

LA CAFETTE

Mars 2022

Numéro 5

Dernières actus du Club

Ouverture du mur de Digosville Week-end multi activités

Côté rando

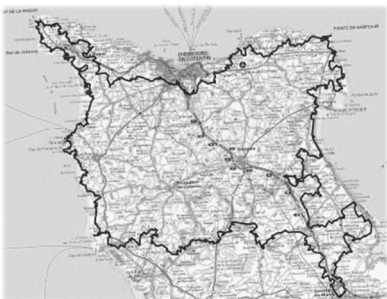
L'année 2022 a bien débuté, avec une très jolie rando le 9 janvier autour de Saint Jacques de Nêhou, presque sans pluie et avec même un peu de soleil, ce que l'on n'osait espérer après la grosse tempête de la veille ! Puis en demi-journée, avec un temps froid et sec, nous avons découvert quantités de jolis chemins autour d'Equeurdreville. Au retour, devant les deux sculptures au niveau de l'Agora, un des randonneurs nous a permis de comprendre ce qu'elles représentaient en partageant l'histoire de sa famille. Fin février, au départ de Quettehou, et sous un soleil magnifique : pour commencer, un petit tour au "salon de l'agriculture", avec canards et moutons, puis un apéro avec "kir normand" d'anniversaires, de belles églises (invitant à la méditation, ou bien au chant)... Et un beau retour le long de Morsalines sur fond de fort de la Hougue. Une très belle journée ! Mi-mars, c'était au départ du château de Tourlaville, au soleil et au milieu des jonquilles : de beaux chemins bien praticables, et de nombreux calvaires, presque à chaque croisement. D'autres randos se préparent, vers Saint-Joseph, le Rozel... il y a le choix. Et en mai-juin, les week-ends de rando avec les grimpeurs, et un autre avec le CAF de Caen. Que de chouettes balades en perspective !



(encore une superbe illustration de Sabine)

Côté vélo

Pas de sorties club depuis le dernier numéro... Il faut dire que le climat de ce début d'année n'a pas été propice à la pratique : temps frais et chemins boueux (c'est peu dire !). En plus de ne pas aider à la motivation, les conditions humides sont délétères pour la mécanique... Et puis après, il faut nettoyer le vélo (voir le n° 2 pour les conseils et astuces d'entretien des bicyclettes) ! Cela n'a pas empêché quelques valeureux cyclistes de continuer à s'entraîner en prévision du retour des beaux jours et des objectifs que chacun s'est fixés. Pour deux d'entre nous, ce sera la « randonnée » Cap ou pas Cap, organisée par le groupe Cyclo Longue Distance Cotentin : un peu plus de quatre cents kilomètres autour du Cotentin à VTT ou en Gravel (randonneuse pour les plus anciens) en trois jours et demi maximum, en quasi-autonomie et avec pour seul objectif de rejoindre la ligne d'arrivée... Un beau circuit en perspective au départ de Montebourg, qui promet de chauffer les mollets et d'user les fesses. N'hésitez pas à venir nous encourager sur le bord du chemin ! À noter aussi quelques belles randos en perspective au printemps avec notamment le traditionnel R4C (Relais des 4 Châteaux) le 24 avril prochain. Et pour les vététistes invétérés, retrouvez tous les événements et les randos du coin sur le site www.manchevtt.fr. Roulez bien !



UN DIMANCHE A MONTMARTIN

Entre le Covid et des travaux qui ont duré plusieurs mois, il n'y avait pas eu de séance de grimpe dans la salle de Montmartin-sur-mer pendant plus de deux ans. Depuis début janvier, les grimpeurs des CAF de Basse-Normandie ont de nouveau accès à cette salle d'entraînement régionale gérée par l'association Horizon Vertical, et son mur de douze mètres de haut. En petits comité, les premiers et troisième dimanches du mois, quelques grimpeurs motivés vont passer la journée à parcourir les voies et se fatiguer les avants-bras dans les belles dalles et les énormes devers de cette grande salle. Si le mur à proprement parler n'a pas été modifié, les travaux effectués courant 2021 ont permis de rénover entièrement l'espace sanitaires / vestiaires. Il y en avait besoin, même si certains regrettent peut-être déjà les savons jaunes de leur jeunesse que l'on trouvait encore près des lavabos ! Plus

intéressant sans doute pour les grimpeurs, l'espace de bloc a été entièrement refait, agrandi et repeint. Adieu la petite « grotte » au fond du gymnase, désormais tout un pan de mur permet de tester ce type de grimpe bien particulier, et d'atterrir après quelques mouvements difficiles sur les tapis neufs de la salle. On remarquera aussi l'installation d'un mur d'escalade de vitesse à l'extérieur du gymnase... pour les amateurs du genre ! Après cinq séances réservées aux grimpeurs autonomes, ce sont également trois jeunes qui ont pu prendre un peu de hauteur le dimanche 20 mars, encadrés par Xavier et Grégoire. Comme après chaque séance, les participants sont rentrés fatigués, mais contents de leur journée ! Les séances à Montmartin vont être remplacées par des sorties en extérieures pour la fin de cette année scolaire, mais reprendront dès l'automne, avec espérons-le, plein de nouvelles voies.



OUVERTURE DU MUR DE DIGOSVILLE La SAE de Digosville, après de nombreux aléas dus au covid et aux retards de chantier, est enfin disponible. Des reports, il y en a eu : ouverture annoncée pour la rentrée scolaire de septembre, puis pour le 15 novembre, début janvier 2022, fin des vacances de février... et finalement le vendredi 26 février. Les voies sont tout de même d'une belle hauteur (neuf mètres, soit un de plus qu'à

Baquesne, et la différence se fait bien ressentir !), et le dévers bien prononcé. On apprécie également les couleurs, la lumière et les prises neuves qui rendent le mur agréable à utiliser, et les aficionados de bloc seront sans doute satisfaits par les deux petits pans disposés de chaque côté du mur principal. On regrettera les tapis un peu glissants et les cages de handball à déplacer à chaque début et fin de séance. Le mur dispose pour l'instant de deux voies par couloir mais de l'avis général, de peu de voies faciles adaptées aux débutants et de trop peu de voies « dures » (7 ou plus). La mairie doit prochainement faire le nécessaire pour nous permettre d'équiper des voies supplémentaires : les ouvreurs vont encore être sollicités. À noter que nous partagerons ce mur avec deux collèges, un lycée et les pompiers. Pour mémoire : créneaux adultes confirmés les vendredis soirs à partir de 19h, et séances adultes débutants encadrées les lundis soirs même heure. Dernier détail, amenez vos dégaines, le mur n'en étant pour l'instant pas équipé.



Inauguration de la salle le 2 mars 2022



Un beau mur tout neuf

AGENDA

- 03 avril 2022** : rando autour du Rozel, rdv 9h et 13h30 parking du Château du Rozel, Gérard LEPETIT 06 31 86 55 18
03 avril 2022 : Journée SNE à Carville ou SAE à Montmartin-sur-Mer (selon la météo), Sébastien CHARON 06 12 69 34 01
24 avril 2022 : journée grimpe à Clécy
13 au 15 mai 2022 : Week-end multi activités, Bagnoles de l'Orne, pauline.beauruel@gmail.com
22 mai 2022 : rando de l'après-midi, Equeurdreville, rdv 14 h, parking de la piscine, Jean Claude DEFRANCE 02 33 53 45 26
26 au 29 mai 2022 : escalade en Bretagne (Pen-Hir ou Plougastel), rdv sur place, Alain NOEL 06 18 53 12 40
4 au 6 juin 2022 : week-end rando/escalade, Primel, rdv sur place, pauline.beauruel@gmail.com
12 juin 2022 : rando autour de Sainte-Marie du Mont, rdv 9 h et 13 h 30 parking de l'église, Stanislas DABROWSKI 02 33 52 64 75
19 juin 2022 : escalade à Mortain
26 juin 2022 : rando de l'après-Midi, Urville-Nacqueville, rdv 14 h au fort de Nacqueville, base nautique, Michel LECHÂTREUX 02 33 93 59 96
26 juin 2022 : grimpe en terrain d'aventure, Flamanville, Sébastien CHAUSSE 06 74 12 03 55
03 juillet 2022 : grimpe à la Fosse Arthour
Toutes les infos des sorties sur le site, dans la rubrique « Agenda »



WEEK-END MULTI-
ACTIVITES

L'idée germe dans la tête des membres du Comité Directeur depuis quelques temps déjà : organiser un séjour qui rassemblerait randonneurs et grimpeurs. En effet, si nos deux activités sont complémentaires, nous les pratiquons souvent sans vraiment nous croiser, hormis lors des événements annuels tels la galette des rois (annulée cette année pour raisons sanitaires), ou l'Assemblée Générale. C'est chose faite : les 13 et 14 mai prochains, le Club organise un week-end multi activités ouvert à toutes et tous à Bagnols de l'Orne (venant du latin *baneolas*, signifiant « petits bains » ou « lieu de baignade » pour les curieux). A un peu plus de deux heures de route de Cherbourg, au milieu de l'immense forêt domaniale des Andaines, cette station thermale repose sur les rives de la Vée (affluent de la Mayenne, toujours pour les curieux...). La ville est labellisée « Station Verte » depuis 2009, label de référence pour les destinations nature dédiées au loisirs (dixit l'office du tourisme).



C'est donc ici que randonneurs et grimpeurs se retrouveront pour partager ensemble leurs passions respectives. Au programme : randonnées, course d'orientation, VTT, trail et découverte des sites d'escalade dans les bois entourant la ville. Tout le monde est invité à s'essayer au plus d'activités possibles ! Tout cela est organisé de main de maître par la Commission Communication (la ComCom pour les intimes). Le Club se chargera de réserver les hébergements (principalement au camping de la Vée), et offrira un apéritif le samedi soir. Les transports et le coût de l'hébergement resteront à la charge des participants. Par ailleurs, le matériel, hormis pour l'escalade, sera également à votre charge. Si ce n'est déjà fait, pensez à vous inscrire auprès de Pauline (pauline.beauruel@gmail.com) en précisant votre date d'arrivée (dès le vendredi soir, ou le samedi matin). Une inconnue demeure : la météo ... Si elle devait ne pas être de la partie, restent les thermes et le casino (non pris en charge par le Club !). Et rebelle pour le week-end de l'Ascension, cette fois-ci en Bretagne, sur le site de Primel-Tregastel, entre Lanion et Morlaix. Randonnée et escalade seront au programme de ce second séjour. Attention toutefois, du fait du caractère du site d'escalade, seuls les grimpeurs autonomes pourront venir grimper (pas d'initiation). Pour ce second séjour, les informations vous seront communiquées en temps utile, restez à l'écoute !



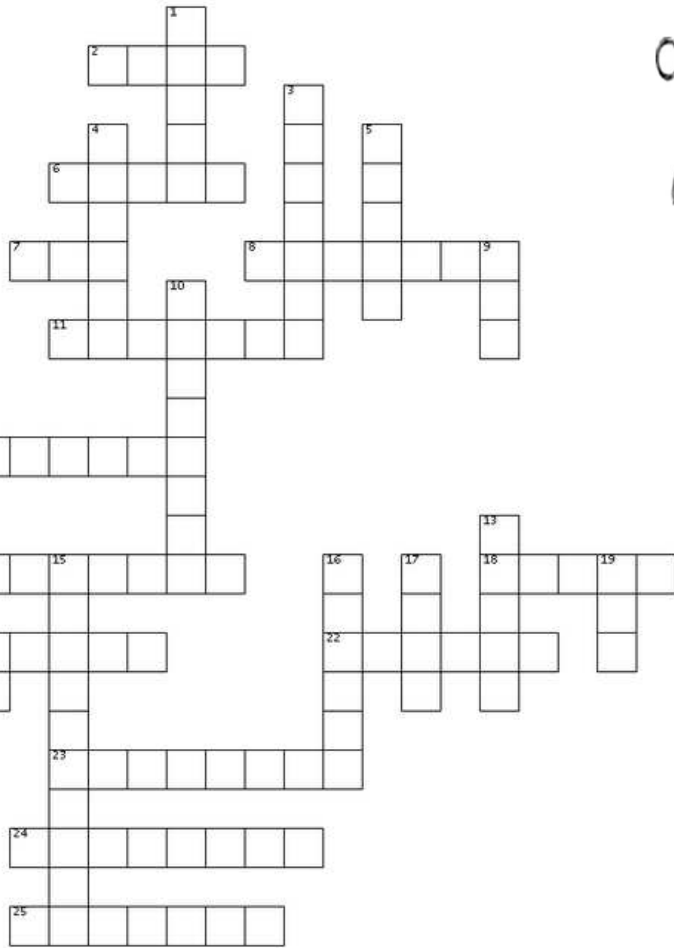
LE COIN DES BOUQUINS

D'abord un auteur italien, Paolo COGNETTI. *Les huit Montagnes* (2017, éditions Einaudi), son premier roman, en 2017, a été récompensé par le prix « Médicis étranger » : quelque part dans le Val d'Aoste, c'est une histoire d'amitié et d'initiation à la montagne "authentique". En 2021, le même auteur récidive avec *Sans jamais atteindre le sommet*. C'est un voyage, en Himalaya, au Népal, dans la région du Dolpo, aux confins du Tibet. En Italie, il y a aussi les ouvrages d'Erri DE LUCA où la montagne est souvent présente, en particulier dans les Dolomites. En France, Jean-Christophe



RUFIN vient de publier *Les flammes de pierre*, une histoire d'amour avec la montagne en toile de fond. L'auteur connaît l'alpinisme et fréquente régulièrement le massif du Mont Blanc. Il s'est "permis" d'emprunter à Anne Sauby le titre de ses 14 Nouvelles parues en 1982 ! Ce roman nous fait circuler dans le massif et, au final, dans les Flammes de pierre qui relient la mer de Glace aux Drus et à l'Aiguille Verte. Pour changer de la montagne, et si vous avez envie d'évasion, d'aventures, d'air marin, d'histoires de pirates (des vrais), jetez-vous sur les récits d'Henry de MONFREID, navigateur aventurier du début du XX^e siècle. Il y raconte au travers de son autobiographie sa vie palpitante et tumultueuse en Mer Rouge et autour de la Corne de l'Afrique. Pêcheur de perles, contrebandier, commerçant, trafiquant d'armes, pirate ... il aura tout fait ! (*Les secrets de la mer Rouge*. 1931. éditions Grasset)

Solution mot croisés : 1. duver, 2. crux, 3. vertige, 4. vallée, 5. bâton, 6. carte, 7. vol, 8. bivouac, 9. col, 10. boussole, 11. ptiocoches, 12. jumelles, 13. voies, 14. initiation, 15. initiatrice, 16. cord, 17. topo, 18. oranges, 19. gps, 20. dégaine, 21. gr, 22. rappel, 23. ampoules, 24. céréales, 25. grosses



HORIZONTAL

- 2. c'est le pas dur
- 6. terrain vu du ciel
- 7. parfois au-dessus des coucous
- 8. chambre avec vue
- 11. le grimpeur moyen l'a
- 12. vont par paire

VERTICAL

- 14. rouges ou verte
- 18. sonne le repli immédiat
- 20. allure patibulaire
- 22. bis au théâtre
- 23. amènent la lumière
- 24. énergie en barre
- 25. confortables en rando, moins en escalade



POUR LES
GOURMANDS

Compote à la popote

Pour le dessert, en bivouac ou au camp, une compote en petite gourde c'est tellement pratique ! Mais il faut la porter, et cela produit des déchets. Alors, pourquoi pas faire un peu de compote avec des fruits trouvés sur le chemin ? Pour ça, on a une popote. Évidemment, il n'y aura pas beaucoup de sucre, mais ça vaut le coup ! Et il n'y a rien de plus plaisant que de manger les fruits que l'on a cueillis soi-même. On est des chasseurs-cueilleurs, non ?

- 1- Couper les pommes en dés grossiers,
- 2- Les mettre dans la casserole.
- 3- Faire cuire à feu doux
- 4- Lorsque les pommes commencent à se défaire, ajouter du mélange cannelle-sucre.
- 5- Poursuivre la cuisson pendant 2 minutes et couper le feu.

(www.quechua.fr)

L'ampoule - ou poulette chez nous - l'ennemi du randonneur

Elle n'est parfois qu'occasionnelle, causée par une chaussure mal adaptée ou trop neuve, un pli de la chaussette. Dans ce cas-là, il suffit d'avoir « fait » ses chaussures avant de partir, de les tester dans des balades courtes, ou de resserrer les lacets en route. Mais pour certains, que ce soit dû à la morphologie du pied ou à la fragilité de la peau, le mal est chronique. Pour ceux-là, deux parades. En prévention, l'Elastoplast : ce tissu adhésif, légèrement extensible et extralarge (5cm) permet d'éviter les frottements sur la peau. Ne pas le coller trop tendu, mais le tout est de savoir où le mettre, car les ampoules ont la perfidie de ne pas se produire toujours au même endroit... et d'y penser le matin avant de partir. Quand les premiers échauffements apparaissent, il est plus raisonnable de s'arrêter cinq minutes pour mettre de l'Elastoplast que de laisser se former l'ampoule. Quand le mal est fait, la « double peau » est le seul remède. Il faut d'abord vider l'ampoule si elle est volumineuse, avec une aiguille par exemple, et si on a le temps de laisser sécher à l'air. Pour marcher, recouvrir la partie meurtrie de double peau (Compeed, par exemple) qui n'empêche pas la cicatrisation. La renforcer au besoin par de l'Elastoplast, si l'ampoule se situe à un endroit de gros frottements. La double peau est étanche et ne craint pas la douche. Ne pas la changer avant plusieurs jours même si l'aspect est jaunâtre : ce n'est pas signe d'infection, c'est simplement le liquide qui s'écoule... Elle se décolle d'elle-même quand l'ampoule est guérie.



Extrait de « La randonnée en montagne » les guides du Club Alpin Français - le Seuil

PARTICIPER À LA VIE DU CLUB — Comment faire ?

Si vous souhaitez participer davantage à la vie et l'animation du Club, plusieurs solutions s'offrent à vous. Vous pouvez tout d'abord vous présenter lors de la prochaine AG pour intégrer le Comité Directeur. Le Comité se réunit environ une fois tous les deux mois et discute des orientations et de la gestion des activités. Autre solution : participer à l'une des Commissions mises en place par le Comité depuis la dernière olympiade. Les différentes commissions s'intéressent à un thème spécifique (randonnée, escalade, mais aussi par exemple suivi du matériel ou communication et événement). Évidemment, participer à un maximum d'activités proposées par le Club vous fera également rencontrer de nouveaux adhérents et vous ouvrira de nouveaux horizons. Enfin, si vous avez la plume facile, n'hésitez pas à nous faire part de votre prose sur n'importe quel sujet en rapport un tant soit peu avec nos activités préférées (idée rando, dernières aventures à la montagne, voyages, coup de cœur sur un bouquin, technique ou matériel ...). Pour finir, toute idée sera la bienvenue. Rapprochez-vous des membres du Comité ou des encadrants d'activités pour toute suggestion.

