



Juillet 2026
N° 118

Bulletin du Club Alpin Français de Limoges

PHOTO COUVERTURE

Sortie à Cornil pour les enfants
de l'école d'escalade.

Crédits photos:

Philippe CZYZNIAK,
Xavier EDMOND

Maquette:

Francine ROBERT
Sylvain MOREAU

Distribution:

Par internet

Dates de parution:

Décembre - Mars - Juillet

CLUB ALPIN FRANÇAIS DE LIMOGES

Espace Associatif Charles Silvestre
40 rue Charles Silvestre
87100 LIMOGES
Répondeur : 07 81 91 51 53

Site internet :

<http://clubalpinlimoges.ffcam.fr>

Contact et renseignements :

clubalpinlimoges@gmail.com



Revue Pyrénéenne
Les Pyrénées par ceux qui les vivent

La Revue Pyrénéenne
Le trimestriel pyrénéen depuis 1964

4 numéros par an
Abonnez-vous
à partir de **16,25€***

sur revue-pyreneenne.com

* Tarif s'appliquant aux membres de LARP
(liste disponible sur notre site internet)

Découvrir, parcourir et apprécier les Pyrénées
par les récits et le regard de passionnés

Notre actu sur Facebook :
www.facebook.com/revuepyreneenne

En 2023, notre club a rejoint les 30 autres club CAF membres des Amis
de la Revue Pyrénéenne (LARP).

Sommaire

Rappel du règlement du concours photos 2026	2
Ecole d'escalade: sortie à Cornil	3-6
Calendrier des sorties d'août à décembre 2026 et projets	7-11
Partenariats, informations diverses et pratiques	12-14
Des psychomotriciens au pied du mur à Aix/Vienne	15-16
Les « publics éloignés »: Jeune & Rose	17-18

Date limite de participation: 15 septembre 2026

ARTICLE 1 : THEMES

6 thèmes sont retenus:

- Le sport (les sports pratiqués dans notre club)
- La nature (faune, flore, minéraux ...)
- Les paysages enneigés
- Autres paysages
- L'insolite
- Le patrimoine bâti

ARTICLE 2 : CONDITIONS DE PARTICIPATION

Ce concours est ouvert aux photographes amateurs membres du CAF de Limoges.

Les photos auront été prises au cours des sorties Club de cette année ou d'une autre année à l'exception de celles déjà soumises lors d'un précédent concours photos du Club.

Les participants pourront concourir dans les 6 thèmes.

Une photo par thème et par participant sera acceptée.

Les photos seront sur support numérique sans retouche, sans compression trop importante qui nuirait à la qualité de l'impression A3.

Elles devront être envoyées **au plus tard le 15 septembre 2026** obligatoirement en pièce jointe d'un mail adressé à **sebast_perez@yahoo.fr**. Les autres moyens électroniques d'envoi ne seront pas pris en compte. Attention à la taille globale du mail, si nécessaire faire plusieurs envois.

Le nom du fichier photo devra être sous la forme « **nom-prénom-thème** »

A préciser dans le mail: **la date, le lieu de la prise de vue ainsi que le thème de la photo.**

Le thème indiqué sera vérifié et dans l'hypothèse d'un doute ou d'un choix d'un thème non pertinent par rapport à la photo, les organisateurs du concours reviendront vers le participant pour définir le thème approprié.

ARTICLE 3 : MODALITES DU VOTE

Toutes les photos seront exposées dans la salle où se tiendra l'Assemblée Générale du Club prévue en octobre et chaque adhérent présent pourra participer anonymement au vote.

Le dépouillement des bulletins de vote se fera ultérieurement par Sébastien Pérez assisté de membres volontaires du comité directeur du Club.

Les lauréats seront informés par mail. Des rendez-vous seront planifiés à la permanence pour récupérer les posters A3 et les prix. Les photos gagnantes paraîtront dans une newsletter.

ARTICLE 4 : PRIX

Chaque lauréat aura un agrandissement A3 de sa photo. Le 1er de chaque catégorie bénéficiera d'un week-end (2 jours) de sortie CAF gratuit de son choix (hors covoiturage).

Selon la disponibilité de lots supplémentaires et le nombre de participants dans la catégorie:

A partir de 5 photos dans une catégorie, la photo classée 2ème au vote pourra être primée.

À partir de 8 photos dans une catégorie, la photo classée 3ème au vote pourra être primée.

Pour éviter les cumuls de prix, si un participant arrive primé dans plusieurs catégories selon les votes, alors il ne recevra qu'un seul prix, celui pour la catégorie ou l'une des catégories ayant le moins de participants; pour les autres catégories où il serait primé selon les votes, les photos arrivant juste derrière dans le classement seront primées à la place.

Au moment du dépouillement des votes, les assesseurs décideront en concertation de la répartition.

ARTICLE 5 : EXPOSITION DES ŒUVRES

Elles pourront paraître dans le bulletin/newsletter, sur le site internet ou Facebook du CAF de Limoges.

Elles pourront être exposées au stand du Club lors du Forum des Associations de Limoges.

ARTICLE 6 : DROIT A L'IMAGE

Chaque participant déclare être l'auteur de la photo soumise.

Il reconnaît également avoir obtenu les éventuelles autorisations nécessaires à sa diffusion.

ARTICLE 7 : OBLIGATIONS

La participation à ce concours implique l'acceptation du présent règlement par les concurrents.

Son non respect entraînera l'annulation de la candidature.



Sortie escalade à Cornil: une belle reprise printanière

Le samedi 18 avril, les groupes des petits grimpeurs âgés de 7 à 12 ans de l'école d'escalade ont officiellement lancé leur saison printanière en extérieur sur la falaise de Cornil, en Corrèze.

En cette fin de vacances scolaires, l'affluence était relativement modeste : cinq enfants étaient présents, sous le regard bienveillant de deux adultes autonomes du club, tous encadrés par Xavier.

Cette sortie a permis à plusieurs jeunes néophytes de découvrir pour la première fois l'escalade sur le rocher, dans une ambiance sereine et encouragée par des parents attentifs. Les plus grands ont également pu apprendre et s'initier à la mise en place d'une moulinette.

Situé à environ une heure de Limoges, le site école de Cornil, d'une hauteur maximale de 20 mètres, se prête parfaitement à une première approche du milieu naturel ou à une reprise post-hivernale. Accessible toute l'année, il offre un pied des voies confortable et sécurisé.

Ce rocher de granite propose plus de soixante voies entièrement équipées, du 4^e au 7^e degré, en dalle et en vertical, suivant la répartition par niveau en nombre de voies : 4° (9), 5° (30), 6° (18), 7° (6).

Le secteur récent reste toutefois partiellement fermé à ce jour. L'ensemble constitue un terrain de jeu varié et rassurant, particulièrement adapté aux apprentissages techniques, notamment sur la précision des appuis sur la pose des pieds.

Une main courante permet par ailleurs aux encadrants d'accéder facilement aux relais afin d'installer les moulinettes en autonomie.

Xavier







l'esprit Club Alpin





Calendrier des sorties



AOUT 2026

JOURS	ACTIVITE	NIVEAU	LIEU	RESPONSABLE	RESERV
1 ou 2	Escalade		Escalade dans le Sancy	Johann CHAPUT 06 98 28 67 70	Dès que possible
7-9	Alpinisme	F/PD	Refuge Larribet - 3 places Balaïtous et Frondella Départ vendredi 7 tôt le matin	Sébastien PEREZ 06 23 11 25 21	mai 2026
15	Escalade		Cirque de Ladou	Johann CHAPUT 06 98 28 67 70	Dès que possible
22-23	Alpinisme	PD+ aérien	Bivouac - 3 places Arête des roches sauvages Montcalm	Sébastien PEREZ 06 23 11 25 21	juin 2026
29	Randonnée	***	Vassivière, 27km	Thierry TRONCHE 06 76 13 21 39	Dès que possible

niveaux des sorties randonnée:

- * Randonnée sur sentiers bien tracés avec peu de distance ($\leq 20\text{km}$) et peu de dénivelé ($\leq 300\text{m}$).
- ** Randonnée sur sentiers bien tracés avec des distances moyennes ($>20\text{km}$ et $\leq 25\text{km}$) et/ou un dénivelé $>300\text{m}$.
- *** Randonnée sur sentiers plus ou moins bien tracés avec du dénivelé important ($>700\text{m}$) et/ou de longue distance ($>25\text{km}$). Sentiers pouvant comporter des passages aériens.
- **** Randonnée alpine comportant des passages sur neige ou sur glace nécessitant du matériel (piolet, crampons...) et/ou pouvant comporter des passages d'escalade.

Escalade

D'autres sorties escalade pourront être proposées sur le groupe WhatsApp du club



SEPTEMBRE 2026					
JOURS	ACTIVITE	NIVEAU	LIEU	RESPONSABLE	RESERV
4-7	Alpinisme rocheux	PD Terrain Montagne exposé	Val de Vallibierna - Bivouac 3000 de la Maladeta - 3 places Départ le vendredi 4 tôt le matin	Sébastien PEREZ 06 23 11 25 21	juin 2026
5-6	Vie du club		Forum des Associations de Limoges		
5 ou 6	Escalade	Pour tous	Cornil	Philippe CZYZNIAK 06 13 25 36 61	Dès que possible
6 au 23	Randonnée	***	Séjour en Corse GR20	Christian SAQUE 06 21 00 76 70	Dès que possible
13	Randonnée	**	Compreignac, 20 km	Olivier FABRÈGUE 06 51 45 65 29	
12 au 19	Escalade	Initiés	Séjour grandes voies équipées ou TA dans le DIOIS,	Johann CHAPUT 06 98 28 67 70	Dès que possible
18	Marche Nordique		Début de la séance à 9h. Le lieu de RV sera indiqué dans le mail d'info	Agnès SMITH 06 42 05 58 12	
18-21	Alpinisme	AD Course longue	4000 du Valais (Taschhorn ou Zinalrothorn)	Sébastien PEREZ 06 23 11 25 21	juin 2026
20	Randonnée	**	Lac de Viam	Pol VOISIN 06 75 22 12 54	
19 ou 20	Escalade	Pour tous	Jupille	Grégory BOURSIER 07 83 53 43 07	Dès que possible
25	Marche Nordique		Début de la séance à 9h. Le lieu de RV sera indiqué dans le mail d'info	Agnès SMITH 06 42 05 58 12	
26-27	Formation		Formation SAE	Johann CHAPUT 06 98 28 67 70	
26-27	Descente de canyon	Initiation	A confirmer. Sortie à la journée ou week-end selon inscriptions et météo	Sylvain MOREAU 06 71 16 01 64	Dès que possible
27	Randonnée	**	La Chapelle Montbrandeix, 22 km	Alain CESAR 06 45 82 95 46	
sept	Randonnée	***	Itinérance GR223 Cotentin, 10 jours	Geneviève CARDE 06 10 46 53 04	Dès que possible

OCTOBRE 2026					
JOURS	ACTIVITE	NIVEAU	LIEU	RESPONSABLE	RESERV
3-4	Formation		Formation SAE	Johann CHAPUT 06 98 28 67 70	
3-4	Descente de canyon	Initiation	A confirmer. Sortie à la journée ou week-end selon inscriptions et météo	Sylvain MOREAU 06 71 16 01 64	Dès que possible
4	Randonnée	**	Peyrat-le-Château 27 km	Francine ROBERT 06 84 76 76 73	
9	Marche Nordique		Début de la séance à 9h. Le lieu de RV sera indiqué dans le mail d'info	Agnès SMITH 06 42 05 58 12	
9	Vie du club	Tous	Assemblée Générale	Christian SAQUE 06 21 00 76 70	
10-11	Multi-activités	Tous	Week-End AG		
16	Marche Nordique		Début de la séance à 9h. Le lieu de RV sera indiqué dans le mail d'info	Agnès SMITH 06 42 05 58 12	
17	Escalade		Milhac	Stéphane CHIBOIS 07 62 65 70 97	Dès que possible
17-18	Vélo de Montagne	Initiés	Rassemblement VDM Limousin (Rocamadour, vallée de la dordogne)	Jean-Marc BROCHET 06 21 77 38 47	Dès que possible
17 au 19	Alpinisme rocher et glacier	AD	Pelvoux par la voie des rochers rouges	Sébastien PEREZ 06 23 11 25 21	1 mois avant
18	Randonnée	*	Biennac, 16 km	Philippe PONCET 07 83 69 97 10	
24 au 31	Escalade	Initiés	Séjour grandes voies dans les Calanques, en commun avec le CAF de Tulle, 12 personnes	Johann CHAPUT 06 98 28 67 70	Dès que possible
25	Randonnée	**	St Vitte-sur-Briance, 18 ou 25 km	Geneviève CARDE 06 10 46 53 04	
27 au 18/11	Randonnée	***	Séjour randonnée à la Réunion	Christian SAQUE 06 21 00 76 70	Dès que possible
31-1	Alpinisme mixte	PD/AD	Luchonnais: Refuge du Maupas ou Vénasque, 3 places	Sébastien PEREZ 06 23 11 25 21	1 mois avant

NOVEMBRE 2026					
JOURS	ACTIVITE	NIVEAU	LIEU	RESPONSABLE	RESERV
6	Marche Nordique		Début de la séance à 9h. Le lieu de RV sera indiqué dans le mail d'info	Agnès SMITH 06 42 05 58 12	
8	Randonnée	**	Crozant	Thierry TRONCHE 06 76 13 21 39	
11 au 15	Alpinisme Neige ou mixte	PD habitude à tracer en neige	Luchonnais- refuges non gardés Espingo et Portillon, 3 places	Sébastien PEREZ 06 23 11 25 21	1 mois avant
13	Marche Nordique		Début de la séance à 9h. Le lieu de RV sera indiqué dans le mail d'info	Agnès SMITH 06 42 05 58 12	
20	Marche Nordique		Début de la séance à 9h. Le lieu de RV sera indiqué dans le mail d'info	Agnès SMITH 06 42 05 58 12	
14	Escalade	Pour tous	La fond-Qui-Pisse	Grégory BOURSIER 07 83 53 43 07	Dès que possible
21-22	Escalade		Préparation compétition jeunes	Sylvain MOREAU 06 71 16 01 64	
27	Marche Nordique		Début de la séance à 9h. Le lieu de RV sera indiqué dans le mail d'info	Agnès SMITH 06 42 05 58 12	
28-29	Alpinisme Neige ou mixte	PD habitude à tracer en neige	Secteur Montcalm Départ vendredi 27 vers 17h, nuits en refuge non gardé.	Sébastien PEREZ 06 23 11 25 21	1 mois avant
29	Randonnée	*	La Geneytouse 16 km	Marie-Claire FOUCHIER 06 33 36 86 31	
29	Escalade		Aixe'calade Compétition jeunes	Sylvain MOREAU 06 71 16 01 64	

DECEMBRE 2026					
JOURS	ACTIVITE	NIVEAU	LIEU	RESPONSABLE	RESERV
4	Marche Nordique		Début de la séance à 9h. Le lieu de RV sera indiqué dans le mail d'info	Agnès SMITH 06 42 05 58 12	
6	Escalade	Pour tous	Le Fournet	Philippe CZYZNIAK 06 13 25 36 61	Dès que possible
6	Randonnée	**	Pensol 21 km	Jean-Luc FOUQUET 07 82 75 12 01	
11	Marche Nordique		Début de la séance à 9h. Le lieu de RV sera indiqué dans le mail d'info	Agnès SMITH 06 42 05 58 12	
12	Escalade	Pour tous	Jupille	Grégory BOURSIER 07 83 53 43 07	Dès que possible
12-13	Ski-alpinisme ou alpinisme	PD/AD	Hautes Pyrénées Départ vendredi 11 vers 17h, gîte, 8 personnes	Sébastien PEREZ 06 23 11 25 21	Avant fin septembre
19-20	Ski-alpinisme ou alpinisme	PD/AD	Ariège/Andorre Départ vendredi 18 vers 17h, gîte, 6 personnes	Sébastien PEREZ 06 23 11 25 21	Avant fin septembre

PROJETS 2027					
JOURS	ACTIVITE	NIVEAU	LIEU	RESPONSABLE	RESERV
23 au 30 janvier	Raquettes	**	Camp d'hiver raquettes	Christian SAQUE 06 21 00 76 70	
24 au 31 janvier	Multi-activités	Prati-quants déjà initiés	Camp d'hiver Haute-Savoie gestion libre, 13 à 14 places. Encadrement ski de rando, cascade de glace et alpinisme	Sébastien PEREZ 06 23 11 25 21	ouverture inscription sept 2026
entre début et mi-février	Cascade de glace	Prati-quants auto-nomes a minima en second en GV	Dates précises à définir 3 places Cogne (Val d'Aoste)	Sébastien PEREZ 06 23 11 25 21	sept 2026
Juin ou début Juil	Randonnée	*** *	Les villages du Toubkal et le sommet en option (5j de marche) et/ou rando atlantique (5j de marche) au choix: séjour de 8 ou 15 jours	Francine ROBERT 06 84 76 76 73	



SAE-Mur d'escalade au Pôle Sportif d'Aixe-sur-Vienne

horaires et organisation

Adultes:

- Lundi 19h-22h
- Jeudi 19h-22h

encadrant: **Philippe (0613253661)**
encadrant: **Sylvain (0671160164)**

Ecole d'escalade enfants et ados:

- mercredi 16h00-17h30 **(7-9 ans)** encadrant: **Xavier (0678686512)**
- mercredi 17h30-19h00 **(10-12 ans)**
- mercredi 18h30-20h00 **(13/17 ans)** encadrant: **Xavier (0678686512)**

nos partenariats



Rando 87, boutique spécialisée dans la vente de matériel pour les sports outdoor
6 rue de la Tour 87220 BOISSEUIL

Sur présentation de sa licence CAF, possibilité d'avoir une remise de **15%** sur les articles du magasin hors promotions, soldes, électronique, alimentation et librairie.



La salle d'escalade **Climb Up Limoges** nous offre des tarifs préférentiels

Vous pouvez acheter auprès de Johann (06 98 28 67 70) des tickets d'entrée individuels utilisables chaque jour de la semaine au tarif de **6 €** le ticket.



Réduction de **18%** sur tout achat (hors promotions) dans tous les magasins **Vieux Campeur** sur présentation de la licence CAF.

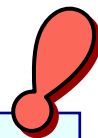


Un partenariat culturel avec le THEATRE de l'UNION
Centre Dramatique National du Limousin
20 rue des Coopérateurs, Limoges.

Tous les adhérents du CAF Limoges, sur présentation de la licence, bénéficient pour les spectacles d'un tarif de **14 €** au lieu de **22 €**.

Ce tarif est applicable également à un conjoint, même sans licence CAF, ainsi qu'à la famille, lorsque par exemple c'est un enfant qui a la licence CAF.

Les places sont à réserver et à régler 48h avant la représentation.



Notre adresse:

Espace Associatif Charles Silvestre, 40 rue Charles Silvestre 87100 Limoges

Nos permanences ont lieu les mercredis de 18H30 à 19H30
en salle N°1 au 1er étage de l'Espace Associatif Charles Silvestre.

BIBLIOTHEQUE

accessible le mercredi soir (hors jours fériés) de 18h30 à 19h30 ou sur rendez-vous.

De nombreux ouvrages (livres, topos, cartes) sont à votre disposition.

La liste (en cours d'actualisation) est sur le site web du Club et téléchargeable.

**pour tout emprunt ou restitution, merci de prendre contact préalablement
avec Olivier au 06 51 45 65 29.**

Vous ne trouvez pas l'ouvrage (le topo ou la carte) dont vous avez besoin alors si vous l'achetez pour le donner ensuite au Club et ainsi enrichir la bibliothèque, il vous sera remboursé par Isabel notre trésorière, uniquement sur présentation de la facture et de l'achat avant le 31 août (fin de l'exercice comptable).



**Le CLUB ALPIN FRANCAIS DE LIMOGES et AIXE'CALADE
ont une page Facebook en commun !**

Un lien existe entre le site web du CAF Limoges et la Page



J'aime

**Suite à un accident, le site de Rocherolles est
définitivement interdit à la pratique de l'escalade.**

**Suite à une chute de rocher, le site d'escalade
de Bussy est fermé jusqu'à nouvel ordre.**



**Contact : clubalpinlimoges@gmail.com
Site internet : <http://clubalpinlimoges.ffcam.fr/>**

infos pratiques



PRÊT DU MATERIEL: TARIFS ET CONDITIONS

Chèque de caution **obligatoire**
+ somme forfaitaire par semaine (du jeudi au jeudi)

Matériel	Prix	Caution
ARVA-pelle-sonde (piles non fournies)	10 €	350 €
Piolet-crampons	5 €	100 €
Raquettes	3 €	50 €
Casque	2 €	50 €
Longe Via Ferrata GPS	5 € 5 €	60 € 200 €

Pas d'autre emprunt possible (ex.: baudriers, cordes)

La priorité sur le matériel du Club est aux sorties encadrées.

Dans le cadre d'une sortie à l'essai avec carte découverte, le prêt est facturé 5€ par jour.

Pour tout emprunt puis restitution,
contacter à l'avance (mercredi dernier délai,
pour le week-end suivant) la responsable du matériel :

Marilyn Doumy au 06 35 96 73 63

N.B.: le matériel s'use, se perd et il faut le renouveler. Nous vous invitons à investir dans votre matériel personnel dès que vous le pourrez...



POUR LES SORTIES AVEC HEBERGEMENT IMPORTANT: BIEN TENIR COMPTE DES DATES LIMITES D'INSCRIPTION !

Il est nécessaire de verser des arrhes pour garantir les réservations, de plus cela couvre l'avance de frais de l'encadrant et gage de votre présence à la sortie.

Les premières demandes réglées valent inscription, jusqu'à ce que le nombre de participants soit atteint. Le montant à verser vous sera communiqué par le responsable de la sortie.



CONSEILS EN ALPINISME

Pour toutes nos sorties, il est demandé aux participants d'arriver en bonne condition physique: pratiquer une activité sportive régulière et tenir une activité d'endurance (course à pied, vélo, marche rapide...).

Une journée en montagne, notamment en alpinisme, est généralement constituée d'une marche d'approche, de la course elle-même et de la descente. Une des composantes de la fatigue est liée à la longueur de la journée d'activité, indépendamment de son contenu.

Dans tous les cas, il est conseillé de se préparer physiquement dans les deux mois précédant la sortie afin d'en profiter pleinement.

C'est un gage de sécurité et surtout de plaisir pour tous les participants.



**Escalade thérapeutique :
des psychomotriciens
au pied du mur
à Aix-sur-Vienne**

**LE POPULAIRE
DU CENTRE**

Parution de l'article le 18 avril 2026

Le Club Alpin Français de Limoges et sa section « escalade » (Aix'e'Calade) développent depuis plusieurs années l'accueil des publics en situation de handicap (intellectuel, sensoriel, psychique, social).

Référencé au Handiguide des sports, il vise à promouvoir l'accès à l'escalade aux personnes en situation de handicap. Le centre sportif d'Aix-sur-Vienne accueille ces évolutions chaque semaine. Fort de cette expérience, l'association des psychomotriciens du Limousin a sollicité le Club Alpin pour découvrir cette médiation à visée thérapeutique au cours d'une matinée d'initiation et d'échange.

Une médiation thérapeutique originale

C'est donc le samedi 11 avril dernier que, accueillies par Philippe Czyzniak (responsable de la commission « publics éloignés » au club, et psychomotricien de formation) et Xavier Edmond (responsable de « l'école d'escalade » au club et enseignant Activités physiques adaptées, X-Adapt2), cinq psychomotriciennes sont venues s'initier à l'escalade et découvrir une médiation thérapeutique originale et en plein essor.

L'escalade a ceci de particulier qu'elle mobilise la personne non seulement sur le plan corporel et physique (mobilité, souplesse, gestion de l'espace, coordinations, équilibre), mais également psychique. L'escalade engage l'intégralité de la personne. Motivation, estime de soi, confiance en soi et en l'assureur, sont autant de composantes qui font de cette médiation un support au projet de soin pour les patients, tant en matière de rééducation (troubles neuro-développementaux, pathologies chroniques, dégénératives) que d'approche psychologique (gestion du stress, socialisation, mobilisation psychocorporelle, estime de soi, autonomie).

Pour les cinq psychomotriciennes présentes, la réflexion et l'engouement suscités par cette expérimentation ouvrent des perspectives de prise en soin innovantes et a permis de lever le voile sur une pratique bien trop souvent considérée comme risquée ou nécessitant des aptitudes physiques particulières.



Cinq psychomotriciennes sont venues s'initier à l'escalade



Dans le cadre des actions du Club à destination des publics éloignés des pratiques sportives, la section « escalade » du CAF a pu accompagner 4 femmes de moins de 40 ans, toutes membres actives de l'association « Jeune et Rose »*.

C'est à nouveau le lycée Suzanne Valadon qui nous a accueillis pour cette découverte le jeudi 30 avril 2026.

Les appréhensions liées à la peur de la hauteur, des douleurs possibles, de la fatigue, ont vite été surmontées et c'est avec courage et force de volonté que chacune a pu s'élever, parfois bien au-delà des limites qu'elles s'étaient fixées.

L'association « Jeune et Rose » propose régulièrement de tester des activités et témoigne d'une activité solidaire dans le cadre de pathologies chroniques affectant directement l'image du corps. Se réapproprier ce dernier par le mouvement et l'engagement constitue un bienfait salvateur. L'esprit de solidarité, de communauté face à l'adversité de la vie, aussi, leur confère une force collective à usage individuel.

Accompagnées de main de maître par l'inénarrable Dominique PEJOAN, Guillaume PUHL, Philippe CZYZNIAK, ces dames ont pu s'initier à une discipline que peu avaient déjà testée. Le mur du gymnase du lycée Suzanne Valadon de Limoges est très approprié à la découverte, fourni en prises, et élégamment peint de joyeuses couleurs.

De la bonne humeur, du partage, des émotions...La valorisation par la réussite était la clef de notre approche.

Ne manqua à notre soirée qu'une conclusion festive.

Philippe C.

*Créée en avril 2017, « Jeune & Rose » est née de la rencontre de 2 jeunes femmes, Christelle et Mélanie, dans les couloirs de l'hôpital à Bordeaux alors qu'elles étaient toutes les deux en plein combat contre un cancer du sein.

A respectivement 32 et 31 ans ces jeunes mamans ont fait face à la maladie avec beaucoup de questions et d'inquiétudes liées à leur situation sociale et familiale.

Aujourd'hui de nombreuses bénévoles, toutes patientes ou anciennes patientes ont rejoint les rangs et ce partout en France.

Jeune & Rose, c'est de l'entraide, du partage, de la sororité, de la transmission et de la prévention !

L'esprit Club Alpin

