

2ème WEEK-END
« DECOUVERTE DES ACTIVITES DE MONTAGNE HIVERNALE »
Parc Naturel du Ballon d'Alsace (Vosges)
Du 8 au 10 février 2013



2ème WEEK-END
DECOUVERTE DES ACTIVITES DE MONTAGNE HIVERNALE
Du vendredi 8 au dimanche 10 février 2013
Parc Naturel du Ballon d'Alsace (Vosges)

Inscris-toi ...
Pour un plein d'oxygène!

Ouvert à tous les jeunes transplantés et dialysés,
débutants et confirmés... et leurs accompagnateurs !

Randonnées à raquettes et initiation à l'alpinisme
en milieu hivernal



RENSEIGNEMENTS et INSCRIPTIONS
Association Fédérative Française
des Sportifs Transplantés et Dialysés
66, boulevard Diderot - 75012 Paris
Tél 01 43 46 75 46 - Fax 01 43 43 94 50
info@trans-forme.org
www.trans-forme.org



Labellisée Grande Cause Nationale 2009



La Région
Lorraine

club alpin
français
Des Hautes Vosges

Découvrir les activités et les techniques hivernales de montagne !

Ouverts à TOUS les adhérents Trans-Forme, débutants ou confirmés.

C'est dans un cadre naturel extraordinaire que Trans-Forme a organisé ce week-end de découverte des activités de montagne, en partenariat avec le Club Alpin Français des Hautes Vosges, le Ministère des sports, de la Jeunesse, de l'Education Populaire et de la Vie Associative, et avec le soutien financier du [Conseil Régional de Lorraine](#).

Ouvert à tous les adhérents, 13 transplantés, accompagnateurs ou sympathisants, adultes et seniors, débutants et confirmés, ont participé à 2 jours d'activités de montagne hivernale, encadrés par des cadres diplômés du Club Alpin Français.

Pour ce deuxième week-end organisé dans le Vosges, les abondantes chutes de neige ont bouleversé un peu les activités : trop de neige récemment tombée pour l'alpinisme mais conditions rêvées pour la randonnée à raquettes sous un beau soleil !



Deux volontaires du club alpin français, dont le président Gilles Dangin, se sont chargés de l'encadrement, avec bonne humeur. Les participants sont arrivés dès le vendredi soir à près de 1100 m d'altitude au centre de jeunesse de la Jumenterie, à l'aide d'équipements spéciaux obligatoires.

Départ samedi matin : Il fait froid (-7°C) mais pas de vent et un ciel dégagé avec du soleil ! Jean Mercier ouvre la marche et nous montons les pentes sommitales du Ballon d'Alsace. Le rythme est régulier afin que tous les participants puissent suivre sans s'essouffler. Les hêtres rabougris du sommet sont recouverts de neige et de glace et nous entamons le tour du ballon en s'approchant des corniches.



Arrivés au couloir de la vierge, elle-même recouverte de glace, nous rencontrons un surfeur qui remonte sa planche sur le sac. Petite conversation conviviale tous ensemble avant de le voir nous offrir à une belle démonstration de descente en pente raide... C'est un bon ! Nous continuons vers la chaumière qui nous permet de voir le ballon sous un autre angle et d'apercevoir de nouveau au loin le surfeur qui remonte.



L'heure tourne et nous rejoignons pour le déjeuner la salle pique-nique près du monument des démineurs, chauffée et confortable. Nous retournerons dans l'après-midi à notre refuge pour y passer une agréable soirée en se remémorant les nombreux souvenirs de cette belle journée.

Dimanche matin : Les conditions sont plus hivernales (-9°C) et le vent souffle ! Les nuages sont de retour sur les cols et nous entamons une autre montée.

Certains restent au centre de jeunesse fatigués de la précédente journée, tandis que d'autres s'élancent pour reprendre l'aventure.

Les leçons de la veille permettent de bien se préparer à des conditions difficiles, une cagoule supplémentaire, des gants chauds (les sacs de Jean et de Gilles regorgent d'équipements de rechange très utiles).

Le vent fouette le visage et la neige toujours aussi profonde (pff...), mais la bonne humeur est encore là ! Le bouillard nous enveloppe parfois, rendant la promenade plus excitante.



Vient la descente, l'itinéraire le plus fréquenté est strié de traces de raquettes et de skis et nous optons pour le retour en sous-bois dans une neige vierge pour atteindre le centre de jeunesse pour y déguster une bonne choucroute réparatrice et la fameuse tarte aux myrtilles ! Ce dernier repas permet à chacun d'échanger et se remémorer les bons moments partagés !

Les participants ont passé un excellent week-end et sont prêts pour une future expédition!



Témoignage de Patrice Gondoux, participant greffé du rein



« Eh oui, il fallait les pneus neige ou les chaînes pour accéder à la Jumenterie à 1000 m d'altitude, hébergement simple et chaleureux.

Le samedi, le groupe de 12 personnes, accompagné par deux moniteurs attentifs, était impatient de cheminer raquettes aux pieds sur les étendues de neige fraîche. Dans le froid vif, il a démarré par une côte sévère où les bâtons étaient plus qu'utiles.

Sur le plateau, l'allure est devenue plus assurée et a permis d'admirer un paysage blanc sous le soleil, paysage carte postale. Après 3 heures de marche, arrivée au Ballon d'Alsace où le déjeuner casse-croûte dans un refuge a donné un moment de repos. La descente a duré 2 h, pas toujours facile où il fallait bien poser les raquettes dans la neige par les talons pour ne pas perdre l'équilibre.

L'enthousiasme et la bonne humeur durant la marche ont accompagné le dîner (cuisine familiale et bonne). Le repos de la nuit était bienvenu.

Le lendemain matin, les maux aux pieds, au dos et autres ont réduit le groupe de marcheurs.

Avec un vent plus fort, la randonnée était presque "sibérienne". Les muscles et les adducteurs se sont manifestés davantage durant cette matinée. Le retour à la Jumenterie par les bois était pittoresque.

Chaque participant se souviendra de ce merveilleux week-end et gardera en mémoire la chaleur du groupe, la bienveillance des moniteurs, l'accueil de la Jumenterie, la beauté des paysages et la bonne fatigue »

Photos

Découvrez les [photos](#) des participants du week-end de découverte des activités de montagnes dans les Vosges, sur Picasa (disponible via un lien sur le site web de Trans-Forme / rubrique Groupement de Loisirs Physiques et Sportifs / Le GLPS Montagne - Ballon d'Alsace - Hiver)

Merci aux partenaires

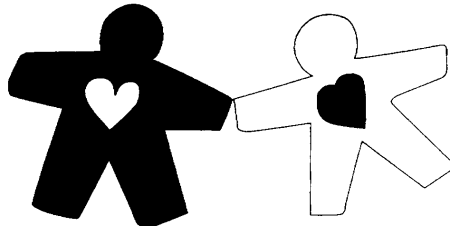
L'association Trans-Forme remercie les partenaires qui ont contribué à ce week-end et nous ont permis de réaliser ce séjour....

Avec le soutien du Club Alpin Français des Hautes Vosges, du Ministère des sports, de la Jeunesse, de l'Education Populaire et de la Vie Associative, et du Conseil Régional de la Lorraine.



Bravo à tous les participants !

Rendez-vous pour le prochain week-end de découverte des activités de montagne réalisé par Trans-Forme !



***Avec Trans-Forme,
Le don d'organes, je dis oui !***

TRANS-FORME

Association Fédérative Française des Sportifs Transplantés et Dialysés

66, boulevard Diderot - 75012 Paris

Tél. 01 43 46 75 46 / Fax : 01 43 43 94 50

Email : info@trans-forme.org

www.trans-forme.org et www.lacourseducoeur.com