

AVRIL/MAI 2000

6^{ème} année
Numéro 34



Dans ce numéro :

Les sorties des prochains week-ends p.2

Stage canyonisme p.2

Stage alpinisme p.2

Tester le nouveau matériel à la Carrière Collot p.4

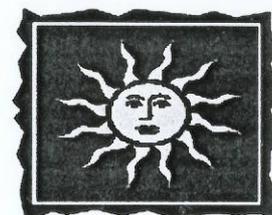
Les résultats des compétitions p.4

Besoin d'un sérieux coup de main ...

Le Mardi 6 Juin, le Club organise l'épreuve d'escalade du Challenge Performance. Cette épreuve verra s'affronter à la Carrière presque une centaine de concurrents représentant 23 entreprises. Il nous faut donc des volontaires (une bonne vingtaine !) pour assurer, juger, équiper les concurrents, mettre en place le barbecue. L'épreuve débutera à 18H30. Les archers d'Épinal organisent en parallèle une épreuve de tir à l'arc, toujours à la Carrière.

Pour préparer cette soirée, qui devrait être une grande fête, tous ceux qui sont intéressés sont invités à la **REUNION PREPARATOIRE** du Jeudi 4 MAI à 20H au chalet. Nous en profiterons pour réfléchir à l'organisation des 24H de la grimpe qui auront lieu en Septembre.

Nous vous attendons nombreux !



AVEC LE PRINTEMPS, C'EST LE RETOUR A LA CARRIERE...

Toutes les séances d'initiation ont désormais lieu à la Carrière Collot, quelle que soit la météo !

Éditorial

Un nouveau look pour ce N° de printemps de Phéromore. J'espère que vous apprécierez. Et n'oubliez pas que ce " journal " est le vôtre. Alors envoyez vos articles, vos annonces, faites part de vos réflexions.

Et venez nombreux à la réunion du 5 Mai (voir ci contre). Nous avons besoin de vous !

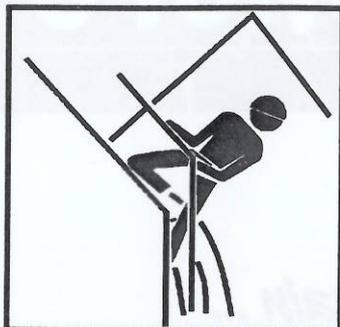
Jean-Claude LAGRANGE

Un compagnon de cordée pour Charly...

Très attendu par Françoise Ville-mard, Eric Vautrin et bien entendu Charly, Jules a montré le bout de son nez ce 4 Avril. La maman et le bébé sont en pleine forme. Quant à François, l'heureux grand-père, je suis sûr qu'il pense déjà à "bricoler" un boudier de très petite taille !



Découvrir, ou redécouvrir, le canyonisme...



Si vous aimez l'eau, les descentes en rappel sous les cascades, les longues glissades dans les toboggans naturels, les sauts dans les vasques, vous êtes fait pour le canyonisme. Thierry et Claire vous proposent de vous faire découvrir les joies de cette activité dans une région superbe : l'arrière-pays niçois. Le

stage aura lieu du 1er au 7 Juillet. Il s'adresse à des personnes sachant nager et maîtrisant les techniques d'escalade (assurage, descente en rappel). L'équipement nécessaire comprend un baudrier et une combinaison de plongée (location possible). L'hébergement se fait en camping. Les déplacements

se font en voiture. Les frais de déplacement, d'hébergement et de nourriture des 2 initiateurs sont partagés par le nombre de participants. Sur la base de 8 participants et 3 voitures, le coût de la semaine serait d'environ 1200 F tout compris. Si vous êtes intéressés, inscrivez vous avant le 15 Juin au 03.29 42 79

Les sorties montagne...

Dimanche 14 Mai

Escalade dans les Hautes Vosges.

Rendez-vous à 8 heures à la Carrière Collot.

Samedi 3 et Dimanche 4 Juin :

Alpinisme : niveau peu difficile à assez difficile selon le niveau des par-

ticipants. Mode d'hébergement à définir. Le lieu et l'activité peuvent varier en fonction de la météo ! Pour des questions d'organisation, n'attendez pas le dernier moment pour vous manifester auprès de : Bernard Aveddo (03.29.37.37.92)

Stage d'été du 22 au 30 Juillet.

Il aura lieu dans les Écrins. L'hébergement se fait en camping et en refuge. Les courses seront choisies en fonction du niveau des participants. Inscrivez-vous vite au 03.29.35.42.79.

N'oubliez pas de reporter sur votre agenda toutes les dates contenues dans ce N° de Phéromore !

Dentelles de Montmirail...



Des centaines de voies de calcaire dans un paysage unique. De l'escalade pour tous les niveaux, un camping à Beaume de Venise très accueillant, des caveaux à visiter

pour se remettre des efforts accomplis dans la journée, des activités pour les non grimpeurs (marche, tourisme, archéologie), en bref la sortie de l'année dernière à été un vrai succès. C'est pourquoi

nous vous proposons d'y retourner les 10, 11 et 12 Juin. Merci de bien vouloir vous inscrire si cette sortie vous intéresse au 03.29.35.42.79.



A ne pas oublier : la trousse de secours...

Une trousse de secours doit répondre à plusieurs impératifs :

- être simple d'emploi.
- l'utilisateur doit en connaître le contenu,
- les médicaments doivent correspondre à des affections courantes,
- chaque produit doit être facile d'utilisation et ne pas présenter de risques ou d'effets secondaires trop marqués.
- être personnalisée, car il n'y a pas de liste exhaustive, le choix de chaque médicament tient compte de l'expérience personnelle et du conseil d'un médecin.
- être efficace par une bonne connaissance des produits utilisés, les effets recherchés, les effets secondaires, les posologies, les contre-indications.
- être entretenue, en complétant les produits utilisés et en renouvelant les produits périmés.

Les limites d'intervention sont liées à la compétence de l'utilisateur et à l'engagement de l'activité :

- la trousse de secours pour une **descente en canyon** sera particulière, bidon étanche, trousse de réparation de combinaison, attelle souple ou bandes de résine, stylo lance fusée,
- la trousse de secours pour un **trekking** comprendra des moyens pour traiter les différents types de diarrhées, un accès de malaria, des produits contre les parasites, des répulsifs contre les moustiques.
- la trousse de secours pour un **séjour en haute altitude** comprendra des médicaments pour prévenir (Diamox®) et traiter la pathologie de haute altitude (inhibiteur calcique et corticoïde injectable), et un caisson hyperbare portable.

Comment réaliser une trousse de secours :

En France, aucune trousse de secours complète n'est vendue dans le commerce. En effet, les produits de soin et les médicaments ne peuvent pas être déconditionnés et ensuite regroupés dans le même emballage. Il est astucieux d'acquérir une trousse complète dans un magasin de sport au cours d'un voyage à l'étranger, notamment aux USA.

Le contenant le moins onéreux et le plus pratique est une boîte de plastique semi-rigide, dont le couvercle est maintenu par un élastique large (chambre à air).

Certains médicaments ne peuvent être obtenus que sous ordonnance: antibiotiques, anti-inflammatoires, médicaments d'urgence...etc. C'est le

médecin de famille qui vous les prescrira à l'occasion d'une consultation. C'est aussi le moyen de recueillir son avis et vérifier l'absence de contre-indication et d'incompatibilité. Pour les autres médicaments délivrés sans ordonnance, le pharmacien sera de bon conseil.

Pour limiter l'encombrement, les médicaments sont déconditionnés, les plaquettes de comprimés sont réunies avec leur notice par un élastique.

Les produits de soins externe sont plus volumineux. La quantité est fonction de la durée du séjour.

Conservation des produits

il est conseillé de :

Relever sur une feuille annexe, la date de péremption indiquée sur chaque emballage, ce qui permettra de renouveler les médicaments avant la date limite d'utilisation.

Entreposer la trousse dans un local à l'abri de la lumière (UV) et de la chaleur, Ne pas laisser la trousse à la portée des enfants.

Moyens d'immobilisation

Les attelles rigides ou gonflables sont lourdes, volumineuses, peu efficaces et donc à ne pas emporter.

Les bandes adhésives souples, élastiques (Urgo-strapping®) ou rigides (Urgo-tapping®) permettent de réaliser de bonnes contentions. L'articulation est relativement protégée des amplitudes maximales qui réveillent la douleur cf. strapping de la cheville.

Il faut éviter l'application de bandes adhésives en circulaire autour d'un membre car la circulation veineuse serait bloquée.

L'attelle Sam® Splint commercialisée en France sous le nom d'Immoflex® est composée d'une mince feuille d'aluminium recouverte de mousse. La mise en forme autour d'une partie du corps lui donne une rigidité suffisante pour un maintien confortable. Son encombrement et son poids sont réduits. C'est donc la seule attelle que nous recommandons pour des groupes isolés.

La trousse de secours d'une journée :

Produits à usage externe :

- des compresses stériles,
- une bande de contention (bande velpeau - Urgo band®),
- une bande adhésive extensible (Urgo-strapping),
- une pochette de sutures adhésives (Urgo strip),
- des pansements individuels,

- des pansements hydro-colloïdes en prévention et protection des ampoules (Urgo activ®),

- une crème antiseptique et cicatrisante (Trofoseptine®),

- une pince à épiler,

- des produits protecteurs solaire (peau et lèvres) à indice élevé=15,

- un collyre présenté en monodose : Antalyre®

Médicaments :

- Aspirine à 500 mg ou Paracétamol - comprimés à croquer,
- Coramine Glucose.

La trousse de secours de plusieurs jours

Produits à usage externe :

- des compresses stériles,
- une bande de contention (bande velpeau - Urgo band®),
- une ou deux bandes adhésives extensibles (Urgo-strapping),

- une pochette de sutures adhésives (Urgo strip),
- des pansements individuels,

- des pansements hydro-colloïdes en prévention et protection des ampoules (Urgo activ®, Urgomed®),
- une crème antiseptique et cicatrisante (Trofoseptine®),

- Bétadine en compresses individuelles,
- une pince à épiler,

- des produits de protection solaire (peau et lèvres) à indice UVA et UVB élevé=15,

- du collyre présenté en monodose : Antalyre®,

- un tube de Pommade Ophthalmique Calmante®,

Médicaments :

- Aspirine à croquer 20 comp.

- Ibuprofène 200 mg 10 comp.

- Digeflash 10 comp.

- Gastrex 10 comp.

- Ducolax 10 comp.

- Lysopaïne 1 tube

- Soludécadron 4 mg 2 ou 3 ampoules *

- Clamoxyl 500 20 comp. *

- Contramal 50 10 comp *

- Idaval 7 comp *

* médicaments délivrés sous ordonnance.

Matériel d'immobilisation :

- une attelle de type SAM® Splint ou IMMOFLEX®,

- une couverture survie.

Moyens d'alerte :

- un téléphone modulaire avec les numéros des centres de secours en montagne

- ou un poste radio portable avec les fréquences de secours.

(source : www.ffme.fr)

Chalet de la carrière Collot
rue des Sospirs
B.P. 274
88007 EPINAL Cedex

Téléphone : 03 29 35 42 79
Télécopie : 03 29 35 42 79
Messagerie : jc.lagrange@wanadoo.fr



Tous les résultats de la compétition ...

19 MARS : L'open d'Eloyes réunissait les Poussins et les Benjamins.

Résultats satisfaisants pour les 8 grimpeurs du club qui participaient à cette compétition rendue difficile par la complexité des voies et les dévers. Un grand bravo à Frédérique et Laurent pour leur belle 3^e place.

23 MARS : Championnat de France FNSU.

Caroline Ilic a démontré toute l'étendue de son talent en prenant une superbe 9^e place dans une compétition qui réunissait les meilleures françaises.

26 MARS : Championnat de Lorraine à Nancy.

C'est sur le nouveau mur de Brabois que se déroulèrent ces Championnats. Excellents résultats pour le groupe puisque sept d'entre eux montèrent sur le podium. A noter la combativité de Floriane, Robin, Dominique et Bénédicte. Cette dernière, cadette première année, était surclassée pour l'occasion et remporte avec panache le titre de Championne de Lorraine seniore !

Retrouvez la Fédé sur
internet : [Www.ffme.fr](http://www.ffme.fr)



Monique Giroux

COMPETITION	NOM	CATEGORIE	PLACE
OPEN D'ELOYES	Frédérique MATHIEU	Benjamine	3ième
	Anne BAUJARD	Benjamine	7ième
	Laurent BAUDOIN	Benjamin	3ième
	J-Christophe SCHARSCHMIDT	Benjamin	5ième
	Clément COANET	Benjamin	8ième
	Clément THIERY	Benjamin	10ième
	Paul JACQUIER	Benjamin	11ième
	Stéphane DOYE	Poussin	5ième
CHAMPIONNATS DE LORRAINE	Dominique GREMILLET	Senior	1er
	Jean-Noël MONGEOT	Senior	15ième
	Bénédicte ARNOUX	Seniore surclassée	1ère
	Carole ILC	Seniore	2ième
	Anne-Sophie GILLARD	Seniore	3ième
	Julien BERGAIRE	Junior	3ième
	Florent MUNIER	Cadet	5ième
	Robin DEHAYE	Minime garçon	1er
	Julien GAXATTE	Minime garçon	15ième
	Floriane THEILLER	Minime fille	1ère
Annaelle CUNIN	Minime fille	10ième	
Hélène AUTISSIER	Minime fille	12ième	

10 JUN
11 JUN
à
la Carrière
Collot

Présentation et
démonstration
de matériel par
les fabricants

**BEAL
FIVE TEN
BLACK
DIAMOND.**

Vous pourrez
essayer gratuite-
ment les pro-
duits !

Venez
nombreux !