



VOSGE TROTTER **S** ELESTAT

ASSOCIATION FONDÉE EN 1911, AGRÉE PAR DÉCISION DU 30/12/1922 N° 1076

S'Vosges Trotter Blattel n.4

Juillet 1998



Les Vosgers Trotters : 21 Mai 1998 au Taubergiessen

Directeur de publication : E.RAPP - Dépôt légal 3ème trimestre 1998

Le mot du Président

Chers Membres,

“On peut dire que vous n’êtes pas fainéants”.

C'est la réflexion que m'a faite un des 130 participants à la compétition d'orientation “le Raid Azimut-Vosges” du 8 mai dernier.

En effet, sur le plan sportif pur, en l'espace d'une semaine nous avons organisé une compétition d'orientation valable sur le plan national et le 8ème édition du Trophée, Raid, Aventure. Pendant 3 jours nous avons fait découvrir le site du Taennchel et notre refuge à 300 personnes.

Ceci ne se fait pas d'un coup de baguette magique. Il faut des idées pour créer les circuits, les ateliers d'animation qui soient en rapport avec nos activités. Il faut des personnes, je dirai des fous, qui acceptent de se mettre au service des sportifs. Pour les 2 épreuves vous étiez une centaine à vous partager la sécurité sur les itinéraires et surtout à faire une cuisine d'excellente qualité.

Cela nous aura permis de mesurer les limites de nos installations et l'ampleur de votre motivation.

Un grand merci à toutes et à tous !

Malgré la fatigue largement justifiée que vous avez ressentie vous avez su accueillir avec chaleur tous les participants aux épreuves.

Ces épreuves nécessitent aussi des aides extérieures, ce qu'on appelle aujourd'hui le partenariat. Je tiens ici à remercier les partenaires : Azimut Colmar, Digis-Print Sélestat, Tennis-Pro Sélestat, Assurances Adilly, Les Grandes Sources de Wattwiller, Inter Sports Villé, Crédit Mutuel de Sélestat, Les Dernières Nouvelles d'Alsace, une mention particulière à Fruits et Légumes Dischly et Rond-Point Sélestat qui nous soutiennent sans faille depuis la première année.

Il n'en est malheureusement pas de même pour un autre grand Mousquetaire local qui ne daigne même pas répondre à une demande de bons d'achats.....

Pour la dixième édition de notre Trophée, Raid, Aventure VTS (dans 2 ans), la “tête pensante et agissante” Roger Dussourd envisage un “Super Raid”, la méga fête où tous les membres, actifs ou non seront mobilisés.

Soyez prêts mes Amis !

Du côté du refuge

Florent Meyer, M. Hubert Wach, architecte, Raymond Salber, Maire de Rodern et moi-même étions à l'Équipement de Ribeauvillé pour voir ce que nous pouvons faire sur le site des 2 bâtiments refuges actuels. **NOUS NE POUVONS RIEN FAIRE** qui soit de nature à modifier ne serait-ce que peu l'aspect actuel. Les refuges sont des refuges et non des maisons d'habitation. Une intervention quelconque sur les bâtiments actuels ne sera possible que si le Conseil Municipal de Rodern entreprend une modification du POS en ce sens, Monsieur Salber en a l'intention.

En attendant nous continuerons nos travaux d'entretien courant, de nettoyage de manière à offrir à nos hôtes de passage un accueil digne.

- En attendant les VTS auront encore plus besoin de Votre DISPONIBILITE pour assurer un tour de garde du samedi après-midi au dimanche soir 19/20 Hres.

- En attendant votre visite au service de garde lors de votre promenade dominicale sera toujours reçue comme un acte de sympathie et d'intérêt pour les "choses" de l'association.

Do côté de la Fédération Française de la Montagne et de l'Escalade.

Plus que jamais, la FFME met l'accent sur la formation des cadres des associations : initiateurs de randonnées, initiateurs d'alpinisme 1er et 2ème degré, initiateurs d'escalade, animateurs de la SAE, qualification raquette à neige, initiateurs de ski-alpinisme.

Aux VTS nous comptons 4 initiateurs de randonnées avec qualification "haute route", 2 initiateurs d'alpinisme 1er degré, 1 initiateur de ski alpinisme et 3 initiateurs d'escalade dont Jean-Marie Schweinberg qui vient de passer son diplôme et 1 animateur de SAE en la personne de Pascal Baumeyer.

Pour ma part, je ferai ce qui est mon pouvoir pour encourager le maximum de cadres actuels à se présenter à ces examens. Ce n'est pas "un truc" pour jeunes mais bien une formation pratique accessible à tous ceux qui se sentent concernés par la sécurité du groupe qu'ils emmènent en sorties.

En principe d'ici 1 an, les VTS compteront parmi leurs membres un jeune professionnel de la montagne en la personne de Stéphane RENAUDET. Il vient de réussir les différents modules d'examen pour être "Accompagnateur Stagiaire". Sans être prétentieux, je pense qu'il a acquis quelques rudiments de la conduite de groupe au sein de notre association. L'année passée au Cristallina, il s'y était tâté et cette année le week end suisse, il l'a organisé et conduit avec une bonne maîtrise. Félicitations Stéphane ! Quand tu seras accompagnateur à part entière, j'espère que tu n'oublieras pas les VT Sélestat. Tu seras peut-être le Brevet d'Etat dont nous aurons besoin.

Du côté d'Alsace Nature;

Prenez connaissance des "infos" d'Alsace Nature qui sont au refuge notamment du n° 35 - été 1998. Il traite de sujets divers qui nous concernent tous : le nucléaire, la forêt équatoriale, le trafic marchandises dans les vallées alpines, un article de J.P. Piela sur le Tri-Compostage du Sictom de Sélestat et j'en passe. A noter un superbe dossier sur les reptiles en Alsace.

E.Rapp

La pluie ne semble jamais aussi mouillée que le dimanche après-midi.

Le 8ème Trophée V.T.S.

Notre Trophée à la sauce "**Wackes**" se porte bien. La preuve : 160 inscrits alors qu'on voulait se limiter à 120, des échos enthousiastes, la joie d'avoir réunis dans une même épreuve marcheurs et vététistes, d'avoir mobilisé une quarantaine de membres autour d'une grande fête, une bonne bouffée d'oxygène pour le club, sans parler d'un excédent financier.....

Mais c'est qui ce "**Wackes**" ? L'idée en revient à Antoine Buckenmeyer, le "Rêve d'une nuit d'été" a son Wurtzel, le Trophée V.T.S. aura son Wackes. Mais je voulais que ce garnement soit plus qu'une mascotte ou qu'un logo : un état d'esprit. L'épreuve que nous proposons doit se démarquer de tout ce qui existe à tous les niveaux : - sa difficulté (c'est un raid extrême avec 20 h. d'efforts), - sa diversité (on touche à plusieurs disciplines) mais surtout par sa convivialité (équipes 2-5 pers.) et son caractère ludique (on doit s'amuser en transpirant : sérieux s'abstenir). Il y a malheureusement encore un classement et un comptage de points très complexe (calculs par ordinateur - merci Agnès Bohn) ; l'idéal serait de tourner la compétition en dérision et de proclamer vainqueur tous ceux qui ont terminé l'épreuve.

Il va de soi que la mise au point d'un tel raid est délicate. Il doit être dur tout en restant raisonnable, les circuits pédestres et V.T.T. doivent se recouper au niveau des épreuves, qui, elles doivent être amusantes, comporter une part de découverte, de sensations fortes, mais sans danger, un casse-tête que le "**Wackes**" assume sans rechigner ! (C'est lui qui mène les concurrents par le bout du nez).

Le rêve c'est de se voir proposer des épreuves "clés en mains" (il y en avait 9 sur les 2 jours) telle l'orientation entièrement préparée par Michel Roussel un passionné d'orientation d'Aubure, ou la tyrolienne et le pont ouistiti installés par Didier Guisse, ou l'épreuve du tir à l'arc encadrée par les Archers de Sélestat (avis aux amateurs).

Cette année le bivouac s'est fait autour du refuge du Spitzenberg, 3 douches ont été installées (nécessité d'un vrai bloc sanitaire) et ce sont les membres qui ont assurés la restauration de tout ce petit monde (quelques 200 repas servis) ceci avec une gentillesse et un dévouement à toute épreuve. Ce qui nous a valu des nombreuses louanges et félicitations de la part des concurrents qui viendront encore en plus grand nombre l'année prochaine !

Le souvenir de cette ruche où chacun s'activait dans la bonne humeur, les mines réjouies des sportifs, les dizaines de tentes multicolores, le feu de camp, autant d'images qui se bousculent dans nos têtes, un temps fort de la vie de notre section. Un très grand merci à tous ainsi qu'à Florent Meyer qui s'est démené sans compter pour assurer tout le côté administratif, intendance, etc.... sans quoi le Trophée et son "**Wackes**" n'existeraient plus !

Roger Dussourd

Le Trophée Vosges-Trotters dans la cuisine des refuges

C'est samedi à 15 heures, dans la cuisine de la "Het" que quelques membres des V.T. ont commencé leur mission.

Préparer 200 repas pour des sportifs affamés, dans une pièce de 12 m² n'était pas une synécure. Mais nos cuisinières ont exercé de manière efficace leur talent culinaire.

Les immenses marmites sont entrées en action, les laitues ont été lavées énergiquement. Dans une bassine reposait une salade de fruits, si appétissante qu'elle a suscité bien des convoitises.

Potage, viande, pâtes, tout mijotait en attendant les premiers clients.

Nous oublions notre propre faim, d'ailleurs la gestionnaire, ayant une hantise permanente quant aux denrées plus ou moins suffisantes, surveillait continuellement ses "collègues" !

Vers 2 heures du matin, après avoir lavé une montagne de vaisselle, nos fourmies ont enfin pu aspirer à un repos bien mérité.

Suite à cette expérience, certaines de ces dames ont laissé entendre qu'elles ouvriront un restaurant qui concurrencerait certainement l'Auberge de l'III à Illhausern (affaire à suivre).

C'est bien sûr, une relation fraternelle reposant sur une ambiance conviviale, qui a permis de mener à bien le service cuisine de ce trophée.

Brigitte Ritt

L'Altitude

L'altitude entraîne des modifications des capacités physiques du randonneur : plus ça monte, plus c'est dur. Explications :

1°) La pression barométrique

a) Effets :

La pression barométrique (= poids de la couche d'air qui nous domine) diminue avec l'altitude car on s'élève dans la TROPOSPHÈRE qui n'a que 11 000m d'épaisseur. La composition de l'air reste invariable (21% d'oxygène-79% d'azote).

Cette diminution de pression va retentir sur les échanges gazeux. A chaque fois que l'oxygène doit franchir un obstacle (paroi pulmonaire, vasculaire ou cellulaire) sa pression chute : c'est la "cascade de l'oxygène". L'impératif étant que l'O₂ arrive à la cellule avec une pression minimale compatible avec la vie.

Cela se traduit par une moins bonne oxygénation cellulaire et une diminution des performances. (la pression bar. est diminuée de 1/4 à 2000 m, 1/2 au sommet du Mont-Blanc et de 2/3 au sommet d' l'Everest)

b) L'adaptation à l'altitude :

Les réactions de l'organisme sont majorées par l'intensité de l'effort physique et la brutalité du changement d'altitude. L'organisme va réagir à la diminution de la barométrique par :

- l'hyperventilation (déjà au repos au-dessus de 3500 m),
- l'accélération du rythme cardiaque,
- des réactions en chaîne ont amélioré d'O₂ dans les tissus :
 - augmentation du nombre de globules rouges
 - un maximum de capillaires sanguines s'ouvrent.
 - l'hémoglobine libère plus facilement l'O₂ qu'elle transporte, etc....
- au niveau du muscle :
 - l'O₂ est plus rapidement répartie
 - l'O₂ est plus efficacement utilisée pour produire l'énergie, etc....

Tout est donc mis en oeuvre pour moins souffrir de ce manque d'oxygène et cependant les performances chutent.

La VO₂ maximum diminue d'environ 1% tous les 100 m. Ainsi l'effort maximal au sommet du Mont-Blanc sera de moitié de celui possible au bord de la mer.

Les personnes n'ayant pas subi cette acclimatation (c-à-d. la plupart d'entre nous, lorsque nous partons en montagne) s'exposent au mal d'altitude.

Nous verrons dans le prochain V.T.Blattel les différentes formes que peut revêtir ce mal d'altitude.

2°) La température

- Elle diminue à fur et à mesure que l'on monte en altitude (environ 1° par 150m ou 0,8° par 100m). On pourra donc prévoir la température qu'on rencontrera, ainsi s'il fait 15° au niveau de la mer, il fera environ 2° à 2000m.

- Le vent va encore accentuer ce froid, pour 10 km/h de vent, on peut calculer 3° de moins.

- Plus on monte et plus l'air est sec, à 4000m l'air ne contient plus que la moitié de vapeur d'eau, des pertes respiratoires (vapeur d'eau dans l'air expiré) vont augmenter (environ 1 l/5h de progression), ce qui ajouté aux pertes sudorales peut représenter 4 à 5l par jour.

Le froid augmente les dépenses énergétiques, les extrémités sont d'autant plus sensibles au froid que les tissus sont moins oxygénés. Le risque d'épuisement, d'hypothermie et de gelures est accru. (une déshydratation de 3l diminue la capacité à l'effort de 40 %).

On essaiera d'y remédier en :

- buvant abondamment, même s'il fait froid,
- ayant une alimentation riche surtout en glucides,
- ayant un habillement adapté (cagoule, gants, surgants, surbottes, guêtres, etc..).

3°) Les ultra violets

Le rayonnement en U.V. est multiplié par 1,5 à 2000m et par 2,5 à 4000m (la quantité d'U.V.B. nocifs augmente de 4% tous les 300m). De plus la neige reflète 80% des U.V. (l'herbe 3% seulement). On risque une ophtalmie des neiges (par ciel couvert la moitié des U.V. passent encore) et des coups de soleil sur les parties exposées. (nez, oreilles, calvitie.....)

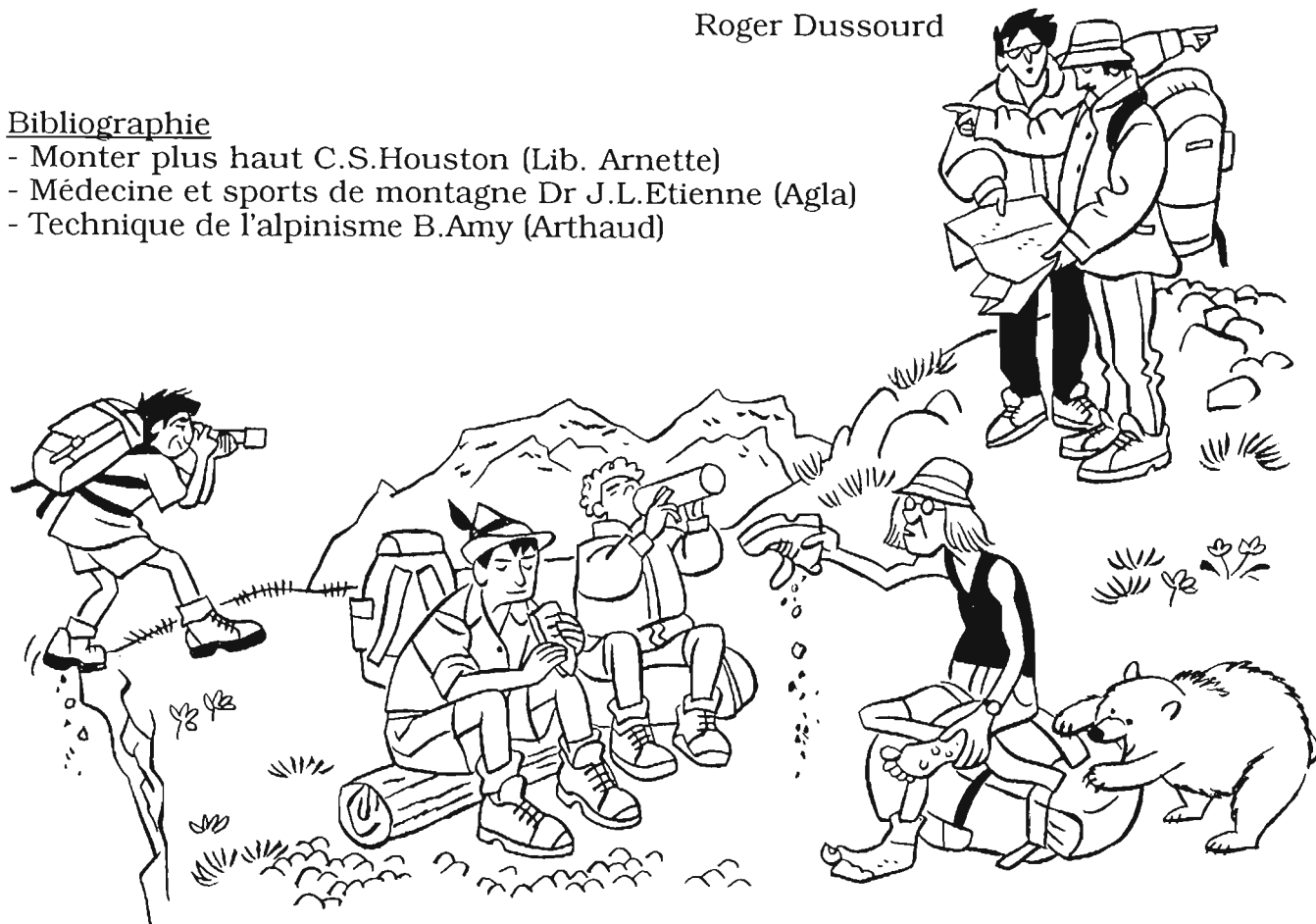
On y remédie par des lunettes de soleil de qualité (ne pas oublier une paire de rechange) des crèmes anti-solaires avec un bon indice de protection (répéter les applications) et des casquettes.

L'altitude est un milieu hostile mais une meilleure connaissance nous permettra de l'affronter avec plus de sécurité ou moins d'appréhension.

Roger Dussourd

Bibliographie

- Monter plus haut C.S.Houston (Lib. Arnette)
- Médecine et sports de montagne Dr J.L.Etienne (Aglal)
- Technique de l'alpinisme B.Amy (Arthaud)



ORCHIDÉES

Le terme d'orchidée évoque bien souvent un parfum d'exotisme, de beauté tropicale, de luxe, ... Certains randonneurs ont pu constater au cours des sorties printanières que nos régions abritent elles aussi bon nombre de ces merveilles. Du Rhin aux sommets vosgiens, ce sont 47 espèces qui parent nos rieds, les collines sous-vosgiennes et certaines forêts.

Où situer les orchidées dans le règne végétal ?

Les orchidées appartiennent à l'embranchement des Spermaphytes. Elles élaborent des fleurs et produisent des graines.

Ce sont des Angiospermes. Les graines des orchidées sont enfermées dans un fruit formant une capsule qui s'ouvre par 6 valves.

Ce sont des Monocotylédones de la famille des Orchidacées. Les orchidées de nos régions sont des plantes vivaces à rhizomes ou à racines tubérisées.

On distingue:

- les Orchis : dont la fleur présente un éperon nectarifère,
- les ophis le labelle ressemble à un insecte
- les nigritelles sans éperon
- les listeras

Caractères botaniques de l'orchidée

- Plante herbacée, vivace, à rhizome ou à tubercules
- Feuilles simples à nervures parallèles
- Les orchidées portent des inflorescences en épi ou en grappe.

La fleur est formée de 6 tépales (sépales et pétales semblables)

- Le pétale étalé vers le bas est plus développé et plus coloré. Il constitue le Labelle , élément joyau de la fleur et servant à attirer les insectes. Il est prolongé par un éperon contenant le nectar.

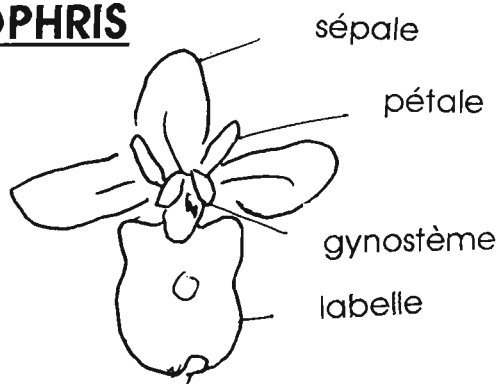
- Au centre de la fleur, une masse charnue regroupe le stigmate et l'étamine unique; c'est le gynostème .

- Les grains de pollen sont agglutinés en 2 pollinies. Ces dernières sont transportées par les insectes butineurs d'une plante à l'autre, assurant ainsi la pollinisation.

- Les graines, très nombreuses, réduites à l'embryom, dépourvues de réserves sont protégées par une carapace très dure. Elles sont très légères et peuvent être transportées assez loin par le vent. Leur germination est liée à un champignon dont le mycélium détruit la coque et apporte à l'embryon la nourriture au démarrage.

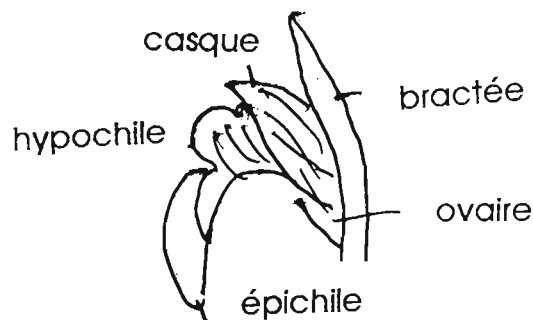
Les orchidées, plus que toute autre plante, ont besoin de conditions écologiques stables pour se maintenir. Le plus grand danger qui les guette est la destruction de leur habitat (tourbières; zones humides, prairies de fauche,...) ; En connaissant le cycle évolutif de ces fleurs, on comprend qu'elles forment une famille de plantes singulières, délicates, fascinantes qui méritent pleinement d'être protégée.

OPHRIS



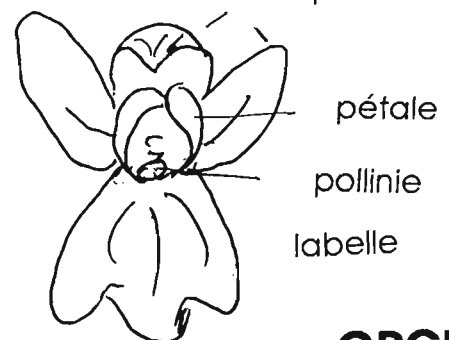
appendice

SERAPIAS



hypochile

sépales



ORCHIS

Du coté des V.T.S. grimpeurs

Depuis l'automne 1997, avec le doublement de ses effectifs, la section escalade retrouve un dynamisme de bon augure.

Pendant la mauvaise saison, l'entraînement sur la structure du COSEC a été suivi avec assiduité. Les plages horaires ont été multipliées par trois (mercredi de 18h-22h et samedi de 14h-16h). Ainsi, le mercredi, une trentaine de personnes évolue sur la structure... et les progrès sont parfois spectaculaires pour certains.

Sous la direction de Tom, le mur a été nettoyé, les prises déplacées pour créer de nouvelles voies. Toute la section a participé à la manœuvre qui n'a pas été facile. Les prises étant très sales, il a fallu frotter avec insistance. Créer de nouvelles voies d'escalade n'est pas chose aisée. Il faut que chacun avec son niveau et ses aspirations s'y retrouve. Actuellement, Luc, 3 ans, parvient, sous la surveillance de son papa, à gravir le panneau le plus facile. La structure sera perfectionnée cet automne.

Deux de nos grimpeurs ont passé avec succès leur stage de qualification. Pascal Baumeyer est désormais animateur en Structure Artificielle d'Escalade (S.A.E.) et Jean-Marie Schweinberg est, quant à lui, initiateur d'escalade. Avec le retour au bercail de Sébastien Meyer (initiateur) et ceux qui les rejoindront encore dans les prochains mois, il sera possible de proposer des formations internes, techniques et sportives, plus variées qu'auparavant, à l'encontre des jeunes, mais également des adultes débutants ou non.

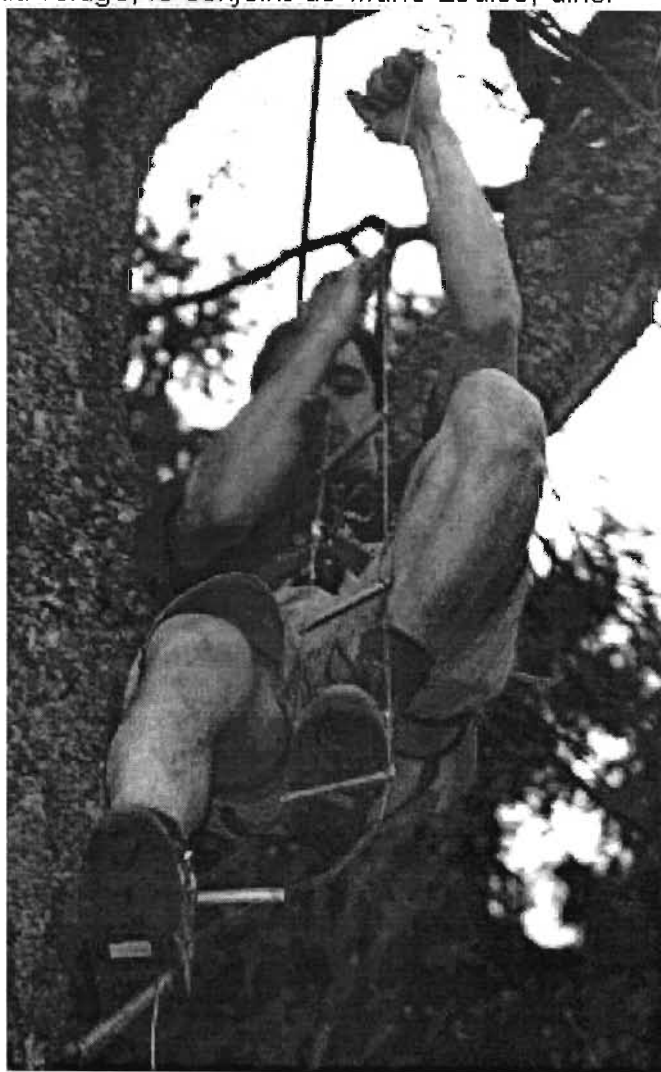
Avec l'été, les sorties à l'extérieur se multiplient. Le mercredi soir c'est au Falkenstein, à Gueberschwyr ou au Neuntelstein que les V.T.S. se retrouvent.

Avec les débuts de la compétition pour Floriane et Cécilia, le week-end des grimpeurs et de leurs amis au refuge du Spitzenberg, le week-end dans le Doubs, le projet de bivouac et d'escalade au Lac Blanc (4-5 Juillet), le week-end à Fontainebleau (22-23 Août), la poursuite des sorties du mercredi soir en juillet et en août, les réalisations et les projets foisonnent. C'est une section bien vivante où chacun a, je l'espère, trouvé sa place. Il y a encore du chemin à parcourir, des projets à réaliser dans tous les domaines, mais l'essentiel est là : nous avons plaisir à nous retrouver dans un climat amical et convivial... en V.T.S !

Michel THOMAS

Week-end des grimpeurs et de leurs amis, les 25 et 26 Avril 1998 au refuge des V.T.S., organisé par C. Roussel, P. Baumeyer, M. Thomas, vu par Philippe .

C'est ainsi que le samedi 25 Avril nous nous retrouvâmes 25 personnes environs, afin de mieux se connaître et de partager quelques heures de détente. Au groupe des grimpeurs s'étaient joint le personnel de garde au refuge, le conjoint de Marie-Louise, ainsi qu'Antoine (l'organisateur de la traversée des Vosges du Nord au Sud) accompagné de son épouse Ioana. Le temps était mitigé, des ateliers ont été mis en place. Une échelle spéléo, suspendue dans un grand arbre, a permis à quelques uns d'entre nous de constater qu'il n'était pas évident d'utiliser ce moyen d'ascension ! Les commentaires allaient bon train concernant l'aspect technique tandis qu'un petit groupe débattait sur la qualité de vie (ville - campagne) ainsi que des avantages gustatifs et qualitatifs des produits naturels...



Le soir venu, il était temps de passer à table. La météo se gâta (petite pluie). Devions-nous oui ou non faire la descente en rappel qui était prévue lors de notre marche de nuit au « TAENNCHEL ». Miracle, la pluie cessa. Nous commençâmes à nous équiper (chaussures, baudriers, lampes,...) et ce fût un troupeau en départ de transhumance que découvrirent les pensionnaires du petit refuge (le tintement des clarines était remplacé par le cliquetis des mousquetons), nos gentils organisateurs avaient autant de mal que les bergers à maintenir un groupe compact et calme. Durant le trajet, une grande question se posa : devait-on oui ou non utiliser les frontales ? Certaines personnes furent obligées de progresser dans des conditions qui n'étaient pas idéales pour elles... hélas !! Le rythme était soutenu.

Une fois arrivés au rocher dit « Du Géant », le rappel fut mis en place et chacun put apprécier une descente de nuit et sans lampe, s'il vous plaît ! Avantage : pas de sensation



de vide, par contre pour les novices, bonjour les genoux. Ensuite, deux groupes se formèrent, l'un redescendit directement au refuge sous la conduite de Michel, et l'autre continua la marche avec Antoine. C'était super ! Certes de nombreux « Attendez j'en connais une autre ... » apportaient bonne humeur et rigolade. Tout en marchant j'étais à l'affût d'une odeur de 'MAGGI' afin d'éviter une rencontre surprise avec un sanglier. La plaine d'Alsace était belle à contempler (lumières, sensations étranges, ...). Enfin, vers les 4 heures, nous étions de retour au bercail. Il y avait un petit groupe qui bavardait, tandis que d'autres dormaient déjà, ou essayaient de s'endormir. Après une bonne nuit, le dimanche se passa cool.

Pour conclure, ce fut super, fatigant, mais à refaire... en étant plus nombreux encore...

Nouvelles de l'escalade :

Nous comptons désormais parmi nos membres :

Jean-Marie Schweinberg : Initiateur d'escalade

Pascal Baumeyer : Animateur S.A.E.

Un peu de technique :

Comment se vacher sur deux points avec une sangle ?

