

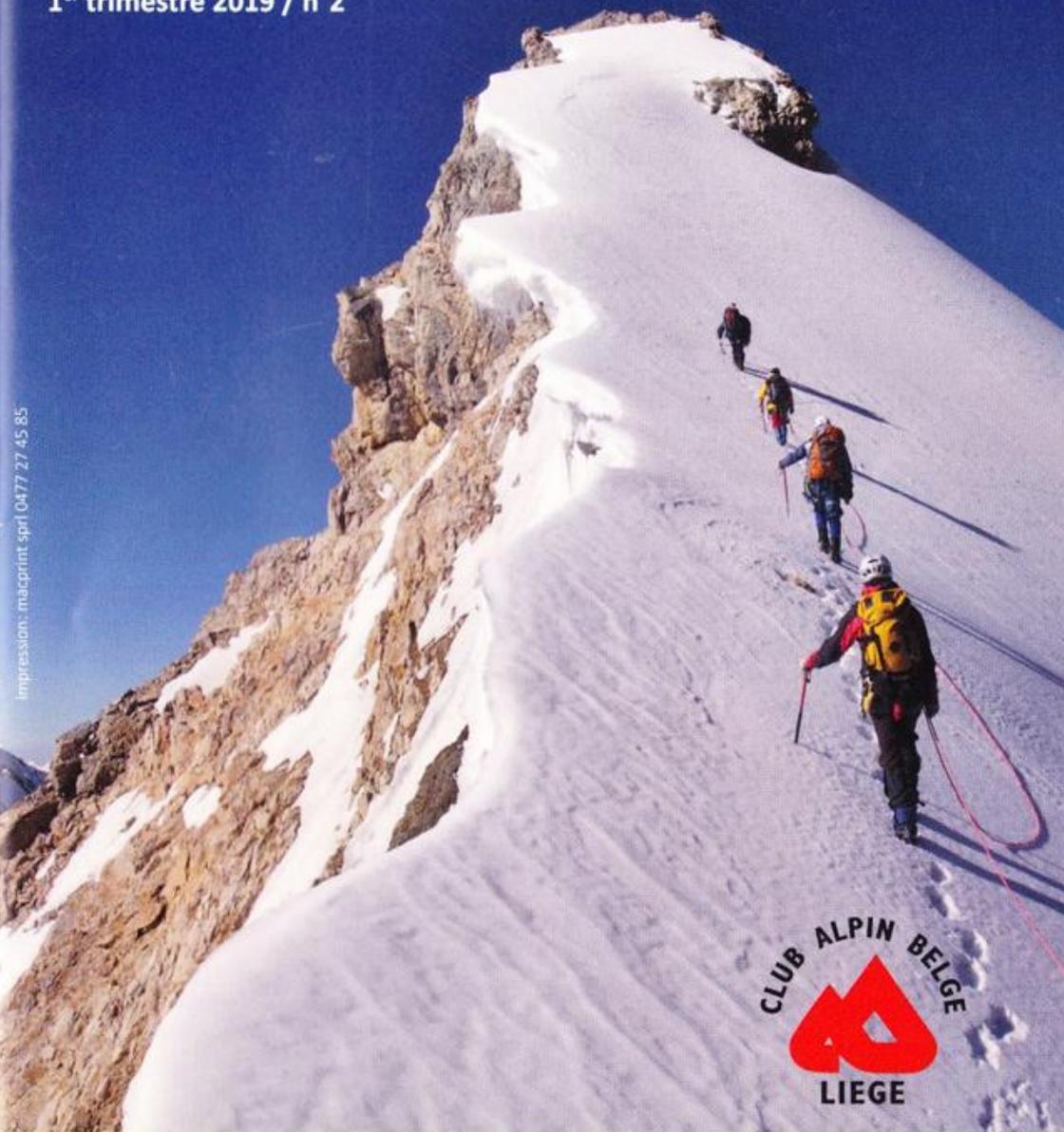
Le Noeud de PRUSIK

1^{er} trimestre 2019 / n°2



PB-PP
BELGIËN - BELGIQUE

Impression: malcprint sprl 04777 27 45 85



CLUB ALPIN BELGE

LIEGE

Club Alpin Belge Liège

Bulletin d'information trimestriel (janvier - février - mars 2019)
Edit resp CAB Liège a.s.b.l. Freddy Gonda, rue sur les Roches 17, 4540 Amay
N° agrément P924037 – Bureau de dépôt : 4099 LIEGE X
Rédacteur : René Wagemans

80m² de zone bloc

450m² de zone de voies

du 3 au 8a sur 14m de haut

dévers de plus de 6 m d'avancée



gecko tank

salle d'escalade

Liège - Saint-Léonard

du sport au loisir

des cours scolaires

des cours parascolaires

des cours particuliers

organisations d'évènements / anniversaires

vente de matériel OCUN



D'OCTOBRE À AVRIL semaine 12h à 23h • samedi 13h à 18h • OUVERT DIMANCHE

DE MAI À SEPTEMBRE semaine 14h à 22h • samedi 13h à 18h • FERME DIMANCHE

Rue Hennet 6 • B-4000 Liège • + 32 (0)4 275 60 53

www.geckotank.be • info@geckotank.be

Conseil d'Administration



Freddy GONDA

Président du CAB Liège,
Formateur
freddy.gonda65@gmail.com
0495/26.31.09



René WAGEMANS

Administrateur
Revue Trimestrielle
renewagemans@hotmail.com
0475/36.34.94



Léon DEBACKER

Secrétaire du CAB Liège,
Formateur
debaleon@voo.be
0495/25.12.78



Nick GREBEUDE

Administrateur
nick.outdoor.consulting@gmail.com
0497/92.59.25



Daniel GOBIN

Trésorier du CAB Liège
danetmickeygobin@gmail.com
0475/75.96.58



Dany MOUREAU

Administrateur
danymoureau@hotmail.com
0477/59.32.59



Mike COLLODORO

2° Trésorier du CAB Liège
mikecollodoro@hotmail.com
0477/48.44.09



Florent VAN LAEKEN

Président d'Honneur
0474/31.96.18



Thibault FAYEULLE

Web Master,
Animateur escalade
fayeulth12@yahoo.fr
0472/72.84.23



Bruno CHAUMONT

Réservation des massifs,
Animateur escalade
chaumontbruno@gmail.com
0473/56.35.72

**Numéros de compte
du CAB Liège :**

Pour les activités :
IBAN : BE34 7512 0641 1390

Pour les cotisations :
BE86 7512 0811 4550

BIC AXABBE22

Editorial¹

Voilà notre deuxième revue! Sa naissance fut en quelque sorte un peu perturbée par des soucis d'ordre « technique », mais tout est rentré dans l'ordre. Entretemps, nous avons commencé de faire un premier « lifting » de notre site web et notre page Facebook suivra dans peu de temps. Tout cela dans le but de mieux vous informer sur nos activités et il y en aura cette année-ci ! Vos remarques et commentaires sont comme toujours les bienvenus.

Comme déjà évoqué dans nos newsletters (voir site web), nous essayons de redynamiser le (votre) club et les premiers signes sont encourageants! L'effort de 2018 a porté ses fruits et nous comptons continuer sur cette voie, pour cela nous avons besoin de vous. Cette revue doit être la preuve de votre implication. Nous avons prévu des pages pour vos récits de voyage que vous aimeriez peut-être partager avec les membres du club. Si vous avez des questions sur des activités planifiées, sur des aspects plutôt techniques, posez-les. Vous avez l'occasion de contribuer au contenu donc pourquoi ne pas en profiter?

Nous allons également vous envoyer un petit questionnaire sous forme électronique (doodle) afin de recueillir vos impressions (remarques, suggestions, etc.) sur la revue et de déterminer si vous souhaitez continuer de recevoir la revue sous forme papier ou si vous préférez la recevoir en version électronique.

Il ne me reste qu'à vous souhaiter une bonne année 2019, plein de bonnes résolutions et surtout une bonne santé pour la pratique de notre passion commune!

Bonne lecture et bonne grimpe !

René

Le mot du Président

Chères Amies, Chers Amis du CAB Liège

L'année se termine avec beaucoup de satisfactions , une année bien remplie grâce à vous ! La météo de ces trois derniers mois n'a pas toujours été favorable à notre sport (escalade) extérieur. Le rassemblement du mois d'octobre a encore été un grand succès. En novembre, 14 courageux ont grimpé sur le massif de Moha. Malheureusement, la Via Ferrata de décembre a dû être annulée à cause d'une météo défavorable (reportée au mois de janvier).

Au plaisir de vous revoir en 2019 aussi motivé qu'en cette année 2018.

Chers membres, je vous souhaite une Bonne et Heureuse Année pleine de bonheur et de santé entourés des personnes que vous aimez .

Je remercie toute l'équipe pour l'année écoulée. Sans votre passion et votre persévérance, rien n'aurait été possible.

L'escalade un lien d'Amitié

Une corde réunit pendant quelques heures deux êtres qui ne feront plus qu'un. Elle relie deux inconnus pour en faire des partenaires. D'une telle expérience ne peut naître qu'un lien indéfectible.

Votre Président, Freddy Gonda

¹ Réforme des règles de l'UE en matière de protection des données 2018 ; Dans un souci de respect de la loi sur les données privées nous vous demandons également de nous signaler par courriel (webmaster@cablidge.org) si vous ne souhaitez plus recevoir notre courrier électronique.

Info de l'AG du 14 décembre 2018

Dans une ambiance conviviale, nous nous sommes réunis pour notre assemblée générale (AG) le 14 au club house afin de présenter en revue nos activités de 2018 ainsi que les comptes du Club. L'effort entrepris cette année-ci a été unanimement apprécié. Nous avons officiellement présenté l'équipe compétiteur d'escalade en salle (ainsi qu'à notre nouveau partenaire Geckotank) et l'arrangement financier lié à leurs activités. La situation financière du club nous permettra de continuer à investir dans le (votre) club, surtout grâce aux locations du mur d'escalade mobile et l'efforts d'une équipe d'exploitation motivée. Au niveau de la trésorerie du club, Mike Colodoro a été remplacé temporairement (démissionnaire pour raison privée) par Françoise Bolland jusqu'aux élections lors de notre prochaine AG. Notre Président d'Honneur Florent a insisté pour que le club fasse le nécessaire afin de bien informer ces membres sur le processus à suivre en cas d'accident. Après la clôture de la partie officielle vers 20h45, le Président a invité les participants au repas fromage qui s'est déroulé dans une très bonne ambiance avec quelques nouveaux visages autour de la table. Un grand merci à celles/ceux qui ont fait l'effort d'y être présent.

Assemblée Générale du Club Alpin Belge Liège 2019 (ceci tient comme convocation officielle)

Ordre du jour:

- Approbation du P.V. de l' A.G. de 2018
- Renouvellement du conseil d' administration: Démissionnaire: - Collodoro Mike
Sortant et rééligible: - Fayeulle Thibault
- Wagemans René
- Les candidatures doivent être adressées au Président AVANT le 31 janvier.
- Bilan des activités de 2018.
- Projets 2019
- Appel aux volontaires: - aide lors des rassemblements.
- candidats moniteurs.
- Rapport du vérificateur aux comptes
- Rapport du trésorier: Bilan 2018
- Décharge aux administrateurs.
- Résultat des élections.

Pour les membres qui le souhaitent, l' A.G. sera suivie d' un repas couscous à 15€/Pers. Inscription auprès de Dan (danetmickeygobin@gmail.com) !
L' apéritif est offert par le club

Date: 15 février à 19h30

Lieu: Local du CAB Lg.: Rue de l' Industrie 18 Tilleur

Info du CA

Consulter notre site web www.cablidge.org (actuellement en révision)

Il a été décidé de ne plus publier les activités détaillées des professionnels de la montagne. Dorénavant, nous vous demandons d'utiliser leur adresse/contact professionnel mentionnées dans la revue pour toutes autres renseignements ainsi que pour tout aspect d'ordre financier lié à l'activité.

Nous continuerons avec nos newsletter mensuel afin de vous tenir informé sur nos activités et tout changement éventuel au programme trimestriel.

Programme et formation 1° Tri 2019

Synthèse des activités et formations:

Date	Endroit	Activité	Code	Prix	Type d'Activité
06 Jan	Club house	Lecture de Carte (1/4)	R01	P.A.F. 40€ (inclus carte + boussole)	AE
13 Jan	Club house	LdC (2/4)	R01	Pour ceux/celles inscrit au cours	AE
20 Jan	Engis	Grimpe	Rass1	Membres gratuits //Autres 10€/Pers	AE
20 Jan	Club house	LdC (3/4)	R01	Pour ceux/celles inscrit au cours	AE
27 Jan	Tiers-à-Liège	Rando	R02	Gratuits	SE
27 Jan	Pont-à-Lesse	Via Ferrata	VF00	Membres gratuits //Autres 10€/Pers	AE
02 Fev	Seraing	Rando de Nuit	R03	Gratuit/inscription newsletter 01/19	SE
03 Fev	Flémalle	LdC (4/4)	R01	Membres du cours-Ex de synthèse	AE
17 Fev	Corphalie	Grimpe	Rass2	Membres gratuits //Autres 10€/Pers	AE
17 Fev	Corphalie	Rando	R03	Gratuits	SE
24 Feb	Marche-les Dames (MLD)	A.S.N.E (1/10)	E01	Participants inscrit RV : 10h00 PAF 80€	AE
03 Mar	MLD	A.S.N.E (2/10)	E01	Participants inscrit RV : 10h00	AE
10 Mar	MLD	A.S.N.E (3/10)	E01	Participants inscrit RV : 10h00	AE
17 Mar	Ozo	Grimpe	Rass3	Membres gratuits //Autres 10€/Pers	AE
24 Mar	MLD	A.S.N.E (4/10)	E01	Participants inscrit RV : 10h00	AE
24 Mar	Chockier	Nettoyage	-	Membres, ami(e)s, famille	AE
31 Mar	MLD	A.S.N.E (5/10)	E01	Participants inscrit RV : 10h00	AE
31 Mar	Pont-à-Lesse	Via Ferrata	VF01	Membres gratuits //Autres 10€/Pers	AE
31 Mar	Pont-à-Lesse	Rando	R04	Gratuits	SE

En cas de mauvais temps, suivez notre site web/ Facebook pour savoir l'alternative proposée en salle

Comme vous pouvez le constater, nous allons également organiser à nouveau des **randonnées** (R02, R03 et R04 pour ce premier trimestre). Pour le côté pratique nous vous demandons de consulter notre site web afin de vous assurer de tout changement éventuel. Par randonnée, cela signifie une marche de 4 à 5 heures. Petit sac à dos avec votre pique-nique et quelques vêtements de rechange sont conseillés ! Le rendez-vous sera fixé pour la date du :

27 Jan à 4000 Liège (Thiers-à-Liège), Rue de l'Hermitage à **10h00** (Responsable Dany Moreau 0477/593259) – Tour des terrils avec ses petits coins perdus !

17 Fev à Corphalie à **10h00** (Responsable Dany Moreau 0477/593259)

31 Mar à Pont-à-Lesse à **10h00** (Responsable Dany Moreau 0477/593259)

Pour nos **rassemblements (Rass)**, nous continuerons sur le même principe de l'année passée avec la différence que chaque rassemblement sera précédé d'une petite formation d'environ une heure avant d'entamer la session de grimpe. Bien entendu ceci ne s'applique qu'à ceux/celles qui voudrions obtenir le petit passeport deuxième et première de cordée. Sans vouloir vous forcer la main, le club a pris l'initiative de déjà proposer ces formations en vue de délivrer une sorte d'attestation sur vos connaissances pratiques. Rendez-vous donc à Engis le 20 janvier à 09h30 pour la formation et à 10h30 pour la grimpe. Responsable et renseignements : Thibault Fayeulle fayeulth12@yahoo.fr

La formation « **A.S.N.E** » (Animateur Structure Naturelle d'Escalade) s'adresse à tous, aux candidats brevets ADEPS et aux membres désireux d'apprendre ou de perfectionner leurs sécurité en falaises. Cette formation est uniquement sécuritaire et n'a pas pour but d'augmenter votre niveau d'escalade. Prérequis: savoir grimper en tête dans une voie 4C. PAF 80€ (10 leçons à 08€ chaque). La somme totale couvrira principalement les déplacement des instructeurs et est à payer intégralement **AVANT** le début de la première session sur le compte du CAB Liège BE34 7512 0641 1390 avec comme référence votre

nom/prénom, N° carte de membre CAB et A.S.N.E. Responsable et renseignements : Léon Debacker
GSM : 0495 251278

Dates retenues formation ASNE et contenu:

Février: Di 24 (Equipement, nœuds, cadre et sécurité)
Mars: Di 03 (Voie d'une longueur – installation de moulinette)
Di 10 (Les moulinettes - cas particulier)
Di 24 (Voie de plusieurs longueurs – les relais)
Di 31 (Les rappels)
Avril: Di 07 (Les via ferrata)
Di 14 (Cas particuliers lors de rappels)
Di 28 (Les interventions en escalade)
Mai: Di 05 (Les interventions lors des rappels)
Di 12 (Mise en situation – exercice de synthèse)

Programme et formation 2° Tri 2019

Synthèse (provisoire) des activités et formations:

Date	Endroit	Activité	Code	Prix	Type d'Activité
07 Avr	Marche-les-Dames(MLD)	A.S.N.E. (6/10)	E01	Participants inscrit RV : 10h00 + Via Ferrata	AE
14 Avr	MLD	A.S.N.E. (7/10)	E01	Participants inscrit RV : 10h00	AE
21 Avr	Beez	Grimpe	Rass4	Membres gratuits //Autres 10€/Pers	AE
21 Avr	Beez	Rando	R04	Gratuits	SE
28 Avr	MLD	A.S.N.E. (8/10)	E01	Participants inscrit RV : 10h00	AE
05 Mai	MLD	A.S.N.E. (9/10)	E01	Participants inscrit RV : 10h00	AE
11 Mai	Chockier	Nettoyage			AE
12 Mai	MLD	A.S.N.E. (10/10)	E01	Mise en situation	AE
18 Mai	Chockier	Porte ouverte	Rass5	Membres gratuits	AE
18 Mai	Chockier	Rando	R05	Gratuits	SE
02 Juin	MLD	Via Ferrata	VF02	Membres gratuits //Autres 10€/Pers	AE
16 Juin	Pepinster	Grimpe	Rass6	Membres gratuits //Autres 10€/Pers	AE
16 Juin	Pepinster	Rando	R06	Gratuits	SE
23 Juin	La Creuse	Stage de grimpe		Voir détail ci-dessous	AE

En cas de mauvais temps ou pour tout changement , suivez notre site web/ Facebook pour savoir l'alternative proposée

Programme à l'étranger

Du 23 au 30 juin, notre ami Dan avec l'appui du Club organisera une escalade dans la Creuse, dont le coût sera de l'ordre de 400€ en pension complète.

<http://marchoucreuse23.canalblog.com/archives/2012/05/29/19391215.html>

Du 25 au 31 août, randonnée en Vanoise en moyenne montagne(altitude maximale 2.758m) traversée Tarentaise-Maurienne, dont coût de l'ordre de 400€ en pension complète.

Plus d'Infos sur ces deux activités suivront dans la prochaine revue.

Les Passeports

Dans un souci d'une réglementation de certaines activités, la Fédération a émis un passeport « 1° de cordée montagne ». Comme indiqué dessus, il ne s'agit pas d'un brevet mais d'une attestation de progression de vos connaissances et capacités.

en progression

acquis

S'encorder suivant le nombre de personnes dans la cordée

Vérifier le bon positionnement du harnais de son second

Vérifier l'encordement de son second

Placer son matériel sur son harnais

Progresser en mouvement sur une arête

Appliquer les techniques d'assurage en mouvement et en connaître les limites

Se servir du relief (Bécquet, arête, contre point) pour l'assurage

Placer les protections

Envoyer une chute du second

Sortir le second d'une crevasse

Progression en via ferrata (encordé)

formateur + sign.

NOM _____

PRÉNOM _____

RENTRÉ _____

CACHET DU CERCLE _____

DATE _____ / _____ / _____

PRINCIPES

- Ce passeport n'est pas un brevet mais une attestation de progression de vos connaissances et capacités
- L'acquisition d'un niveau de passeport peut se faire sur plusieurs stages
- La délivrance d'un passeport sous-entend que son possesseur répond aux exigences du niveau inférieur

PASSEPORT

1^{er} de cordée
montagne

CLUB ALPIN BELGE
Fédération française d'escalade, d'alpinisme et de randonnée.

les bases

acquis

Facteur chute

Force de choc

Effet pouille

Marquage, résistance, utilisation et entretien du matériel:

- B (le bœuf, simple ou à vis)
- H ou HMS
- K (via ferrata)
- D (directionnel)
- Q (maillon rapide)
- X (avalide)
- à simple
- à double
- jumelés
- cousés
- au même

Lire un topo-guide

Lire une carte

Confection des nœuds : pêcheur (simple et double), single, demi-cabestan, mille, prussik, français, cœur

Utilisation d'un altimètre

Utilisation d'une boussole

Vérifier les connaissances de son 2^e

formateur + sign.

école de neige

acquis

Évaluer sur neige (jusqu'à 60°)

Reconnaître les différents piolets et en connaître l'usage

Installer un relais sur

Piolet

Corps mort

Installer un rappel sur

Piolet éjectable

Pieux à neige

Corps mort

Champignon de neige

Employer un ARVA (suivant les conditions)

formateur + sign.

école de glace

acquis

Évaluer sur glace (jusqu'à 60°)

Progresser avec Piolet ancre

Placer les broches

Installer une corde fixe

Installer un relais sur

Broches

Abatakovs

Protéger son relais

Installer un rappel sur

Broches éjectables

Abatakovs

Champignon de glace

formateur + sign.

En ligne avec la Fédération et comme déjà évoqué dans plusieurs newsletter, votre club a développé un passeport « 2° de Cordée » afin d'attester une connaissance minimale sur la grimpe en second nécessaire pour « garantir » le bon déroulement d'une activité standard et ceci en toute sécurité. Il se peut que la Fédération développe également ce type de passeport dans un future proche.

L'intéressé peut débuter le passeport 1er de cordée.

Le président du CAB Liège



www.cablidge.org



**Passeport
2^e de Cordée**




Nom :

prénom :

Photo



	Moniteur + sign.
Sait :	
Mettre son harnais :	
Confectionner les noeuds :	
- En huit :	
- Bouline :	
- Cabestan :	
- Mâchard :	
S'encorder avec corde :	
- à simple :	
- à double :	
Positionner la corde pour le départ du 1er :	
- au sol :	
- au relais :	
Assurer son 1er de cordée à partir du sol :	
- Gri-Gri :	
- Reverso :	
- Autre :	
Communiquer avec le 1er de cordée :	
Récupérer le matériel de protection :	
Employer son auto-assurance :	
Se sécuriser au relais :	
Assurer son 1er de cordée à partir du relais :	
Désinstaller le relais :	
Descendre en rappel avec une contre assurance :	
Lover la corde :	
La différence entre les mousquetons HMS - K et X (ovoides) :	
Grimper du 4 à l'aise :	
Je respecte l'environnement !	

Petit rappel technique

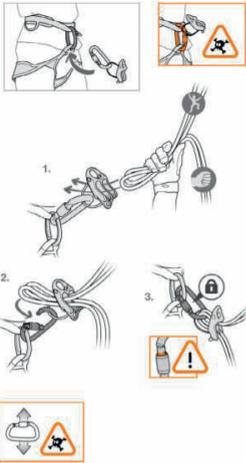
Dans notre première revue, nous vous avons rappelés quelques principe sur l'utilisation du Grigri. Nous allons continuer de nous intéresser à d'autres descendeurs fréquemment utilisés.

Reverso : Ref - <https://www.petzl.com/FR/fr/Sport/Assureurs--descendeurs/REVERSO-4>

Chaque descendeur à l'exception d'un appareil autobloquant (par exemple Grigri) doit être doubler par un autobloquant.

Petit rappel : l'attitude de l'assureur est également importante ! Trop souvent on constate que l'assureur maîtrise mal la technique à utiliser, ne connais rien ou peu de la grimpe et ne comprend pas (assez) le dialogue entre lui et le grimpeur. Il va de la responsabilité du grimpeur de s'assurer que son partenaire connait/maitrise suffisamment les techniques appropriées. Veillez également à ce que la masse corporelle de l'assureur permet d'enrayer immédiatement une chute du grimpeur.

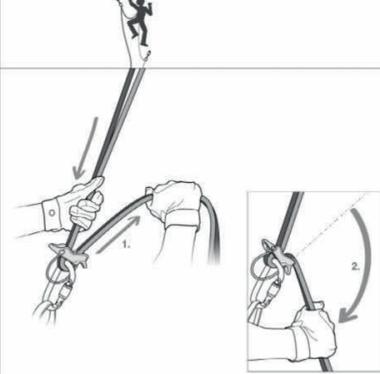
6a. Installing the REVERSO on the harness
Installation du REVERSO sur le harnais



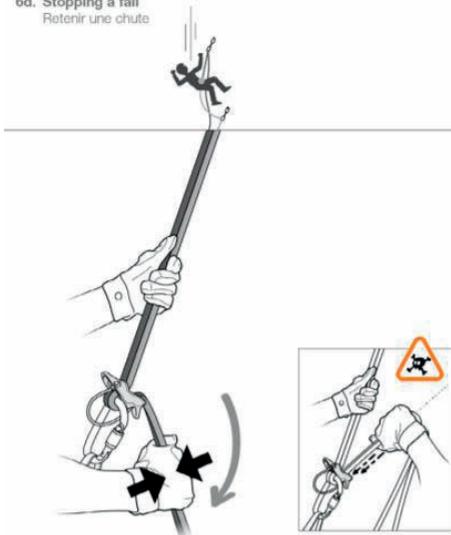
6b. Giving slack
Donner du mou



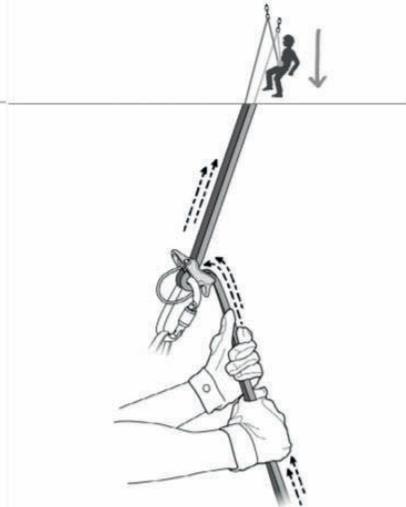
6c. Taking up slack
Reprendre le mou



6d. Stopping a fall
Retenir une chute



6e. Lowering a climber in a top-rope situation
Faire descendre le grimpeur en moulinette



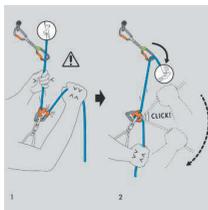
On a testé pour vous

Descendeur Climbing Technology – CLICK UP assureur - innovant à freinage manuel, conçu spécialement pour l'escalade en falaise, utilisable avec les cordes à simple de Ø 8,6 ÷ 11 mm. Compact et léger, il permet d'assurer aussi bien le leader que le second en manipulant la corde avec les deux mains et de mouliner le grimpeur.

Manipulation : voir fiche technique sur <https://www.climbingtechnology.com/fr/outdoor-fr/assureurs-et-descendeurs/freinage-manuel/click-up>



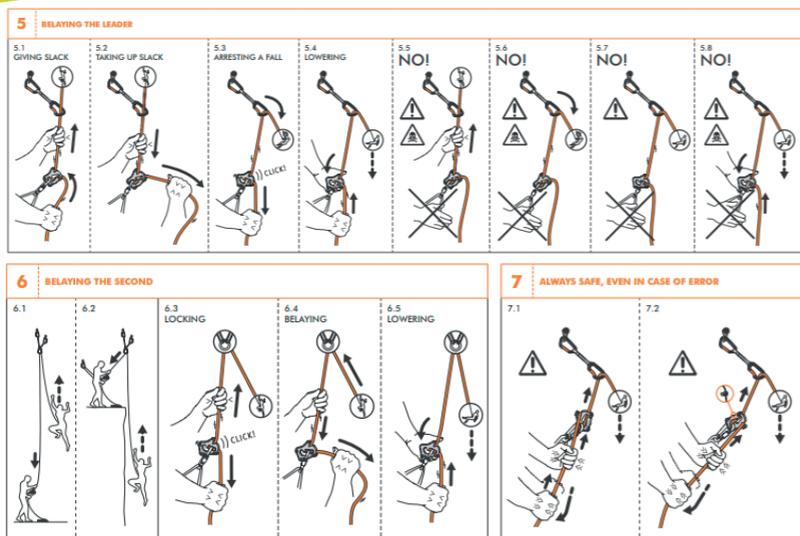
Voir aussi la vidéo ! Le CLICK UP est fourni et doit **impérativement** être utilisé avec le mousqueton dédié **CONCEPT SGL HC** (voir fiche ci-dessous), anodisé avec traitement anti-usure et système ACL qui empêche toute possibilité de travail sur le petit axe.



1 TECHNICAL DATA	
MODEL	CLICK UP KIT
REF. No.	26443
WEIGHT	115 g (incl. device)
ROPE	Ø 8,6 - 11 mm Aluminum core
CONNECTOR	 Ø 12 mm YOU MUST USE: the included low weight light alloy lockwire Concept SGL HC with hard coat anodization. It prevents a spring bar which prevents the possibility of the rope locking.
TEST OF THIS DEVICE MADE BY	 VVA s.p.a. NOTIFIED BODY "1681" Riunovo 13017 710-07 Cuneo - Piemonte C/CONTR. REPUBLIC ISO 9001 ISO PATENT No. 9.961.757



3 INSTALLATION						4 FUNCTION TESTING		
3.1 SETUP	3.2 SETUP	3.3 SETUP	3.4 SETUP IS OK!	3.5 NO!	3.6 NO!	4.1 FEEDING	4.2 LOCKING TEST	4.3 RELEASING



Refuge du Sotr  (Massif des Vosges -Alsace)

Route des Crêtes ;Chaume du Haut-Chitelet ; 88400 Xonrupt-Longemer

Refuge très sympa ,très bonnes installations à deux pas du Hohneck ,donc en hiver toutes activités hivernales y sont possibles : piste de ski alpin, ski de fond, raquettes. Pour les alpinistes il y a aussi moyens de s'entraîner et grimper. En été superbes randonnées à faire et le weekend il y a une navette des Crêtes mais en été seulement. Possibilités pour personne ou groupe de personnes à mobilités réduites. Pour plus d'infos voir : <http://www.refugedusotre.com/>

Mur d'escalade mobile du Club Alpin Belge Liège

Pour vos  v nements,
journées portes ouvertes,
activités ludiques ou simplement
pour la découverte !

Structure de 9m de haut avec
2 surfaces d'escalade.

Montage rapide et sûr par
des moniteurs expérimentés et brevet s.

Possibilité de montage indoor et outdoor.

Encadrement et conseils donnés par moniteur
reconnu par l'ADEPS et la Fédération d'escalade.

Disponible pour une journée ou plus.

Matériel d'escalade fourni par nos soins.

Tarifs et conditions générales
disponibles sur simple demande.

Pour plus d'information :
murcablege@gmail.com
ou gsm Yves Defaweux +32 470 97 64 09



Contactez-nous !
www.cableliege.org



Rejoignez-nous sur Facebook

Nos jeunes compétiteurs



Depuis le 01 janvier, notre club s'est associé avec le Team Compétition de Geckotank. L'équipe se compose de près de 20 grimpeurs âgés de 9 à 16 ans et donc répartis dans les quatre catégories d'âge DCBA.

D'octobre à mi-novembre se tenaient les compétitions nationales de Bloc. Pour commencer, la coupe de Belgique allait devoir départager les jeunes athlètes en trois manches. L'unique manche de championnat viendrait ensuite conclure l'année 2018.

Coupe de Belgique

Parmi les quinze compétiteurs de notre équipe inscrits en coupe, certains allaient vivre leur première expérience de compétition dans cette discipline alors que d'autres allaient s'illustrer par leur performance.

Pour les plus jeunes, C et D, la compétition se joue en un seul tour. Dans un temps limité ils doivent toper un maximum de blocs sur un total de 30 problèmes de difficultés variables. En B, une sélection de finalistes s'effectue sur le même principe, les meilleurs sont ensuite départagés sur 4 blocs de finale sans pouvoir voir leurs adversaires grimper. En A, les plus âgés sont sélectionnés sur 8 blocs avec 5 essais par bloc et leur finale se déroule selon le même principe que la finale B.

La première manche donne le ton, le 6 octobre à *L'escal* à Arlon, avec un style d'ouverture assez dur et un niveau très élevé parmi les autres compétiteurs. Bref, pas de quoi simplifier la tâche de nos



grimpeurs qui découvrent ce type de compétition. Aloïs Donéa parvient malgré tout à sortir son épingle du jeu en se hissant à la 8ème place sur 19 concurrents en C alors que Lucas Hofmann accède pour la première fois à la finale B et décroche la 5ème place du classement. En D, Janelle Bonneu subit une grosse chute qui la contraint à écourter la compétition et suspendre l'entraînement quelques jours. *(photo : Juliette-BBC2 à Crux Boulder gym)*

Quinze jours plus tard, c'est en plus grand nombre que se retrouvent les meilleurs jeunes de Belgique à Crux Boulder gym. Une ouverture plus facile permet à nos jeunes de sortir plus de blocs. En A, Loïc Prégaldien réalise une honorable 13ème place sur 26 concurrents. Lucas Hofmann confirme sa bonne forme en terminant une nouvelle fois 5ème en finale B. Les plus jeunes, quant à eux, mettent à profit l'expérience acquise à Arlon, les meilleurs se positionnant milieu de classement.

C'est le 10 novembre que se joue le dénouement de cette Coupe de Bloc dans un Klim Kaffee de Malines fraîchement inauguré quelques mois auparavant. La fatigue des manches précédentes se fait sentir mais les jeunes sont combatifs. Aloïs réitère la performance de la première manche en prenant une belle 9ème place sur 31 participants et la tendance de la deuxième manche se confirme alors que nos grimpeurs occupent les milieux des différents classements. C'est encouragé par le reste de l'équipe que Lucas attaque les blocs de la dernière finale de la coupe. Lors du premier bloc, alors qu'il est sur le

point de toper, une erreur de pied le fait lourdement chuter. Un peu sonné par le choc, Lucas top le bloc dans le temps imparti et lance ses dernières forces dans les 3 autres blocs mais ne parvient à obtenir qu'une 7ème place.

(photo : Lucas-Finale BBYC3 au Klim Kaffee)

Au classement général, ses deux premières manches confèrent à Lucas une excellente 4ème place en B ex æquo avec 4 autres grimpeurs. Aloïs hérite de la 8ème place en C-D. Nos autres athlètes occupent tous d'honorables places autour des milieux de classement. Grâce à ces bons résultats, notre équipe se classe 8ème sur 22. Bravo à tous les grimpeurs !



Championnat de Belgique

Une semaine seulement après la 3ème manche de coupe, se tenait le championnat de bloc à Hoboken. Le format de cette compétition est différent du format des coupes, les grimpeurs ont droit à 5 essais pour sortir 8 blocs. Une expérience différente donc de ce qu'ont pu expérimenter nos grimpeurs jusqu'ici. Les plus jeunes, en catégorie D, ne peuvent pas participer à cette compétition.

Le changement de format et le peu de repos qu'ils ont eu depuis la précédente compétition n'auront pas permis à nos jeunes de briller lors de ce Championnat. Lucas manque la finale de très peu et termine tout de même à une belle 7ème place.

Au-delà des résultats, il faut saluer la constante amélioration de tous nos athlètes sur les plans technique, physique et mental. Félicitations à Mathias, Loïc, Juliette, Martin, Malo, Rose, Lucas, Clara, Julie, Aloïs, Pablo, Mathéo, Aline, Lucas, Nathan, Janelle, Thimoté et Maxime! Sans oublier leur coach Claudine, grâce à qui ils progressent tant.

Compétitions à venir

En janvier débutera la saison de lead avec une première manche de coupe à Klimax le 19 suivie d'une deuxième manche à Blueberry-Hill début février. Il n'y a pas de troisième manche de coupe prévue au calendrier pour le moment. Le championnat devrait se dérouler fin mars à Arlon. Nous ne manquerons pas de vous rapporter les exploits de nos compétiteurs dans notre prochain numéro.

Calendrier complet et résultats sur le site de cmbel: <https://cmbel.shifft5.be/competitions/cmbel>

Votre Club - Un peu d'administration à rappeler

1. Cotisation annuelle

Petit rappel : affiliation jusqu'au 31 août ou 31 décembre (à vous de contrôler)

- Effectuez votre paiement de préférence en ligne vers la Fédération
- Pour plus d'info voir notre site www.cabliege.org
- Facebook www.facebook.com/CABLiege

2. Assurance du CAB : voir http://www.cabliege.org/?page_id=178

Attention, important : chaque [déclaration de sinistre](#) doit être envoyée **dans les 5 jours** à l'adresse : secretariat@clubalpin.be ou par courrier postal au Siège de la fédération – Club Alpin Belge, 129 av Albert 1er à 5000 Namur.

3. Comment se rendre à votre club house ?



Heures d'ouverture

Chaque mercredi de 18h30 – 20h00
sauf la période 30 juin au 15 août

Rue de l'industrie 18, Tilleur

4. Nous avons constaté que malgré notre règlement pour la sortie du matériel de notre club (voir Le Noeud de Prusik N°1), certains rentrent leur matériel incomplet. Nous insistons auprès de celles/ceux qui ont empruntés du matériel que celui-ci doit être en état (propre) et complet (sac de transport inclus). Toute anomalie/défect est a signalé pour qu'on puisse procéder à son remplacement ou réparation.



EXPLORAID
INCENTIVES SEMINARS EVENTS

Animation, amusement,
plaisir pour vos
collaborateurs,
Team building ludiques,
épreuves décontractées.

Faites-nous confiance,
il y a plus de 25 ans
que nous sommes là.

www.exploraid.com

+32 (0)86 38 01 70



NOUS VOUS ACCOMPAGNONS JUSQU'ÀUX SOMMETS !

Rue de Fragnée 170, 4000 Liège

04/252.05.55

alpisport@skynet.be

Du lundi au vendredi de 10h00 à 18h30

Samedi de 10h00 à 18h00

Dimanche fermé

Chaque membre de CAB présentant sa carte de membre
reçoit une réduction de 10% sur chaque achat.

