



Au Sommaire :

- *Les infos du Club.*
- *Sorties et Activités.*
- *Bury l'odyssée du SCV*
- *La cuisine d'Isabelle L.*

Les infos du club

Carnet rose



Le petit Simon est né le samedi 23 Octobre.
Y sont pas mimis ces 3 là ? ! ... surtout les 2 de gauche.

Création cette année du site Internet de Nomad'aventure à Vallon Pont d'Arc, avec de nombreuses photos spéléos et canyons, site créé et géré par le Steph. N'hésitez pas à vous y rendre !

Adresse du site : <http://nomadaventure.com/>

Qu'est-ce qu'on a fait auparavant ?

24 et 25 juillet 2004 La Haute Borne

On sort les anciens en canyon; dans la première partie Martine se blesse avant le saut de 8m, TPC 4h30.
JC Chambat et Florian, VL, Gégéne, Alex, Martine, AP PP Caro, MR.

SPELEO-CLUB DE VILLEURBANNE

Echos du sous-sol

N° 79 décembre 2004

Publication mensuelle du Spéleo Club de Villeurbanne

Pour tout contact et informations :

Spéleo-club de Villeurbanne, Maison Berthy Albrecht

14 place Grandclément - 69100 Villeurbanne.

Réunion : tous les mercredis (à partir de 20h30) - local **S.C.V.** au sous-sol.

<http://speleoclubvilleurban.free.fr>

speleoclubvilleurban@hotmail.com

1er septembre 2004 Via ferrata de Roche Veyrand, à St-Pierre d'Entremont (Chartreuse)

Participants : Para, Vincent.

Sachant que cette semaine est pénible pour un grand nombre de gens (reprise de la vie active !), Para et moi avons le même sentiment : nous sommes des enfants gâtés car nous profitons de ce mercredi ensoleillé pour gagner St Pierre d'Entremont !

Excité par la découverte de cette nouvelle via, « Roche Veyrand », je perds l'attention de l'itinéraire ! Nous voilà partis sur St Pierre de Chartreuse ! A là sortie du village d'Entre-Deux-Guiers, nous récupérons la bonne route. Petite visite du syndicat d'initiative de St Pierre d'Entremont avant la pause-café. A 11h00 nous entamons la marche d'approche (belle grimpe de 45 min).

La première partie est assez difficile et dispose d'une échappatoire. La seconde est encore plus sportive et plus aérienne. Nous mangeons à la sortie et nous discutons avec un père accompagné de ses filles (12 et 13ans). La descente se fait à l'aide d'un câble et nous retrouvons la voiture à 15h30. Nous concluons la journée par la crêperie de St Pierre d'Entremont. Ce parcours est plus plaisant que « la cascade de l'Oule », (via de la Dent de Crolles). Et ce fut un beau caprice estival !

Temps passé : 4h00 (aller-retour).

Rédaction : Vincent.

Samedi 11 septembre 2004 : VF de Thône et canyon d'Angon

Participants : Béatrice, Carole, Isabelle, Flo et Vince, Vincent.

J'ai rendez-vous à 14h00 avec trois belles créatures du SCV (référéncées au magazine jeune et jolie). Nous partons à 14h30 en direction de Thônes. Vers 16h00, après un petit café, nous gagnons la via ferrata. Le début est un peu impressionnant (pont de singe aérien) et la fin est toujours aussi physique (dévers que l'on peut shunter par une échelle). A 21h00, nous retrouvons au gîte de Glaise une autre belle pépette avec son jules et nous dégustons un super repas ! Le lendemain nous faisons la grasse-matinée (un peu forcée par l'orage qui sévit dehors). Puis, malgré les averses, nous partons sur le départ du canyon d'Angon. Notre perspicacité est récompensée par un repas sans pluie. Nous débutons le premier rappel sur un arbre au niveau du belvédère car la grande cascade coule à bon débit et il y a foule. A la deuxième cascade un guide nous rejoint un peu dépité car nous le devançons ! La suite alternera un toboggan et des sauts. Le guide ne nous rattrapera pas et le soleil nous accueillera à la sortie. Retour sur Lyon à 20h00.

Temps passé : Via de la Roche Agathe 2h30.
Canyon d'Angon 3h30. Rédaction : Vincent.

Samedi 2 octobre 2004 : Journée Nationale de la spéléologie.

Le club organise une sortie d'initiation dans l'Ain à la grotte de Chemin-neuf, encadrement SCV, 16 adultes et 6 enfants de 8 h00 à 20h00, équipement de la cavité le vendredi 01.

Dimanche 3 octobre 2004 : grotte de saint-Julien, ou de Labalme, ou du Cerdon (commune de Labalme, Ain).

Participants : Audric, Aymeric, Catherine, Damien Berjoan, Marcel et Michelle Meyssonnier (SCV).

Après une balade dominicale, dont l'objectif est la récolte de châtaignes, à Saint-Martin-du-Mont (Revermont), nous filons (virée « bis » pour Marcel), à la grotte du Cerdon, pour la fin des J.N.S.



Aymeric (cf. photo), 3 ans et demi, est volontaire pour s'équiper et se lancer sur la tyrolienne, assez aérienne malgré tout, et longue de 30m sous l'œil attendri de ses parents/grand-parents, avec Bernard Abdilla, Damien Fillon au départ. « j'ai volé comme un oiseau » a-t'il conclu en arrivant dans les bras de Marc Beltrami à l'arrivée... Des débuts prometteurs, n'est-ce pas ! TPST : moins d'une heure, et quelques petites secondes sur la tyrolienne !

Notes de MM.

Samedi 9 octobre 2004 : Grotte de Gournier (Choranche 38).

Pour la sortie des anciens encadrement à Gournier jusqu'après le 4eme accès, TPST 5h00 . Pour le lac, enfin un bateau qui tient le choc (la navette de Bernard). Para.

Samedi 9 octobre : Sortie des Anciens à Malleva (38)

Participants : Chloé, Nathalie, Patricia, Valérie Plichon, Vincent Etant à l'intendance sous le porche de la grotte de Gournier, j'assiste à un magnifique spectacle, (défilé spéléologique). Les soirées des anciens sont toujours aussi agréablement orchestrées par notre chef Alex !

Le dimanche, une vingtaine de personnes iront à Bury.

Pendant que le premier groupe équipe la cavité (encadré par Florence Colinet, Rémy Andrieux et Bernard), Valérie Plichon et son aide de camp (ma pomme) s'affairent autour des trois nouvelles. N'ayant que des vagues souvenirs, nous pénétrons évidemment sous le mauvais porche (Faux-Bury) et nous visitons ce méandre qui aboutit sur un siphon (idéal pour l'initiation et possibilité de descendre en rappel depuis l'ouverture du plafond). Nous mangeons au soleil au bord de la route et au cul des voitures (super paysage !). Valérie trouve la bonne entrée, (entre des blocs) et mes souvenirs reviennent (passage à l'Égyptienne et bassins remplis d'eau). Nous retrouvons la première équipe au-dessus du méandre étroit (sortie du premier puits). Nathalie fatiguée fait demi-tour et sort avec les autres. Elle n'avait plus confiance en ses bottes de sept lieues de la marque « Aigle » qui voulaient s'envoler !! Nous cheminons jusqu'à l'escalade suivante et nous quittons ces entrailles en oubliant du

matériel de Rémy. J'ai un peu irrité Valérie en amenant les trois nouvelles dans une voie sans-issue !! Cette troisième journée d'initiation dévoile que la spéléo peu s'avérer une véritable galère !

En fait, ce sont ces imprévus que j'apprécie !! TPST : 3h00.

Rédaction : Vincent.

Samedi 16 octobre 2004 : Gouffre de la Morgne (Bas Bugéy, Ain).

Sortie d'initiation, encadrement Para et Paul, un nouveau, Julien et un initié, Jean-Marc.

TPST 5h00. Photos par Julien des salamandres dont 2 petites au fond du puits d'entrée, avons repéré une salamandre à -15 m, et vu dans la salle finale en haut du puits borgne une chauve-souris. Casse croûte dans le trou. Equipement du trou par scellement de broches, prévoir 4 sangles.

Para.

Dimanche 31 Octobre 2004 : Gouffre François Thierry (Massif du Charmant Som - Chartreuse - Isère).

Participants : Vincent Lafont (SCV) - Arnaud Deleule (SCV - FJS)

Le gouffre François Thierry a été récemment jonctionné au réseau Ded (Gouffre Kriska) à environ -400, et est équipé en fixe par les Furets Jaunes de Seyssins (FJS). Cela nous semble donc parfait pour une équipée à 2 !! Bref, on quitte le parking vers 10h, et grâce aux indications précises (et/ou à la chance) nous trouvons le trou du premier coup. Entrée sous terre vers 10h45.

Nous enchaînons les puits jusqu'à la jonction détectée grâce à un tas de chaux ! ;-(Remontée tranquille et sortie de jour aux alentours de 17h30. C'est une très belle première qui a été réalisée et qui mérite un détour. Cependant le cheminement ne doit vraiment pas être évident si le trou n'est pas équipé en fixe... Il y a beaucoup de puits parallèles et des changements non évidents à prendre..

TPST : 6h45

Nono

Lundi 1er novembre 2004 : Faux Gour-Fumant (Herbouilly)

Initiation Jean-Marc et Laure, encadrement Alexandre, Valérie, Para, Jacques Lachise, Béa.

Nous avons profité de cette sortie pour remise à niveau des nouvelles techniques; petite crue dans le trou, arrêt au début de la rivière par crainte du risque de se tremper, ce qui sera fait lors de la remontée des 2 puits arrosés. TPST 7h00

Ensuite nous sommes allés voir le départ du Pot du Loup.

Samedi 16 octobre : Grotte Favot (Isère)

Participants : Amis de Béatrice et d'Alexandre Brighi (5 pers), Béatrice, Alex, Vincent.

Départ du club à 14h00 en direction de St Martin en Vercors.

Nous logeons dans le gîte à la ferme de M. Doussard qui possède plusieurs maisons dans le hameau (11€ la nuit). Au café de St Martin, nous sympathisons avec Mesnil (Thierry Krattinger, un des coauteurs des topos du Vercors) et le surnommons le Zidane de la Spéléo vu sa compétence ! Il nous informe qu'il vient d'installer à St Martin une via cordata (fermeture en période de chasse). Le lendemain, décollage à 8h30 pour les gorges de la Bourne et arrêt sur le pont pour observer les résurgences du massif. La marche d'approche qui comporte une forte déclivité se fait en 45min. Devant l'entrée nous sommes rejoint par un autre groupe spéléo qui vient de Valence (GSV). Nous organisons l'exploration, le GSV part dans la galerie des ours et le SCV dans la grande salle pour franchir le mamelon. A la sortie, retrouvaille des membres du GSV. Nous parlons du défilé nocturne des spéléos Lyonnais pour les JNS, (40 pers dont deux Stroumpfettes SCV). Et nous apprenons qu'ils terminent leurs actions pour les Journées Nationale de la Spéléo aujourd'hui avec une dizaine de débutants. Nettoyage du matériel dans le lavoir du gîte et retour sur Lyon à 20h30.

TPST : 5h00.

Rédaction : Vincent.

Dimanche 24 octobre 2004 : Grotte de Rochechalve (Rencurel :38)

Participants : Paul Guerin (organisateur), Bernard Figaret, Béatrice Rivet, et deux initiés Jean Marc et moi-même.

RDV pris pour tous sur le parking de la mairie de BRON. Après 1H30 de route, pause à Méandre au café « la fontaine de l'enfer » Continuation sur la route forestière des Narces jusqu'à une épingle à cheveux quelques kilomètres plus haut d'où part à gauche en hauteur un chemin de randonnée balisé en jaune. Journée magnifique d'automne et nous allons sous terre. !

Après environ 15 minutes de marche, la ligne électrique annoncée sur la topographie n'est toujours pas en vue, mais un sentier partant sur la droite en direction de la falaise est bien en évidence. Nous décidons donc de le prendre pour visualiser son point de vue sur la falaise. Présence d'une vire assez praticable, (prévoir néanmoins une corde d'accès en cas de mauvais temps) où Bernard trouve assez rapidement l'entrée de la grotte un peu en contrebas d'un îlot rocheux arboré. Heure d'entrée: 12 H.

L'entrée environ 1m / 0.80m est suivie d'un toboggan, puis un puits de 5 m (prévoir corde avec déviation à mi-chemin). Bernard passe devant pour équiper. On poursuit la descente par une cheminée horizontale glaiseuse, transversale sur la gauche qui aboutit sur une galerie plus large, suivie de deux ressauts. Un toboggan assez étroit et glissant permet l'arrivée jusqu'en haut d'un puits de 5m. On suit la galerie où des strates de silice alternent avec la calcite, en passant encore deux petits ressauts sur la descente. A l'embouchure de la galerie (-98 m), on arrive sur une petite rivière qui se perd dans un siphon à droite : fil d'Ariane installé. On peut la parcourir sur la gauche sur 85m jusqu'à un autre siphon (-94m) Temps de descente : 1H45 mn.

Nous décidons donc de faire la pause déjeuner. Vu le temps disponible, on décide de continuer un peu l'exploration. On remonte donc en direction du deuxième siphon sur le côté gauche et à mi-chemin (environ 40m) à droite, on se retrouve à l'aplomb d'une corde pré installée pour l'ascension des 3 ressauts en un puits de 16m {R4+R5+R7} qui mène à un méandre de 256 m de long : « le méandre du courant d'air ».II nous paraît à nous jeunes initiés assez technique et déjà assez impressionnant. Après une progression lente vu notre manque d'aisance et d'expérience, nous nous déplaçons en passant par un puits de 3m qui présente sur la partie plein vide à environ 2m du bord un nœud car la corde est shuntée : passage technique dont nous nous sortons finalement assez bien. Nous avançons au maximum sur 100m environ et décidons vu l'heure de faire demi-tour. Petite frayeur en haut du puits en ce qui me concerne lors du démontage de la clé sur le descendeur, car la manipulation a dans le même temps ouvert le mousqueton d'arrêt permettant à la corde de ressortir. « Ne jamais lâcher la corde » : merci Stéphane. Moment d'angoisse également pour Paul : je me souviendrai de sa tête !!!

Nous continuons la remontée sans encombre bien que ralentis par mon manque d'expérience en escalade. Béatrice s'occupe de déséquiper. En haut du P5, nous sommes confrontés à une difficulté imprévue, le toboggan si aisé à descendre, se trouve être un vrai piège à remonter. Discussions +++ : Bernard tente l'escalade par la partie haute et y arrive mais avec quand même quelques difficultés. Même tentative pour Paul, même conclusion : Il est donc décidé malgré l'absence d'info sur la topographie présentée de mettre en place une corde pour faciliter l'ascension avec la poignée, en étant de biais sans point d'appui évident : Point assez chaud en ce qui me concerne car ma corpulence ne m'a pas aidée. Je me méfierai des étroitures!!!

Fin de la remontée sans autre problème.

Heure de sortie : 19 H. TPST : 7 Heures

Bilan : Journée fatigante mais nous sommes tous contents de notre sortie bien que certains auraient aimé rentrer plus tôt : Désolé les gars.

Patricia, la nouvelle initiée

NB : Grotte d'initiation qui reste quand même technique à différents niveaux. A ne pas faire avec des enfants.

Bury ou l'odyssée du SCV

Dimanche 21 Novembre 2004 (Coulmes - Vercors - Isère)

(une sortie qui a fait couler beaucoup d'encre , jugez-en plutôt)

Participants : Valérie Plichon - Bernard Figaret - André Besseyrias - Alexandre Brighi - Paul Guerin - Julien Barrad (?) - Franck Batisse - Arnaud Deleule

Grâce à une super synchronisation par téléphone, nous arrivons en même temps à Cognin les Gorges pour faire la montée jusqu'à Bury en caravane (excepté Alexandre qui a décidé de faire du tourisme). Après un entracte café thé - pain au chocolat, et en l'absence d'Alex, nous décidons de nous équiper et d'y aller. Nous entrons donc sous terre aux environs de 10h. La descente s'enchaîne bien et nous apprécions d'autant plus la néoprène (ou ponto suivant les personnes)... Arrivés à la chatière des Cyclopes, nous effectuons un petit regroupement et passons gentiment l'obstacle excepté Franck qui fait un refus d'obstacle. N'attendant que cela, Valérie s'empresse de se porter volontaire pour accompagner "son" Franky... Nous continuons donc à 6...

L'eau est de plus en plus présente et après un petit ressaut qui a posé quelques problèmes d'équipement aussi bien à Bernard (qui a des problèmes de vue de plus en plus certain vu son âge) qu'à Paul (qui a des problèmes de nœuds de chaise trop grands), nous arrivons au puits de l'Escarpolette. Là, 2 spits sont dans la paroi en face, mais après... plus rien. Après maintes recherches et délibérations, je me décide à équiper sur amarrages naturels. Deux gros becquets font l'affaire plus un troisième pour une déviation intermédiaire, je suis en bas et Bernard arrive aussitôt. Pendant ce temps, certains en ont profité pour s'emplier la panse et Alex pour leur faire peur en leur montrant toutes les échéances possibles si un, deux, voir tous les amarrages décidaient d'un commun accord de lâcher simultanément. Bref, il leur a foutu la trouille avec un savoir-faire que l'on ne retrouve plus guère que dans les meilleurs romans de Stephen King.... Résultat : 4 abandons en haut du puits et 2 couillons en bas ! Avec Bernard, nous décidons tout de même de pousser jusqu'au puits suivant pendant que certains commencent la remontée. 5 minutes plus tard, nous sommes de retour et remontons le puits sans qu'aucun amarrage ne lâche, à la grande déception d'Alex qui était tout de même resté là pour ne pas rater le spectacle ... Bref on remonte tranquillement jusqu'à la sortie que nous atteindrons aux alentours de 16h30. Là, surprise !! Valérie et Franck ont décidé d'aller faire des galipettes dans le fourgon. De ce fait, personne n'est là mais surtout pas de clé de voiture sauf celles d'Alex. Un coup de téléphone, puis deux, mais à chaque fois, on tombe sur la messagerie... Il commence à faire très froid et soudain sur une idée de génie, un feu est allumé et nous permet de résister pendant plus d'une heure aux assauts répétés et incessants du froid avant que Franck et Valérie n'arrivent sur les chapeaux de roues à 18h30 (a priori ils ne sont allés vite que sur la dernière ligne droite ..) ! !

TPST : 6h30

**« En avoir ou pas » ou
« Petite réflexion sur la prise de risque »
Par Paul Guérin**

Désolé, chers membres du SCV, mais une fois n'est pas coutume, il va y avoir un article « sérieux » dans l'EDSS... (NDLR : ça veut dire quoi ?) Notre demi-tour au puits de l'escarpolette, dans la grotte de Bury (21 novembre), et le CR - plutôt drôle - qu'en a fait Arnaud - fort sympathique - m'inspirent quelques réflexions sur le thème «faut-il y aller ou pas ? ». Résumons :

Un groupe de 6 spéléos, après un parcours de 2h30, comportant une série d'étroitures, dont certaines sévères, se retrouvent 180m sous

terre et à 1000m de l'entrée devant un puits arrosé de 18m. Equipement : AN, 2 spits, AN fuyant (longez-vous sur la poignée pour éviter de le secouer, SVP), puis dans le vide un peu en biais sur 4m, puis AN sur bloc (douteux ?), et descente de 15m avec déviation pour aller en bas. Il est 13h30, la sortie est prévue vers 19-20h maxi, et la remontée doit prendre au moins le même temps que la descente. Un demi-tour ici donne une sortie vers 16h30. Mon avis n'engage que moi. Je ne sais rien sur l'état du bloc qui servait de dernier amarrage. Alex et Julien l'ont trouvé « douteux », Arnaud et Bernard l'ont senti « solide ». En cas de rupture, je pense que la dynéma de l'AN précédent pouvait glisser. D'où alors une chute de 2m avec ripage de la corde sur une arête de rocher...

Mais ça ne risquait rien, puisqu'il ne s'est rien passé ! Cet argument béton est parfois utilisé en montagne pour jauger à posteriori le risque d'avalanche. Il peut également servir après coup au jeu de la roulette russe... On peut avancer d'autres arguments qui ne vont pas dans le même sens :

- 6 spéléos descendant un puits ont 6 fois plus de risques de faire lâcher un amarrage qu'un seul spéléo.
- En cas de rupture de l'amarrage « bloc », le rééquipement du puits hors eau pour les suivants aurait été impossible, puisque nous n'avions pas de quoi spiter.
- En cas d'accident, par la chute du spéléo ou celle du bloc, le secours à cet endroit s'avèrerait très problématique.
- Pour respecter l'horaire prévu pour un retour sur Lyon à une heure raisonnable un dimanche soir, il restait 3h de disponible, c.a.d. 1h30 de descente et autant de montée. Or le terminus était encore 200m plus bas et 2000m plus loin. Donc, là où nous étions, à 13h30, il n'était plus possible de rejoindre le fond.
- L'ensemble des participants aura la possibilité de revenir, en complétant leur équipement par une trousse à spits.

Le jeu en valait-il la chandelle ? Chacun en tirera la conclusion qu'il veut. Il est évident que pour ne prendre aucun risque, on peut éviter les sorties souterraines.

Qu'avait-on à gagner ici à descendre ce puits ? Aller 100m plus bas, voir 1000m de galeries en plus ? Mais il aurait encore fallu renoncer avant le siphon terminal... Personnellement, j'ai choisi de faire demi-tour. Le même puits au départ de la surface, pour une explo en première par une équipe de trois ne m'inspirerait peut-être pas les mêmes conclusions. Tout est affaire d'enjeu, et de choix personnel. Dans certaine situation, on ne peut avoir aucune certitude. Mais la journée finit mieux en se disant « on aurait pu » que « on n'aurait pas du ».

Paul

Notes de Nanard :

J'ai validé le CR de Nono, j'en fais de même pour les réflexions de Paul. On pourrait encore compléter les remarques techniques par nos conclusions à l'issue de la sortie si l'on veut un jour espérer toucher le fond :

- Il convient effectivement la prochaine fois que 2 spéléos se dévouent pour équiper en spits le puits de l'escarpolette, ce que des générations de visiteurs n'ont apparemment pas fait.

- Bury est une cavité éprouvante (étroitures, ressauts multiples, eau, froid). La gestion des poids et du nombre de kits doit donc être rigoureuse : Nous avons pris 60 amarrages, c'est beaucoup trop. Contrairement à ce qu'indiquait la fiche d'équipement, et dans la mesure où une expé au fond ne peut être que le fait de spéléo aguerris, l'escalade jusqu'aux cyclopes ne justifie pas de corde, pas plus qu'en aval le ressaut de 10m avant le R3 : 2 cordes (25m et 15m) en trop. Avec Nono, nous avons charrié 3 kits à 2 des cyclopes à la sortie : c'était fatigant. Fatigant également, à la remontée, le poids de l'eau dans les bottes. Chaussures indispensables.

Voilà ce que nous avons évoqué à l'issue de cette superbe sortie. Bernard.

Précisions de Nono

Nous avons largement eu le temps d'en discuter autour d'un feu en attendant Qui c'est déjà qu'on attendait ? :-)

Sinon pour les ressauts, je serai, après quelques jours de réflexion, peut être un peu plus prudent que Bernard... En effet, vu la dépense physique dans ce trou, je pense qu'une assurance sur certains passages en escalade n'est pas à négliger ... Il faut trouver le bon compromis entre suréquipement et prise de risques inconsidérés et cela est fonction de l'équipe...

Pour le poids : Remplacer des mousquetons par des clowns ou des maillons, privilégier la corde de 8 (et donc équiper sans AUCUN frottement), prendre des cordes juste de la longueur demandée de manière à éviter de porter des mètres en trop ... (si cela n'est pas possible, privilégier les mauvaises longueurs pour les cordes proches de la surface), bref OPTIMISER

Est-ce que ceux en ponto ont un commentaire sur l'humidité ? Car l'épaisseur de la néo génère une débauche d'énergie pour faire les escalades et cela se ressent à la sortie... Peut être que l'équipement idéal est la ponto ... D'ailleurs je crois que c'est ce que les auteurs de "Spéléo dans le Vercors" préconisent

Pour terminer, je pense qu'il faut OBLIGATOIREMENT que les membres de l'équipe aient le MEME but .. Sinonça capotera !

Réponse de Paul

Personnellement, j'étais équipé en ponto, avec juste une sous combi Bury (et oui...). Ça me paraît idéal, ça ne gêne pas les mouvements, je n'ai pas eu trop chaud, ni trop froid. Une cagoule de soie était bienvenue aux arrêts. J'ai eu un peu froid aux pieds, mais sans excès. J'avais une paire de grosses chaussettes, la ponto, et une paire de chaussettes plus fines (juste pour protéger la ponto). Pour les pieds, j'avais volontairement percé une vieille paire de bottes (2 trous sous la semelle, et 2 autres sur les côtés, à la perceuse !), et c'était impeccable. La botte protège bien la ponto, ne laisse pas rentrer les graviers, et se vide sans gymnastique.

Note de Valérie :

On a fait une superbe sortie et cette cavité est magnifique. En plus, sans y rester longtemps, on en sort bien fatigué....En ce qui concerne la ponto, c'est pas mal, sauf que, quand on rampe, on se mouille les manches. tant que l'on bouge, ça va, quand on stop....ben....faut pas stopper trop longtemps....Pour ce qui est des kits, Francky et moi-même n'avons pas été trop gênés....qu'en penses-tu Francky ?

Mise au point de Franck

L'histoire des galipettes dans le camion est tout à fait fautive puisque durant notre absence nous avons visité la grotte aménagée de Choranche (qui se nomme plus exactement grotte de Couffin) et que je vous invite à aller voir tant les forêts de fistuleuses sont impressionnantes ainsi que les protées âgés au mini de 16 ans et au maxi de 26 !



Conclusion d'Alex

Après avoir nourri vos estomacs (spaghetti et petits fours) et vos réflexions (spirituelles mais néanmoins sous terriennes), me voilà pour conclure : Putain que c'était beau. Allez on fera mieux la prochaine fois à 2 équipes et une trousse à spits...

La cuisine d'Isabelle L.

Le cake à la farine de châtaigne et au jambon

- 50 g de raisins secs
- 100 g de jambon (fumé)
- 50 g de farine de châtaigne
- 100 g de farine de blé
- 1 sachet de levure chimique
- 3 œufs
- 1 yaourt
- 50 g de fromage râpé ou de parmesan
- 50 g de pignons
- Faire tremper les raisins secs.
- Mélanger les farines et la levure.

Ajouter les œufs, le yaourt, sel poivre, puis le fromage, le jambon, les pignons et les raisins secs égouttés.

Verser la pâte dans un moule beurré.

Mettre au four 45 mn à 180°C (th 6).