

Le bar au Championnat Régional de Cholet

Les premiers mots qui viennent pour décrire cette première préparation sont : doute, incertitude, peur de manquer, stress... mais on a signé, il faut y aller ! Les idées viennent puis les courses et les commandes sont faites. Après quelques réclamations on décide au dernier moment d'inclure les crêpes au menu. Tout est mis en place la veille, on se projette. La nuit sera courte pour nous car le travail d'Aymeric n'attend pas et les pensées fusent pour moi ! Puis finalement on y est ! La matinée démarre calmement, on sert le café grâce aux appareils prêtés à la dernière minute afin de réveiller les visages encore endormies... Et oui, le perco a fui la veille mais pas de panique, le soutien du groupe est là ! Je m'absente une partie de la matinée laissant aux commandes Aymeric qui reste calme et détendu jusqu'à ce que... « Allo Maxime ? Le courant a sauté ! Ramène des rallonges !! » Pas le temps d'hésiter, je prends ce qu'il faut, prend mon vélo et fait monter le cardio ! Finalement arrivé sur place le courant est rétabli, la pression retombe et la température du four monte. Chacun prend son poste, les cuisiniers enfilent leurs gants comme des chirurgiens mais la bête est déjà morte ! L'odeur du cochon grillé fait concurrence aux crêpes qui trouveront finalement place pour la gourmandise de l'après-midi. La journée se termine et il faut remettre ça le lendemain. Aymeric récupère mon stress pour les compétitions. Il aura fallu réapprovisionner en bière l'après-midi pour que le public reste dans une ambiance de finale digne de ce nom ! Enfin c'est terminé, tout est rangé, les visages sérieux laissent place aux sourires et à la détente. Un week-end intense et riche en émotion ! Un grand merci à tous les T-shirt jaunes !

[Maxime]



Agenda :

14 juin : Portes ouvertes

24 juin : Escalade La Romagne et Assemblée Générale

6 septembre : Portes ouvertes

13 septembre : Stage adultes

18 septembre : reprise cours jeunes

20 septembre : stage adultes

24 septembre : Stage adultes Manis

24 septembre : Sports en Famille

27 septembre : stage adultes

1er octobre : stage adulte au Manis

4 octobre : Stage adultes

Le mot du Co-Président !

Bonjour à toutes et tous,

Cette saison 2022-2023 de l'AESM a encore été une année riche en entraînements, sorties, compétitions, bénévolat... et toujours avec cette bonne ambiance qui nous caractérise.

Nous avons organisé cette année la compétition régionale de difficulté les 29 et 30 Avril à Cholet, qui a été un vrai succès, tout s'est très bien déroulé ! Un grand merci à tous ceux qui ont donné de leur temps pour la tenue de cet événement en préparation comme les jours J. Une mention spéciale pour Maxime et Aymeric pour qui c'était une première et qui ont géré le bar comme des chefs !

Nous avons eu de beaux résultats lors de cette compétition: Maëlle et Coline qui finissent respectivement 1ère et 3ème. Bravo à tous les participants.

Nous pouvons toujours compter sur Clément, notre professionnel diplômé d'état, qui devient papa une deuxième fois cette année ! Son travail d'entraînement des jeunes est apprécié et reconnu, et il a en grande partie réalisé l'ouverture des voies de la salle (aidé d'autres ouvreurs et des bénévoles)

Côté sorties, une belle année 2023 avec une météo en notre faveur: Pen Hir, Mortain et la fameuse et tant attendue sortie canyon en Espagne, des grands moments de convivialité inoubliables !

Un dernier mot au sujet de la nécessité de renouveler les membres du bureau: certaines personnes donnent beaucoup de leur temps et ce depuis longtemps. Nous sommes toujours à la recherche de volontaires pour participer au fonctionnement de l'association, notamment au niveau des inscriptions des jeunes. N'hésitez pas à vous manifester et à venir discuter lors de l'Assemblée générale qui se déroulera le 24 Juin à la Romagne.

Nous vous souhaitons un bel été !

[Jeff]

Sortie escalade à Pen'hir pour Pâques

Ou « Popoche à Pen'Hir ! »

Alors que tout le monde arrive en ordre dispersé au camping, dans un ballet nocturne les barnums sont assemblés, les camions font leurs créneaux et les tentes sont montées. Mais au milieu de l'effervescence, Yvon n'a pas l'air serein. Il nous dit qu'à cause de sa "très grosse prostate" il arrive pas à faire pipi... si le rire accueille la nouvelle, le groupe n'en mène pas large lorsqu'il semble évident qu'il ne pourra pas passer la nuit comme ça. Alors Pierrick l'amène en camion jusqu'à l'hôpital de Rennes où on craint qu'il doive passer son week-end.

Pen-Hir commence bien...

Heureusement, le lendemain le soleil nous réchauffe et la beauté incroyable de la presqu'île nous fait presque oublier la mésaventure. On se retrouve tous (ou presque) au pied de la dalle de Paul pour réviser les manœuvres et se mettre en jambe.

Tristan, qui a les doigts blessés mais la bougeotte, propose à Aurore d'essayer une voie en contrebas dans la dalle de verre. Ils descendent en rappel sous le regard curieux du premier phoque du week-end. Beaucoup des voies d'escalade du site se font d'abord en descendant en rappel. Il faut être certain de pouvoir remonter. Ce pari ajoute une dimension supplémentaire à l'aventure.

L'après-midi, un petit groupe se dirige vers le rocher du menhir. Il y a quelque chose de dantesque dans ce décor où les déferlantes s'écrasent contre la roche en contrebas. On nous avait prévenu, ça va être magnifique. Mais les rafales de vent chargées d'embruns, la roche ciselée et la houle nous désarçonnent malgré les avertissements. Passées les premières barrières mentales, chaque pas sur le menhir est une petite victoire contre soi-même. D'ailleurs un phoque assiste à nos exploits. Peut-être qu'il salive à l'idée de nous croquer le derrière...



(2)

Sortie escalade à Mortain à l'Ascension

Malgré que je sois novice, j'ai pu grimper et partager avec chacun(e)s.

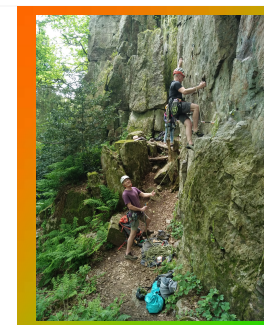
Certaines voies à l'ombre sont encore grasses. On s'est fait peur avec Yvon d'ailleurs, toujours avoir un topo avec soit quand on grimpe avec Yvon. Si on ne veut pas en baver dans la voie).

Les jours s'enchaînent, je ne pense plus qu'à l'escalade. Lâcher ma crainte de l'extérieur, m'habituer au contact du rocher et réviser mes manips. Tout ça entouré des amis de l'escalade de l'aesm.

Qu'est ce que c'est bon de découvrir ces sites naturels grâce au club. Et partager de bons moments d'échange.

Vivement la prochaine sortie !!

[Thomas]



(11)

Sortie escalade à Mortain à l'Ascension

C'est parti pour un long week-end d'ascension à Mortain en Normandie. Et oui c'est fou y'a de quoi grimper en Normandie ! Je rejoins le groupe en fin de journée au camping. Tout est déjà prêt. L'immense tonnelle est en place. Qu'est ce qu'on y était bien dessous le soir à l'abri du vent frais. Du repas jusqu'au bout de la nuit. Vans et tentes sont placés en demi-cercle. Je n'ai plus qu'à m'installer et participer aux convivialités. Le camping surplombe le site d'escalade. Le paysage est déjà magnifique. Après une nuit bien fraîche mais qui ne nous découragera pas. Du camping, une marche d'approche de 5mn à tout casser nous suffit pour aller grimper. Le soleil était présent tout le week-end. Dans ce creux de vallée je découvre ce rocher de 27m de haut entouré d'un cadre idyllique. Y'a vraiment de quoi s'amuser ici !



Sortie escalade à Pen'hir pour Pâques

On remballa vite (ou pas) pour que Pierrick et Aurore aient le temps d'aller chercher Yvon à Rennes. C'est la bonne nouvelle du jour : il va pouvoir nous rejoindre avant le repas.

Les bières sont déjà ouvertes lorsqu'ils sont de retour et c'est un Yvon encombré d'une sonde qui rejoint les buveurs. On est tous soulagé de le voir parmi nous même s'il ne pourra pas grimper. En plus, ça aurait été bête qu'il rate la nouille sans gluten (notez que le singulier est important ici).

Mais pas le temps de s'atmoyer car depuis la pénombre du camping un bruit se rapproche, d'abord un gazouillement, puis le volume augmente accompagné du crissement des graviers du camping sous des pas incertains, jusqu'à l'apogée, symphonie sonore et chaotique. En fait, c'est seulement les joyeux lurons du air b&b qui sont là. Charlotte, Cécile et Gabriel n'ont déjà plus le regard très fixe mais heureusement ils sont maternés par Aurore et Tristan. Enfin... surtout Aurore.

Après une bonne nuit de sommeil, c'est chacun alourdi d'une portion de l'entrecôte de nouille que l'on retourne en falaise. Pour certains c'est le grand jour : on va faire de la grande voie. Après être descendue au pied de la grande falaise sous le regard perplexe d'un autre phoque (ou bien le même ?), chaque cordée se prépare quand, au loin, on aperçoit Yvon boitiller sur un rocher au milieu des vagues. Avec sa poche accrochée à la guibole, c'est un peu comme si C3PO venait nous saluer. Je ne sais pas si c'est à ce moment qu'il a hérité du surnom Popoche (d'où le titre de cet article), mais ça ne m'étonnerait pas...

Avec Clémence et Bertrand on grimpe la roche décollée. J'assure Clémence qui est partie en tête avec les deux brins. C'est du deuxième segment que la voie tient son nom. En effet, une fois que l'on s'est ménagé tous les trois un petit espace pas bien large au premier relais, la voie bifurque sur un grand rocher qui semble basculer à l'eau. Quand Bertrand passe en opposition entre la roche et la falaise, je me dis qu'il faudrait pas qu'il pousse trop fort, histoire que le rocher Aille pas rejoindre les phoques en bas...



Sortie escalade à Pen'hir pour Pâques

Une fois en haut, regarder vers le bas est saisissant. C'est un peu comme faire une randonnée en montagne, être au col et voir la bagnole comme si elle était sur le trottoir d'en face. Voir le départ qui a l'air si proche et qui est pourtant inatteignable rend les choses à la fois petites et immenses.

L'après-midi les groupes sont plus dispersés. Avec Cyril on tente la dalle des pêcheurs mais faut croire qu'on est trop nuls. Au moins ça nous fait réviser la rechape paroi.

Puis le soir vient, mais personne ne semble vouloir vider les lieux. Faut dire que la météo se gâte et qu'il pleut le lendemain. Alors on grimpe tous le plus possible, ou au moins on traîne au pied des voies. Mais l'appel de la boisson finit par l'emporter et on se rabat sur le camping.

Ce soir, Colline n'aura pas pu nous imposer du sans gluten, c'est moquette ! Alors que le rhum coule à flot et que la poche à Yvon est sans doute en train de fondre par corrosion, les langues se délient. Sur fond de *Nada que Alcanzar - Usul* (Francisco joue la basse, à écouter sur Bandcamp, mais chut je vous ai rien dit) et autres morceaux de métal, on en apprend des belles sur chacun et on discute bien, jusque tard pour certains.

L'orage nous a rattrapé dans la nuit. D'ailleurs ma tente intérieure a la merveilleuse idée de se décrocher sous la tempête et de me gifler au rythme des rafales. Perdu pour perdu, je sors faire le tour de mes sardines. J'en profite pour faire les tentes de Brian, Cyril et Khemi et je fini par rejoindre Pierrick pour lester les barnums.

Le lendemain, comme le temps est morose, on décide de rentrer à Cholet. Même si l'on a dû écourter le séjour, une chose est sûre : la météo n'aura pas eu raison des souvenirs qu'on aura accumulés ce week-end. Un grand merci aux "adultes responsables" qui ont rendu ces trois jours possibles !

[Matthias]



4

Semaine canyoning Monte Perdido et Sierra de Guara

Mais toutes ses découvertes n'ont pu se faire qu'en bravant les Estrechos (Sale temps pour les gros !) et les Oscuros (Qui a sa frontale Waterproof ?). Les dépouilles de biquettes découvertes dans le Barranco de Cueva Cabrito ne font qu'attester les minces chances de survie de notre équipe. Seuls 9 courageux sont partis dans la dernière aventure du temple maudit du Gros cochon, de son nom local "Gorgonchon", là où nous avons dû retenir les parois de nous écraser et éviter d'être aspirés et noyés dans l'abîme en dessous de nous.

Finalement, tous nos aventuriers ont survécus avec seulement quelques courbatures, bleus et égratignures. Nous n'avons pas manqués d'organiser un banquet festif et copieux après chacune de nos victoires pour reprendre des forces (et les kilos perdus).

Une chose est sûre, nous avons tous hâte de revenir l'année prochaine !

PS : merci à tous les anciens qui, sans être officiels, nous ont épaulés dans ces aventures, et bravo aux jeunes qui apprennent l'art du canyoning pour faire perdurer ces voyages initiatiques à l'AESM !

[Marie]



9

Semaine canyoning Monte Perdido et Sierra de Guara

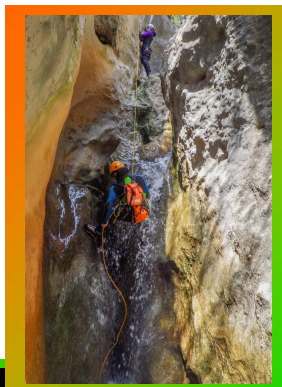
Une semaine de canyoning avec l'AESM ou Les aventuriers du Mont Perdu.

Tel un film d'Indiana Jones, 19 aventuriers sont partis sur la route du Mont perdu. Menés par la grande cheffe Julie, nous avons découverts des paysages splendides de calcaire et de verdure, tout en testant notre endurance dans les marches d'approche et de retour, notre sang froid dans des sauts jusqu'à 7m de hauteur, et notre débrouillardise dans des toboggans pas toujours glissants... Mais la "croqueta" nous a parfois sauvé la mise !

Malheureusement, malgré sa discrétion lors d'une partie de palet, le groupe a réveillé le vilain de l'histoire - surnommé "Pinocchio" pour des raisons obscures - et après un affrontement brutal, nous nous avons décidé de quitter le Mont Perdu pour une nouvelle aventure en Sierra de Guara. Lors de notre transhumance, 5 aventuriers ont abandonné le reste du troupeau, contraints de revenir à la dure réalité de leurs vies monotones.

C'est donc à 14 que nous continuons notre histoire au camping du petit village de Yaso. 20 habitants, et autant de chats sauvages affamés, près à chaparder les saucissons dans vos sacs, éventrer les poubelles et entamer votre brioche du petit déjeuner. Âmes sensibles s'abstenir !

Nous repartons donc après une journée de repos, toujours à la découverte des trésors cachés au fond des canyons et des barrancos. Guidés par nos 2 expertes en faune sauvage (Clémence et Julie), nous observons le vol des vautours, apprenons à reconnaître une sauterelle d'un criquet, une couleuvre d'une vipère, et nageons au milieu des grenouilles et des gekos, tout en imitant la danse de la sardine !



Souvenir escalade Gorges de la Jonte à la Toussain

Malheureusement, il est des habitudes qu'il faut prendre rapidement lorsque l'on aborde l'escalade en grande voie.

En voulant les énumérer, je pense d'abord à la réactivité du matin.

Réactivité qui peut permettre d'être prêt assez tôt pour venir se poser au pied des falaises encore froides.

C'est alors que, regardant vers le haut, le défi se présente au nouveau grimpeur.

Invisible depuis le bas, le relais final attend l'arrivée du premier de cordée et de son second encore inexpérimenté.

A force d'efforts, plus ou moins constants, la récompense se révèle enfin à la fin.

Tranquillement, le regard se pose alors sur les impressionnantes vallées de la Jonte et du Tarn.

Oubliés les petits frottements rugueux sur les membres fatigués, la vue des grands vautours planant en contre-bas force un silence contemplatif.

Un petit conseil donc, pour ceux qui n'ont pas encore essayé, ne pensez pas que vous n'êtes pas encore prêts.

Sincèrement reconnaissant envers tous ceux qui permettent ces sorties.



[Khémi]

Saison Championnats de Difficulté pour l'AESM

Épisode 1 – le championnat départemental de difficulté de Chalonnes

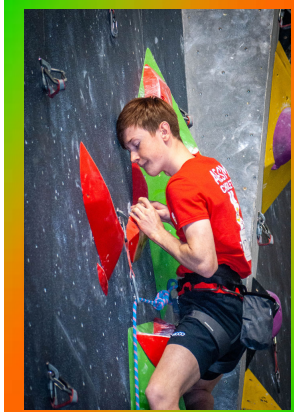
La salle de Chalonnes accueillait cette année tous les grimpeurs du Maine et Loire et notamment les 30 licenciés de l'AESM inscrits. Clément et Loïc ont coaché les U10 et U12 le samedi. Nos enthousiastes jeunes (Timothé, Léa, Charlotte, Louise et Nora en U10 et Angelo, Aure, Constance et Élie en U12) ont relevés le défi. Les U14 sont venus aussi en nombre pour se mesurer à un nouveau mur et pour se situer dans l'échiquier angevin : Lola, Louka, Naomie, Bahia, Aurore, Marion, Candice.

Nous noterons les bonnes places chez les jeunes du dimanche en U16, U18 et U20 : Laura Suaudeau (10eme), Océane Nauleau (4eme), Mathias Bioteau (12eme) et Maëlle Boré (1ere), Martin Macé (11eme), Matthew Sauzereau (12eme), Fabian Carcaiso (4eme) se qualifient. Aymeric, Gabriel et Tristan ont aussi tiré leur épingle du jeu.



Épisode 2 – Le championnat régional de difficulté de Cholet

Match à domicile pour les jeunes choletais ! Notre équipe des fiers bénévoles tous de jeune vêtus avaient mis les petits plats dans les grands pour mettre nos grimpeurs dans de bonnes dispositions. Et ça a marché ! Aymeric et Tristan se qualifient pour les demi-finales, ils ont pu vivre l'adrénaline de la compétition, Laura et Océane aussi joué leurs chances en dmi-finales U16. Quant à Coline (3ème) et Maëlle (1ère) obtiennent leurs billets pour Besançon en Demi-Finale France Nord.



6

Saison Championnats de Difficulté pour l'AESM

Épisode 3 – Demi-Finales France Nord de Besançon

Prenez un minibus, ajoutez un coach et 8 choletais gonflés à bloc et envoyez le tout en orbite dans le Jura et obtenez... une qualification pour les France : Camille (CAF) et Coline et Maëlle (AESM) ont répondu présentes : c'est une 12eme place pour Coline et 4eme place pour Maëlle. Les sensations sont bonnes, les résultats sont encourageants dans la perspective du championnat de France de Voiron mi-juin.



Bonus - le combiné de Montaiqu

3 représentants du club ont tenté cette épreuve combinée alliant les 3 spécialités de l'escalade et réservé aux deux catégories u12 et u14. Angelo termine à la 17eme place avec 2 voies topées et 1 top et 2 zones dans les blocs ; Aure réussit 1 top en difficulté et 1 top en bloc ; Louka n'est pas très loin de la qualification vers Toulouse avec une belle 15eme place.

[Samuel]



7