



LA CAFETTE

N° 8

Nouvelle formule !
(dites-nous ce que vous en pensez)

CÔTÉ MARCHE NORDIQUE

Les séances de marche nordique ont commencé en début d'année 2023.

Elles sont ouvertes exclusivement aux membres du CAF Cotentin, mais des personnes intéressées non-adhérentes ont pu découvrir l'activité lors de la première séance, en souscrivant à une carte-découverte.

Les sorties ont lieu le samedi matin. Nous avons proposé une séance mensuelle jusqu'en mars, et dès ce mois-ci (avril), elles auront lieu à un rythme bimensuel.

Lors de la première séance en janvier, nous étions 8, puis 6 en février (pendant les vacances scolaires).

Historiquement, la marche nordique est née au début du XIXe siècle en Finlande où, hors période neigeuse, les skieurs nordiques finlandais s'entraînaient à retrouver et à simuler la poussée de la glisse.

Cette activité, au fil du temps, s'est transformée en une activité physique à part entière.

La marche nordique s'est ainsi démocratisée.

Souvent perçue comme une "simple activité de marche avec bâtons", on ne lui reconnaît pas assez ses multiples bienfaits et on limite souvent sa technicité, qui fait pourtant d'elle un véritable sport.

La marche nordique sollicite une grande partie de la chaîne musculaire, soit 80% des muscles du corps. Elle favorise un maintien droit, et permet ainsi à des personnes rencontrant des problèmes de dos de retrouver une courbure "saine".

C'est à ce titre que la marche nordique est devenue, depuis peu, une des activités préconisées par le corps médical, sur ordonnance, au titre du sport Santé.

Par ailleurs, nombre de traileurs utilisent les bâtons lors de leurs sorties ou de leurs courses en terrain accidenté et en montagne. Cette propulsion est aussi celle de la marche nordique et elle offre un entraînement pour l'activité de trail.

SÉJOUR DE SKI DE RANDONNÉE NORDIQUE

C'est à côté des Rousses, dans le Jura, que 12 cafistes se sont retrouvés pour une semaine intense de ski de randonnée nordique. Certains l'expérimentaient pour la première fois, d'autres connaissaient déjà, mais bien peu ont évité les chutes ! Ce genre de ski est parfaitement adapté au relief du Jura, plus léger que le ski de randonnée classique, mais avec des descentes plus délicates à négocier.

Nous avons pu faire de très belles randos entre Jura suisse et français : Mont tendre, cabane du Carroz, forêt du Massacre, la Dôle, pour finir par du skating sur les pistes de Prémanon, encadrés par Michel et Sandrine. Pas évident du tout !

L'ambiance du groupe était très sympa, le beau temps toujours au rendez-vous, la neige était là, même si elle fondait un peu, et le Comté était excellent !



Dessin de Sabine L.

ET VOUS,
C'ÉTAIT QUAND
VOTRE PREMIÈRE FOIS ?



J'ai grimpé au Castel Vendon,
j'étais licenciée au CAF depuis 1984.
Mais en montagne, on a grimpé
avec un guide pendant 20 ans.
Lucette C.



LE COIN DES LECTEURS

Blanc de Sylvain Tesson, chez Gallimard (septembre 2022)

Guidé par son ami Daniel du Lac (ex-champion d'escalade), Sylvain Tesson raconte sa traversée de l'arc alpin à ski (des Alpes Maritimes à la Slovénie) en quatre étapes :

- Menton - Val d'Isère (mars 2018)
- Val d'Isère - Col du Simplon (mars - avril 2019)
- Simplon - Sils Maria (mars 2020)
- Sils Maria - Duino en Slovénie (mars 2021)

Ce n'est pas un topo de rando. À l'image des *Chemins Noirs*, l'auteur de *La Panthère des Neiges* émet des réflexions sur les paysages traversés, sur ses sensations au milieu du manteau blanc, mêlées à des références littéraires, historiques ou religieuses. Son emploi du temps est quelque peu répétitif. "Pourquoi a-t-il tant aimé errer dans la pureté ?"



L'Île Haute de Valentine Goby, chez Actes Sud (août 2022)

Février 1943, les Allemands occupent Paris. Un petit Parisien asthmatique de 12 ans quitte la capitale pour aller goûter l'air frais des Alpes. Il arrive à Chamonix et va s'installer à Vallorcine, derrière le col des Montets, à deux pas de la frontière suisse. Dans sa famille d'accueil, il découvre un monde nouveau entre brume et nuages, dans un décor de montagne qui le sidère. La vie traditionnelle, rude, est rythmée par le déroulement des saisons et par la présence des troupes italiennes d'occupation.





LA CAFETTE

À Nancy, en 2009. En haut du mur, j'ai regardé en bas... et je me suis dit que j'avais trouvé le sport que je voulais faire. J'ai découvert des muscles que je ne connaissais pas.
Virginie H.



PROGRAMME DES SORTIES MARCHE NORDIQUE

- 18 mars / 10h00 - 12h00 : RDV parking mairie de Biville (massif dunaire de Biville).
- 1er avril / 10h00 - 12h00 : RDV parking manoir du Tourp, Omonville-la-Rogue.
- 15 avril / 10h00 - 12h00 : RDV parking baie d'Écalgrain.
- 29 avril / 10h00 - 11h30 : RDV parking de l'anse du Brick (bois de Maupertus).
- 13 mai / 10h00 - 12h00 : RDV parking salle des fêtes de Flamanville (bois du château).
- 27 mai / 10h00 - 12h00 : RDV parking à côté de l'église, hameau du Moulin, Carneville (vallée des Moulins).
- 10 juin : à définir en fonction des envies.
- 24 juin : à définir en fonction des envies.

Contactez Vincent au 06 15 37 28 01

PROGRAMME DES RANDONNÉES

- 2 avril : rando à Sainte-Croix-Hague - RDV 9h et 13h30 à l'espace de loisirs de Clairefontaine - Contactez Sabine LEFEVRE.
- 11 juin : lieu et responsable à déterminer - : RDV 9h et 13h30.
- 25 juin : rando de l'après-midi à Gréville - RDV 14h au parking de la maison de Jean-François Millet - Contactez Sabine LEFEVRE au 02 33 52 60 37 ou 06 40 57 26 98.

PROGRAMME DES WEEK-ENDS CLUB

- 13 et 14 mai : week-end à Clécy, organisé par le CAF de Caen (Fête des clubs).
- 3 et 4 juin : week-end multi-activités à Domfront (voir ci-dessous).

PROGRAMME DES SORTIES ESCALADE

- du 18 au 21 mai (Ascension) : lieu à définir - Contactez Alain au 06 18 53 12 40.
Réservé aux grimpeurs autonomes en extérieur.

LE COIN DES GOURMANDS

Qui a dit qu'on ne pouvait pas cuisiner en camping ? Une poêle, un réchaud, et c'est parti !

Cookie chocolat-pécan

125 g de farine
1 œuf
½ sachet de levure
50 g de beurre
60 g de noix de pécan
80 g de sucre en poudre
150 g de chocolat noir haché

1. Dans un bol, mélangez la farine, l'œuf et la levure.
2. Dans une poêle, faites fondre le beurre puis ajoutez les noix de pécan, le sucre et la préparation farine-œuf-levure. Mélangez hors du feu pour avoir une consistance homogène, puis remettez la poêle sur feu doux.
3. Parsemez de chocolat haché et laissez cuire 15 minutes environ, sur feu très doux. Ensuite, couvrez et prolongez la cuisson 5 minutes.
4. Laissez bien refroidir le cookie avant dégustation.

Vous pouvez retrouver ces programmes sur le site du CAF Cotentin
<http://cotentin.ffcam.fr>

LE COIN CINÉMA

Festival du film de montagne incontournable en France et à l'international, **Montagne en Scène** est de retour avec sa « Summer Edition » à partir de mi-avril, à de nombreuses dates.

Sont à découvrir 4 films, de 30 à 50 minutes, à Caen le 2 mai 2023. De la randonnée sur la traversée mythique du GR20, un sommet à 8000 au Pakistan, du parapente dans l'Himalaya et de la grimpe dans le parc national de Yosemite : tel est le programme de cette soirée !

Pour en savoir plus et réserver vos places, rendez-vous sur le site :

<https://www.montagne-en-scene.com/programme-summer-2023>



WEEK-END MULTI-ACTIVITÉS

Sur le même format que l'année dernière à Bagnoles-de-l'Orne, le club propose à nouveau un week-end multi-activités le samedi 3 et le dimanche 4 juin 2023, pour que toutes et tous puissent se rencontrer, indépendamment de leur activité sportive favorite. Nous vous avons indiqué que ce week-end se passerait au Mont-Dol, mais pour des raisons d'organisation, il aura lieu à Domfront-en-Poiraie (Orne - 61). Au programme : randonnée, escalade, marche nordique, VTT. Ce week-end est ouvert à tout le monde et à tous les niveaux.

Gardez un œil sur votre boîte mail, nous vous tiendrons au courant des détails et de l'organisation au plus tôt ! Afin de préparer au mieux ce séjour, nous aurons besoin de connaître le nombre de participants dès que possible. Pour vous inscrire, merci d'envoyer un mail à Pauline.
(pauline.beauruel@gmail.com).

À Bagnoles, l'an dernier, grâce à Sabine. J'ai trouvé ça génial. J'ai eu mal aux mains longtemps après, tellement j'étais crispée.
Nicole F.



SORTIE À MONTMARTIN

Pour débutants ou confirmés, la salle d'escalade de Montmartin-sur-Mer regorge de voies plus ou moins accessibles, pour le plus grand plaisir des grimpeurs.

Sur les voies relativement faciles, les débutants se familiarisent de plus en plus avec l'escalade en tête : on y trouve de bonnes prises mains et pieds avec parfois, un ou deux pas plus compliqués, qui poussent à apprendre la lecture de voie. Les grimpeurs plus expérimentés s'engagent dans des voies en devers ou d'autres avec des petites prises. "Cette salle est vraiment sympa, on trouve tout type de voies. Il y a pas mal d'options pour progresser, et même si la hauteur peut impressionner au début, on s'y fait vite ! L'ambiance est bonne, tout le monde s'encourage !" (Agathe. L). Avec en plus, un grand espace de bloc tout neuf, au fond du gymnase, il y a de quoi passer un bon dimanche ! Prochain rendez-vous à l'automne 2023 !



La première fois sérieuse ? En 1974. J'ai commencé avec l'Arête des Cosmiques. La deuxième fois, j'ai testé l'Aiguille du Tour. J'ai un peu balisé, m'enfin, quand t'es derrière... À l'époque, on faisait de la montagne, mais pas d'escalade pure. C'était un autre état d'esprit. Le problème, c'est que maintenant les gens commencent avec le mur et c'est difficile de les sortir.
Michel C.

