinaires les unes que les autres, d'un bout à l'autre de la planète. Cela donne envie de se confronter à ses limites... Mais ceux que l'on retrouve sur ces images sont souvent des professionnels de haut niveau, aguerris, qui ont une expérience de ces endroits difficiles. Peut-être face à ces aventures grandioses, faudrait-il privilégier une certaine humilité personnelle tout en conservant une part de rêve et de liberté.

On pourrait avoir une autre démarche qui est de se contenter de ce qui se trouve autour de nous, de grimper, marcher, courir juste pour le plaisir et non la performance. Apprécier le partage entre «potes» plutôt que la compétition avec soi-même ou les autres.

Dans notre projection de ce début d'année, nous avons passé un super moment, intense d'émotion, avec un film d'escalade qui se voulait un temps soit peu politique, mais surtout, qui insistait sur le fait de créer une dynamique afin de rassembler les gens. Cela avait pour déclinaison de pouvoir s'échapper des atrocités du monde qui nous entoure...

Les activités que l'on vous propose ont ce point commun : c'est d'essayer de rassembler, dans un environnement où l'on doit faire confiance à l'autre; partager une corde, et une vie...

➔ Etienne et le Comité du CABH



En couverture

VAL PELLICE - ITALIE

3

Liste des activités 2026

Chers amis, toutes nos activités sont consultables dans le Roc et Glace, sur notre site internet caibhainaut.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.

● Parcours Montagne Beez (SE)

- Quand : Samedi 28 février 2026 de 14h à 16h
- Où : Parking de Beez
- Pour faire quoi : Randonnée difficile avec petit rappel et traversée de câble tendu
- Matériel à prendre : baudrier, casque, sac à dos, matériel rappel, longe via
- Pour qui : membres en ordre d'affiliation
- Réservation : Etienne Delmée - etienne.delmee@skynet.be ou 0477/78.80.13.

● Sortie Escalade (SE)

- Quand : Samedi 14 mars 2026 de 10h à 16h
- Lieu : Parking de Beez
- Pour faire quoi : escalade
- Pour qui : membres autonomes en ordre d'affiliation
- Matériel à prendre : votre propre matériel ou fourni à la demande
- Renseignements et inscription avec le groupe WhatsApp (https://chat.whatsapp.com/EslcVqcZWLLJcJR5WaHLES?mode=gi_t)
- Réservation : Sélim Datoussaid- etienne.delmee@skynet.be ou 0485/79.63.82.

● Sortie Escalade (SE)

- Quand : Samedi 28 mars 2026 de 10h à 16h
- Lieu : Parking d'Yvoir
- Pour faire quoi : escalade
- Pour qui : membres en ordre d'affiliation
- Matériel à prendre : votre propre matériel ou fourni à la demande
- Renseignements et inscription avec le groupe WhatsApp.
- Réservation : Sélim Datoussaid- etienne.delmee@skynet.be ou 0485/79.63.82.

- **Sortie Escalade «Les grands malades» (SE)**
 - Quand : Dimanche 29 mars 2026 de 10h à 17h
 - Où : Rocher des Grands Malades - Namur
 - Pour qui : Escalade pour tous - Débutants bienvenus (nombre limité)
 - Coût : Gratuit pour les membres CAB/Assurance requise pour les invités.
 - Matériel à prendre : votre propre matériel ou fourni à la demande
 - Renseignements et inscription auprès de Luc Chevalier au 0486/25 19 39 - avant le 25 mars

- **Sortie escalade à Landelies, revue des manip'**
 - Quand : Samedi 4 avril 2026 de 10h00 à 16h30
 - Où : Spontin ou Landelies
 - Pour faire quoi : Escalade pour se faire plaisir et pratiquer les manipulations d'escalade en falaise. (SE)
 - Pour qui : membres du CAB
 - Matériel à prendre : votre propre matériel ou fourni à la demande
 - Réservation obligatoire : Hubert Pourtois 0474/64 24 20.

- **Randonnée 15km**
 - Quand : 12 avril à 10h.
 - Où : à la découverte de Gerpennes et ses environs
 - Renseignements et inscription : Catherine BOITTE - 0477/313468

- **Stage de Printemps - Initiation (AE)**
 - Quand : Week-ends du 18/19 avril et 16/17 mai 2026 de 10h00 à 16h30
 - Où : Beez - Landelies - Yvoir - Hotton -
 - 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 journées
 - Réservation obligatoire : Jocelyne Buki - 0494826114 - bukij@hotmail.com ou Etienne Delmée 0477/788013- avant le 15 avril.

- **Journée famille à Dourbes (AE)**
 - Quand : Vendredi 1er Mai 2026 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 non encore membre du CAB)
 - Matériel à prendre : votre propre matériel ou fourni à la demande
 - Coût : Gratuit pour les membres du CAB / Assurance requise pour les invités.
 - Réservation obligatoire : Michaël Sacchi - udinio22@gmail.com ou 0475/98.57.05.



- **Sortie Escalade (SE)**
 - Quand : Samedi 30 mai 2026 de 10h à 16h
 - Où : Sy
 - Pour faire quoi : escalade
 - Pour qui : membres en ordre d'affiliation
 - Matériel à prendre : votre propre matériel ou fournis à la demande
 - Réservation : Etienne Delmée - etienne.delmee@skynet.be ou 0477/78.80.13.

- **Journée portes ouvertes à Landelies (AE)**
 - Quand : Samedi 06 juin 2025 de 10h à 17h
 - Où : Landelies, La dalle du fou
 - Pour faire quoi : Journée multi-activités (escalade, via ferrata, randonnée, slackline, Yoga) (AE).
Barbecue et bar à disposition ; possibilité de bivouac
 - Pour qui : Ouvert à tous et à toutes (même si pas membre du CAB)
 - Matériel à prendre : votre propre matériel ou fourni à la demande
 - Coût : Gratuit. Pas de réservation.

- **Randonnée 15km**
 - Quand : 14 juin à 10h.
 - Où : Morlanwelz - 77, chaussée de Mariemont, parking à hauteur du passage à niveau
 - Renseignements et inscription : Joceline Büki 0494/826114 - bukij@hotmail.com

- **Randonnée 15km**
 - Quand : 5 juillet à 10h.
 - Où : le village de Lompret, son site d'escalade au fil de l'eau blanche.
 - Renseignements et inscription : Joceline Büki 0494/826114 - bukij@hotmail.com

- **Stage « Alpi » (AE)**
 - Quand : Du samedi 25 juillet 2026 au 01 août 2026
 - Où : Mont Viso et Mont rose
 - Pour qui : Alpinisme pour tous - Débutants initiés bienvenus
 - Matériel à prendre : casque baudrier chaussures montagnes et le matériel montagne si vous avez, si pas possibilité de vous le fournir
 - Coût : 1200 euros, demi-pension comprise.
 - Renseignements et inscription auprès de Marion Daubresse au 0476/67.10.27 - avant le 1er juillet 2026 (nombre limité)

- **Escalade « radio-active » (SE)**
 - Quand : Dimanche 12 juillet 2026 de 9h30 à 17h00
 - Où : rocher de Corphalie (Tihange)
 - Pour qui : Escalade pour tous - Débutants bienvenus (nombre limité)
 - Matériel à prendre : votre propre matériel ou fourni à la demande
 - 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 09 juillet.

- **Dernière minute : 2 activités en été (SE)**
 - Une à Lompret (Camp romain et roche aux corbeaux)
 - l'autre à Frasnes les Couvin (carrière de la Vaucelle). Infos suivront.

- **Nocturne de Landelies (SE)**
 - Quand : Septembre 2026
 - 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 : Pour tous - Débutants bienvenus en ordre d'affiliation
 - Coût : Gratuit pour les membres du CAB/ Assurance requise pour les invités.

- **Initiation Marche Nordique (5 séances)**
 - Quand : les samedis 10, 17 et 24 octobre - 7, 14 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 03-04 Octobre 2026
 - Où : Rochers belges (Landelies, Spontin selon les disponibilités)
 - Pour qui : membres du CAB
 - Coût : à définir
 - Renseignements et inscription Joceline Büki - 0494826114 - bukij@hotmail.com ou Etienne Delmée 0497788013

- **«La montée du Bocq» (SE)**
 - Quand : Dimanche 15 novembre 2026 de 9h30 à 16h30
 - Où : rocher de Durnal
 - Pour qui : Escalade pour tous - Débutants bienvenus (nombre limité)
 - Matériel à prendre : votre propre matériel ou fourni à la demande
 - 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 11 novembre

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 :

- 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 35€/jour d'activité presté. Le bénévole étant évidemment libre de refuser ce défraiement.

STAGE INITIATION FALAISE 2026

Apprendre
les techniques
pour appréhender
l'escalade en falaise

Noeuds

Mouffinette

Rappel

Aide au second

Réchappe

Matériel

Technique de
progression

Sécurité



Quand ?

WE du 18/19 avril
et 16/17 mai 2026

Où ?

Beez - Landelies
Yvoir - Hotton

Inscription?

Jocelyne Bukl : bukij@hotmail.com

0494/826114

Prix : 120 €

Renseignements?

Etienne Delmée, moniteur Adeps 0477/788013

Pré-requis?

Ouvert à tous en ordre d'affiliation au CAB

Kirghizistan

2025

Le Kirghi quoi ?

Mon entourage m'a souvent demandé de répéter plusieurs fois ma destination de randonnée pour cet été. Bien qu'encore méconnu pour la plupart, le Kirghizistan s'avère être un endroit exceptionnel. Entre ses montagnes, canyons, glaciers, steppes et lacs, il y a de quoi explorer et se perdre franchement. Mais c'est tellement beau, qu'on s'y perd volontiers.

Quelques infos sur le pays : majoritairement Musulman, on y parle kirghize et russe. Situé en Asie centrale à l'ouest de la Chine, il est indépendant depuis 1991 suite à la chute de l'URSS. La culture nomade y est toujours très présente aujourd'hui, ce qui le démarque de ses pays voisins.

Sur 2 semaines, nous avons fait une boucle en partant de la capitale, Bichkek, en passant par le lac Son Kul, la ville d'Och et les montagnes d'Alay, où nous avons randonnée une semaine. Exigeante par moment, mais tellement belle. Notre dernier jourte camp se trouvait face au

Sary mogul pass (4306m)



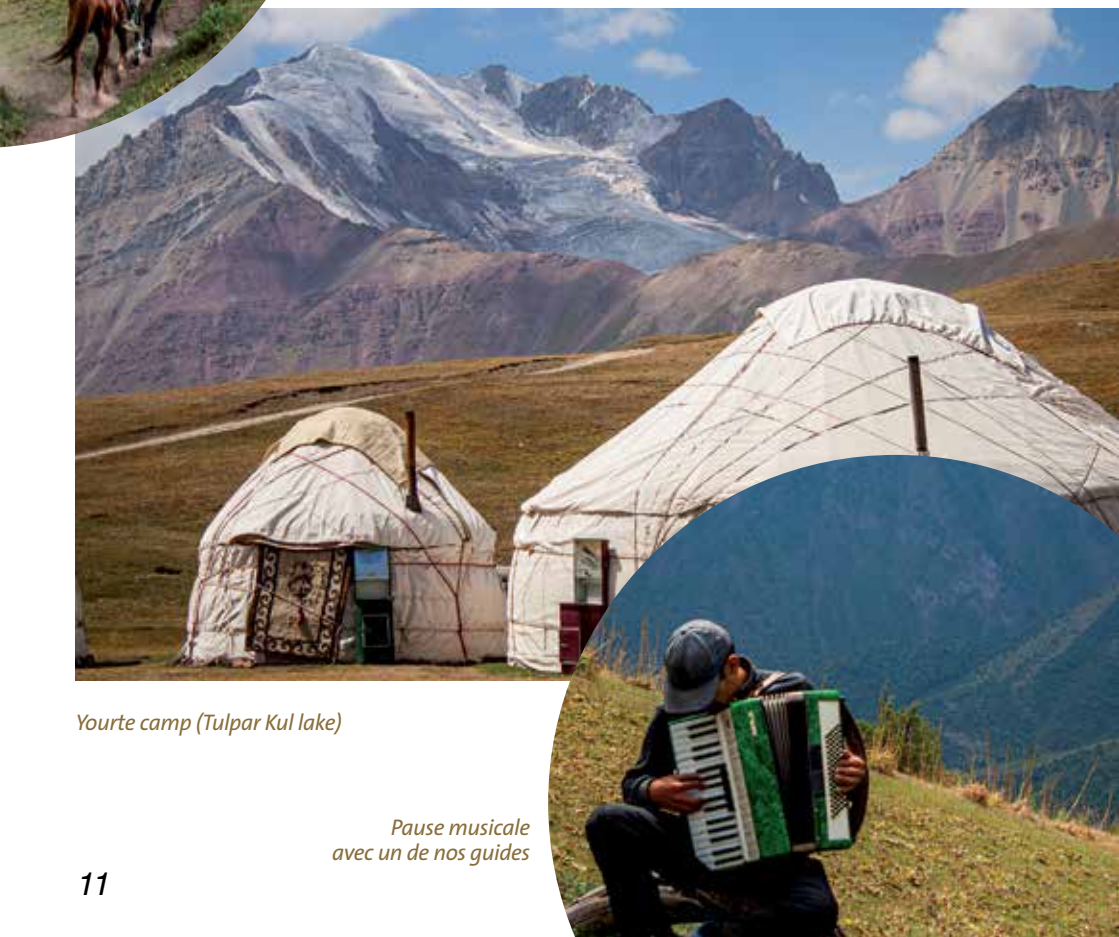
*A cheval
vers le lac Son Kul*

Pamir, chaîne de montagne accueillant notamment le Pic Lénine (7134m). On ne peut se sentir que tout petit face à ce mur de neige et de glace.

Galoper le long du lac Son Kul, passer des cols à 4000, dormir en yourte, boire des litres (et des litres) de thé, manger assis sur des coussins ultra colorés (et très confortables), danser sur la musique locale avec les guides kirghizes, découvrir la culture et les histoires du pays, sont des choses qui vous attendent si vous décidez d'y aller. Et pour ma part, à refaire sans hésiter.

J'ai eu la chance de découvrir tout cela avec Pack and Go Outdoor Expéditions, n'hésitez pas à regarder leur prochain départ : <https://packandgo.be/> !

 Marion Daubresse



Yourte camp (Tulpar Kul lake)

*Pause musicale
avec un de nos guides*



Stage Printemps du CABH 2025

Au printemps 2025, nous avons organisé notre traditionnel stage d'escalade qui cette année s'est vu plus inclusif. Une de nos participantes, Bérénice - non voyante - nous a aveuglé par ses prouesses.

A Landelies, nous avons débuté par les inévitables techniques nécessaires à connaître pour débiter en falaise. Cela veut dire par exemple de pouvoir réaliser son noeud de huit, les yeux fermés!

A Hotton, petite promenade d'accès guidée entre 2 fils barbelés, Bérénice y goûtera au retour, ce n'est pas son chat qui lui aura fait une griffe au visage, mais heureusement sans gravité. Voies assez longues mais sur bon rocher, ambiance cool, chacun s'entraîdant avec empathie et bienveillance.

Dave, nous aura fait la surprise de faire disparaître les nouveaux mousquetons que nous venions d'acheter. Grrrrr... Rochers plus torturés, pas facile de négocier la descente en rappel quand on ne voit pas où mettre les pieds. Mais guidé, cela permet d'éviter les trous. Deux groupes se sont scindés pour essayer la grimpe en tête et le placement des moulinettes ou pour tester ses appréhensions dans des voies plus à portée de mains.

A la Carrière de Freyr, voies faciles pour confirmer son niveau en tête ou bien grimper pour se mettre à l'aise. Techniques de réchappe ou d'aide au second.

On s'est essayé aussi à comprendre ce que vivait Bérénice. A savoir, nous grimper également en aveugle, les yeux bandés. On remarque que l'attention de son second doit être, encore plus importante. C'est lui qui nous aiguille dans la progression, à tâtons. Il doit anticiper et augmenter sa vigilance. Le toucher est plus intuitif, si on ne distingue rien; on se rend compte que ce sens a tout son 'sens' dans le lien au rocher, et que l'on acquiert une plus grande confiance dans les appuis de pied.
Au final, c'est elle qui nous a donné une leçon d'escalade !

Les a-priori de se dire que ce serait plus difficile de gérer le groupe avec une personne «différente» se sont vite envolés et la rencontre entre nous n'en a été que plus belle...

➔ Etienne Delmée



Stage Alpi 2026 du CABH



*Cet été, le cab Hainaut (re)lance une sortie alpinisme :
direction l'Italie pour une semaine!*

Du samedi 25 juillet au samedi 1 août, le Cab Hainaut (re)lance une sortie alpi :
direction l'Italie!

Le stage se divise en 2 parties :
les premiers jours au Monviso,
pour développer des tech-
niques sur rocher, et ensuite au
Mont Rose, pour la technique
sur neige et glace ainsi que son
ascension.

La sortie est ouverte à 10
personnes débutantes en al-
pinisme. Une bonne condition
physique ainsi qu'un niveau 4C
en falaise en requis pour être à
l'aise dans la partie rocheuse,
ainsi qu'en altitude de manière
générale.



Une journée d'information et de préparation sera prévue avant le séjour.

L'équipe peaufine les derniers détails du stage, les
informations complètes arrivent tout bientôt.
Stay tuned!

On a hâte, et vous ?

➔ Marion Daubresse



À la frontière DU VIVANT

Dessins de Cécile Guillard, sur un récit de Cédric Dentant

Journaliste, Jeanne est fatiguée d'écrire sur les drames survenus en montagne. Lors d'un séjour chez sa sœur, celle-ci l'encourage à suivre un groupe de guides sur le massif des Écrins. Jeanne décide de les accompagner, avec l'envie de mieux comprendre la biodiversité des cimes.

À la dureté des lieux s'oppose la beauté des montagnes, leur histoire, leurs plantes et leurs adaptations. En effet, certaines espèces qui restent à demeure là-haut développent des trésors d'adaptation pour vivre dans un environnement aussi extrême. Le botaniste que les sœurs rencontrent explique ses observations et ses méthodes, avec pédagogie et dans la bonne humeur.

Au plus proche de la réalité, le récit raconte aussi la vie des montagnards, leurs joies, leurs peines et leurs interrogations sur l'avenir de notre planète face aux changements climatiques.

Un récit à la fibre écologique qui s'interroge sur l'avenir de notre planète face aux perturbations climatiques.

Cédric Dentant, botaniste, spécialise de la flore de haute altitude, travaille sur les plantes des Alpes, des Andes et de l'Himalaya.

Amoureuse de la nature, Cécile Guillard apporte une touche sensible à ce récit profondément humain.

Album en partenariat avec le parc national des Écrins.

PRÉFACE DE JEAN-MARC ROCHETTE.

Cette bande dessinée science est née d'un double constat : celui d'une inquiétude face aux changements climatiques et celui du besoin de proposer des clés pour apprivoiser une nature a priori sauvage.

Qui mieux qu'un botaniste pouvait répondre à ce besoin ? Cédric Dentant, botaniste et membre du service scientifique du parc National des Écrins, en toute complicité avec Cécile Guillard, illustratrice expérimentée dans le travail

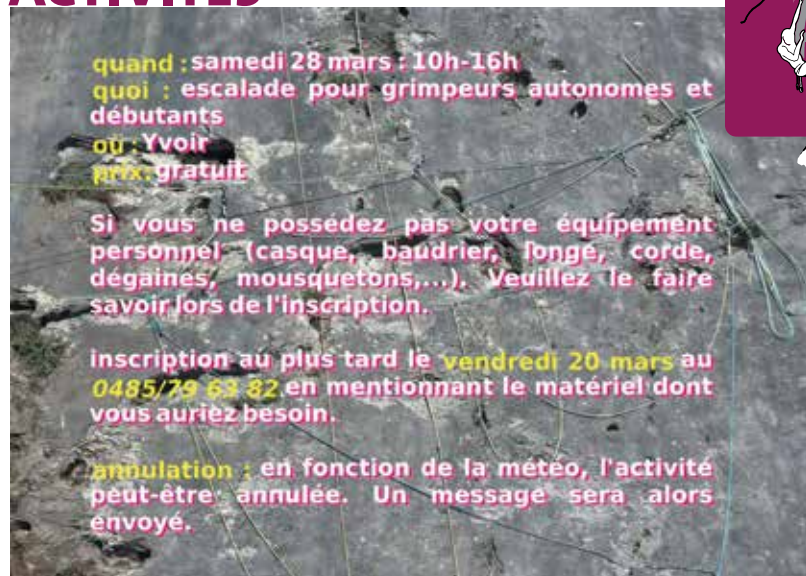


d'enquête et passionnée de montagne, ont choisi pour s'exprimer la bande dessinée « science », qui permet d'allier le récit aux informations scientifiques car « la science raconte le monde par la production de faits ».

Comme l'écrit Jean-Marc Rochette, « *Cécile sait dessiner la montagne, ses levers de soleil, ses moraines, ses faces tranchantes. Elle la connaît, elle a traversé le col des Écrins* ». Jeanne, journaliste, est démoralisée devant les drames humains en montagne. Elle vient d'écrire un article sur un père qui a perdu sa fille lors d'une avalanche Il est urgent qu'elle parte ailleurs ! Elle se rend chez sa sœur au col des Guérins. Elle rencontre Nico, un botaniste qui lui propose d'aller voir des plantes. Il lui explique comment la Cécuse s'est formée et est devenue un temple de l'escalade. « *Vous entrez dans la beauté du monde* ». Jeanne fait part de son souhait d'écrire un article sur la vie en montagne. Nico lui fait découvrir « *une petite merveille, la plante la plus rare de France* ». Il lui fait part d'un projet de scientifiques de l'INRAE : étudier la dynamique des plantes sur le mont Aiguille. Jeanne se documente sur l'écologie verticale, les plantes les plus hautes du monde. Lors de l'escalade, elle se fait reprendre par Nico : quand on parle d'une plante on parle d'un être vivant et non d'un truc ! Elle observe les scientifiques faire « parler » les plantes et découvre qu'on peut faire de la science en s'amusant ! « *Ils pratiquaient une science vivante et joyeuse, loin des clichés habituels. Le lieu, les fleurs, tout appelait à la vie, A essayer de la comprendre, je découvrais une autre montagne... et peut-être une autre Jeanne* ».

Cette bande dessinée sous forme de reportage est aussi le récit introspectif d'une personne qui se cherche et qui essaye de renaître à la vie.

ACTIVITÉS



quand : samedi 28 mars : 10h-16h
quoi : escalade pour grimpeurs autonomes et débutants
où : Yvoir
prix : gratuit

Si vous ne possédez pas votre équipement personnel (casque, baudrier, longé, corde, dégaines, mousquetons,...). Veuillez le faire savoir lors de l'inscription.

inscription au plus tard le vendredi 20 mars au 0485/79 63 82 en mentionnant le matériel dont vous auriez besoin.

annulation : en fonction de la météo, l'activité peut-être annulée. Un message sera alors envoyé.



Cascade de glace

REFUGE JERVIS

Il paraît que la qualité principale d'un cascadeur de glace c'est...la chance ! Mais quelle chance allez-vous me dire ? Et bien le temps, pardi ! Une semaine avant notre stage, la température est descendue à -19°C . Une condition idéale pour nos belles cascades mais qui aurait été un enfer pour nous. La semaine de notre séjour, nous avons eu un ciel bleu azur durant les $3/4$ du temps et des températures avoisinant les 0°C .

L'ARRIVÉE AU REFUGE

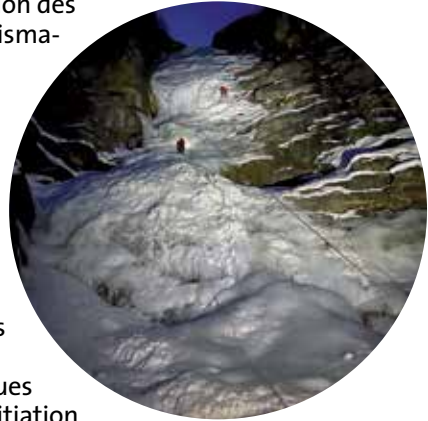
Nous sommes 9 à rallier le splendide refuge du Jervis depuis le village de Villanova par une bonne petite rando de mise en jambe. Qui nous aura servi par la même occasion à faire le point sur notre condition physique. Le refuge est situé à 1.732m, dans la Conca Del Pra, une vallée du Piémont dans laquelle s'écoule le torrent Pellice. Une vallée sauvage et peu fréquentée à l'exception des amis de Robi Boulard, l'inoxydable guide et charismatique taulier de ce merveilleux lieu ! Il faut dire que depuis le village de Villanova, il faut une bonne heure et demie de marche et un dénivelé de 500m pour y arriver.

BREF, LE JERVIS, ÇA SE MÉRITE !

Le premier jour de stage consiste en une très intéressante session d'information et de manipulation des DVA-ARVA, appareils de secours en cas d'avalanches. Après un copieux repas (Ragout et polenta), direction la Cascata del Pis. Deux longues voies sont installées : une pour l'initiation (pour les novices) et une de remise en jambe (pour les expérimentés).

Une façon aussi de tester les crampons et les piolets mis à notre disposition. On termine cette longue journée à la frontale, ce qui est une expérience en soi. Ensuite, direction douche, apéro et un nouveau copieux repas.

Le lendemain, nous retournons à la Pis et y passons la journée sous un ciel radieux et une température plus qu'agréable. Les guides nous installent 4 voies



Cascade del Pis



Cascade de Partia D'amount



Cascade de Mirabuc

et chacun.e en profite pour améliorer sa technique. Robi nous annonce qu'il a inauguré cette cascade il y a 40 ans. Buon compleanno ! Le soir, rebelote : apéro et savoureux repas. On se demande finalement si le plus difficile lors de ce stage sera : le réveil matinal (7h30), la journée suspendu(e) à nos crampons et piolets ou le marathon gastronomique imposé par nos deux cuistots dont la créativité et l'originalité n'ont d'égales que la qualité et l'abondance des mets ? Les jours suivants, nous visitons les cascades Del Pian dei Morti, Mirabouc, Delirium et

Partia d'Amunt. Des hauteurs et des difficultés diverses mais finalement une semaine intense et variée !

Toutes ces magnifiques cascades sont situées entre 1600 et 2000 mètres d'altitude et se trouvent à moins d'une heure de marche du refuge. Elles se rallient, selon la météo, à pied, en raquette, en rattrack ou en motoneige. Ça aussi, ça fait partie du côté inoubliable de notre séjour comme le fût la découverte des traces dans la neige de Roger, le Yéti du Piémont.

Le dernier soir, on vous épargne le menu, ce fut grandiose ! Nous avons accueilli le personnel pour les remercier avant d'attaquer le digestif : Une grolla flambée pour 10 personnes et un dodo aux petites heures alors que la neige tombait en abondance. Le lendemain, la descente à Villanova fût sportive et féérique, ça faisait longtemps qu'on avait plus vu autant de neige.

Le lendemain, Robi nous apprenait d'ailleurs que le refuge était bloqué sous un mètre de neige. Toutes montées étaient impossibles et les activités furent annulées. Quand je vous dis que la chance était avec nous ! Merci au CABB d'avoir organisé ce stage et à nos quatre guides Marco, Cesare, Stephano et Robi.

*Mihai,
Emma,
Marc,
Etienne,
Selim,
Sébastien,
Enora,
Arthur
et Mika.*

DÉROULEMENT D'UN REPAS À L'ITALIENNE

Anti pasti, primo piatto (pastascituta), secondo piatto (viande/légumes) et dessert dont l'incomparable panna cotta. Vino à volonté et petit digestif maison (Grappa, Genepi, Genziana, Serpul) et surtout les histoires et analyses fédératrices de Robi sur la montagne, chacune plus intéressantes les unes que les autres. Comment voulez-vous ne pas revenir l'année prochaine ?

Merci au C.A.B.Bruxelles-Brabant d'avoir organisé ce stage ainsi qu'à nos quatre guides Marco, Cesare, Stephano et Robi.



➔ Enora & Mika

Le Club Alpin Belge, SECTION HAINAUT

Quand, dans un refuge de haute montagne, on me demande de quel club alpin je proviens et que je réponds celui de Belgique, mes interlocuteurs sont souvent étonnés !

- *Ah bon, vous avez un club alpin en Belgique ?
Pourtant c'est le Plat Pays et il n'y a guère de montagne ?*

Et bien oui, notre Club Alpin Belge a pourtant été fondé par une poignée de passionnés des Alpes en 1883 à Bruxelles. C'est pas si mal quand on sait que le tout premier club fondé par les pionniers anglais date de 1858. Il sera suivi par les Autrichiens (1862), Suisses et les Italiens l'année suivante. Les Allemands en 1869 et enfin le club français est le dernier des pays alpins à fonder le sien en 1874. C'est donc le 18 février 1883, à 14h30 exactement, qu'a lieu la première assemblée générale du futur C.A.B. au local de l'Union Syndicale. Il est à noter qu'à cette glorieuse époque, seules les fédérations de gymnastique (1860) et la Ligue Vélocipédique Belge (1882) nous précèdent ! Les Fédérations de courses à pied et de football ne seront créées qu'en 1895.



La convivialité fait partie de l'essence même de notre club

Parmi les membres les plus illustres du CAB, on peut citer l'ingénieur Ernest Solvay et notre Roi Albert (le premier évidemment !), deux grands randonneurs, escaladeurs mais aussi mécènes des futures expéditions belges dans les Alpes et ailleurs. Quelques refuges alpins portent d'ailleurs leurs noms : la cabane Solvay sur le Cervin et les deux refuges Roi Albert. Un situé dans les Dolomites, Haut Adige, l'autre dans le massif du Mont Blanc, Aiguille du Tour.

Les Alpes françaises, suisses et italiennes ainsi que les Dolomites n'ont bientôt plus de secrets pour des centaines d'alpinistes belges.

Toutefois, la guerre 14-18 va évidemment être un grand frein au développement de ce nouveau sport. Ce sera l'occasion pour la plupart d'entre eux de découvrir que la Belgique compte de nombreux rochers. Ils vont donc partir à l'assaut des parois de Freÿr, Chaleux, Dave, Yvoir, Beez, Dinant et des autres massifs rocheux situés le long de la Meuse et des rivières wallonnes. A partir de 1924, on peut affirmer que l'escalade belge est née !

Notre pays étant composé de provinces, il va s'en dire que chacune d'elle va créer sa propre section. Celle du Hainaut a, quant à elle, été fondée à Charleroi en décembre 1960 à l'initiative de Guy Donnée, Roger Deglume, Michel Fagot,

Gérard Loriaux et les frères Tamigneaux. Ce petit comité et ses membres vont progressivement équipé les rochers de Landelies, Lompret, Jamioulx et Montignies-Saint-Christophe.

Michel Fagot sera, par ailleurs, à l'origine du camp de perfectionnement aux Houches, refuge du massif du Mont Blanc dans la Vallée de Chamonix. De nombreuses activités vont se développer pendant ces années ainsi que l'équipement progressif des rochers de Bouffioulx et Dourbes.



Il fut un des piliers du Club : Paul De Genst

En 1976, Paul De Genst devient président et le restera de nombreuses années. Il sera également président du CAB.

Notre Jocelyne nationale l'a côtoyé pendant son mandat. Jocelyne, c'est un peu notre encyclopédie de l'histoire du CABH et a souvent beaucoup d'anecdotes à nous raconter !

Dans les années 80, la section va moderniser son bulletin d'information qui prendra le nom de Roc & Glace. Nous en sommes aujourd'hui à sa 151ème parution.

La suite de l'aventure du CABH est entre vos doigts !



Notre ancien président Nicolas Bergeot en visite à Landelies

➤ Michaël

Texte écrit en s'inspirant du splendide livre : De Freyr à l'Himalaya, les grandes heures de l'alpinisme belge, de Jacques Borlée, Editions Hatier (1987)

ACTIVITÉS

quand : samedi 14 mars : 10h-16h
quoi : escalade pour grimpeurs autonomes
où : Beez
prix : gratuit

inscription au plus tard le **vendredi 13 mars** au **0485/79.63.82**

annulation : en fonction de la météo, l'activité peut-être annulée. Un message sera alors envoyé.

remarque : accueil au parking devant la marina de Beez, posséder son équipement personnel. Les cordées seront constituées sur place. Il n'y a pas d'obligation de grimper en tête. **Ceci n'est pas un stage.**





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 !

119 € : adultes

69 € : junior* (* jusqu’à 23 ans inclus)

- Abonnement au magazine fédéral trimestriel “Ardennes & 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 !

55 € : adultes - 37 € : junior*(* jusqu’à 23 ans inclus)

- Abonnement au magazine fédéral trimestriel “Ardennes & 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.

45 €: adultes

31 € : junior* (* jusqu'à 23 ans inclus)

CE QUE CELA OFFRE

- Abonnement au magazine fédéral trimestriel "Ardennes & 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 réduite vers «Complète» ?
Versez 73€ (37€ 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 20/05/26 = affiliation jusqu’au 30/04/27.

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 20/05/2026 = affiliation jusqu’au 30/04/27.

2. Choisis ton cercle

Parmi les 35 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

Vous pouvez aussi nous contacter
sur le groupe whatsapp cabh

(https://chat.whatsapp.com/EslcVqcZWLLJcJR5WaHLES?mode=gj_t)
ou via le code QR



LoverGrimp

LOVERVAL

Les journées sont courtes et la météo maussade?

Pas de panique!

L'hiver prochain, le CAB Hainaut organise une sortie mensuelle 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, par des événements à thème :

- 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 feront 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 et à présenter spontanément votre carte d'affiliation au début de la séance.

➔ Marion, Simon



Photos activités 2025-2026

CLUB

Février 2026

Nettoyage rochers Landelies



Février 2026

*Assemblée générale
avec projection de films
au Rockerill*



Octobre 2025

*Stage 1er de cordée
Goyet*



Mai 2025

*Stage de printemps
Dave*



Janvier 2026

*Sortie hivernale
Landelies*





ROCKERILL AGENDA **CONCERT**

07.03 GRRR FEST: BE NICE + TARMAK ABRA

2026

+ TATA BAND.E + CHIENNES + DJ KAJOL + EXPO ROCK'ERELLE

20.03 THE KIDS + DAS KINN + ESCAPE (ISM) + DIE ANSTALT

28.03 MASSACRÉS BELGES: SPOUT BIG SPACE + BIG FAT LUKUM

+ RADIATOR PIRELMANS + MMUJRR + EVIL DICK VS PUNKY BUSTER

03.04 JAZZ SESSION: LAMINOIR COLLECTIF + MB HOT FIVES

+ AFTERPARTY: RENEGADES OF FUNK

17.04 THEATRE OF HATE + BREATH OF LIFE + BÉRENGER 2000

25.04 HELL IS HERE: WOLVENNEST + MASSIVE THERAPY + MIGHTY DAN

08.05 ROCKERILL ROOTS FESTIVAL: SKARBONE 14 + OMAR PERRY

+ FREDDY LOCO SKA BAND

22.05 HELL IS HERE: WYATT E. + PVRS + THE RED ROOSTER

INFOS & TICKETS: WWW.ROCKERILL.COM