

LA CAFETTE

Juin 2022

Numéro 6

Un week-end dans l'Orne

Du vendredi 13 au dimanche 15 mai, 26 membres du CAF Cotentin, grimpeurs et randonneurs, se sont retrouvés à Bagnoles-de-l'Orne pour un weekend sportif et ensoleillé.



Hébergés sous tente, en caravane, en fourgon, en camping-car, ou en coco-sweet selon leurs envies, les Cafistes se sont rejoints dès le vendredi soir

au camping municipal de la Vée, pour un moment convivial au soleil, et

un dîner sous la grande tente commune. Le lendemain matin, après un petit-déjeuner en groupe, plusieurs activités étaient proposées : VTT, escalade, randonnée ou trail. Tandis que trois de nos Cafistes arpentent les chemins de la forêt des Andaines en VTT et que six autres se lancent à l'assaut des falaises du site des Thermes (accessible à pied depuis le camping, pour ceux qui seraient intéressés, le topo n'est plus édité mais on peut en retrouver une partie sur le site des Caffmeux *), un groupe d'une dizaine de randonneurs part en balade. Les douze parcours de trail possibles au départ du centre-ville de Bagnoles de l'Orne attirent enfin plusieurs coureurs avec des objectifs de distances différents. Les itinéraires de 5 km à près de 60 km sont entièrement balisés. Pour préparer une sortie, vous pouvez consulter les fiches sur le site Internet de la commune de Bagnoles de l'Orne **.



L'après-midi s'est divisée en deux temps avec, au choix, randonnée ou escalade, puis une course d'orientation dans le parc du château en fin d'après-midi. Seul ou en équipe, en marchant ou en courant, les Cafistes, munis de leurs cartes, se sont baladés, parfois perdus, dans le parc à la recherche de balises. À 19h, tout le monde était de nouveau rassemblé pour un apéritif offert par le Club, suivi d'un grand barbecue ; chacun a pu faire cuire son repas dans une atmosphère festive. Le dimanche, malgré un ciel gris et quelques gouttes le matin, Sébastien Chausse a briefé tous les concurrents pour une grande course d'orientation dans la forêt de Bagnoles de l'Orne, pendant que des randonneurs ont continué d'explorer les chemins sur deux parcours distincts, un le matin et l'autre l'après-midi. De retour au camping et après le pique-nique du midi sous un soleil de plomb, les activités sieste, randonnées, pétanque, ping-pong ou encore baby-foot ont permis de satisfaire tout le monde avant de reprendre la route en fin de journée.



Ce week-end multi-activités avait pour but de rassembler les grimpeurs et les randonneurs dans un moment de convivialité et de partage, car bien que nos différentes activités au sein du club soient liées, nous avons rarement l'occasion de les pratiquer ensemble. Un autre week-end était prévu pour la Pentecôte du côté de Primel, sur la côte de Granit Rose, près de Lanion ; malheureusement, si la météo nous a souri à Bagnoles de l'Orne, elle ne nous a pas permis de concrétiser ce second séjour. Toutefois, comme l'idée a plu et que tous les participants avaient l'air ravi, le CAF Cotentin organisera d'autres petits séjours de ce type vers d'autres destinations l'année prochaine. Si vous avez des idées de lieux ou d'activités, n'hésitez pas à vous rapprocher des initiateurs ou membres du Comité Directeur.

Retrouvez les photos de cet évènement sur le site internet du club à l'adresse suivante : <https://cotentin.ffcam.fr/phototheque.html>



*<https://sites.google.com/view/caffmeux/escalade-en-normandie/bagnoles-de-lorne-les-thermes>.

** <https://www.bagnolesdelorne.com/>

A LA UNE

Week-end à Bagnoles de l'Orne

Ascension(s) à Pen-Hir

Pot de fin d'année

Les vacances approchent ; à la rentrée, vous souhaitez partager un voyage, une rando, une sortie d'escalade ? Rendez-vous sur le site internet, dans la rubrique « Sortie et événements », puis « Racontez votre sortie ». Laissez parler votre fibre littéraire, ajoutez quelques photos, puis prévenez l'un des membres du Comité Directeur : le Webmaster devra valider votre texte avant sa diffusion.

POT DE FIN D'ANNÉE

Grimpeurs débutants, confirmés, randonneurs : rendez-vous vendredi 1er juillet à 20h30 à la Glacière pour un pot de fin d'année!

On se retrouve à 18h pour randonner ou pour grimper et la séance sera suivie d'un pot de fin d'année pour se souhaiter de bonnes vacances d'été!

(Pour ceux qui ne peuvent pas être présents à 18h, il est évidemment possible d'arriver à 19h, heure habituelle de la séance d'escalade). Merci de confirmer votre présence auprès de Pauline (pauline.beauruel@gmail.com)



Le Terrain d'Aventure, c'est quoi ?

Terrain d'av, TA, trad ... Petit point sur cette discipline un peu particulière. Alors qu'en escalade dite « sportive », en salle ou en falaise, le grimpeur s'assure à l'aide de points déjà en place sur la paroi, en TA, il place lui-même ses points de protection, en positionnant des « coinces » dans les anfractuosités du rocher. Si mécaniquement, ces petits ustensiles résistent à des efforts conséquents, le grimpeur se posera toujours la question de savoir s'il les a bien placés, ou si le rocher ne sera pas plus fragile qu'eux en cas de chute... Pour grimpeur en recherche de sensations donc, mais n'est-ce pas là le propre de l'escalade ? On grimpera toujours une ou deux cotations en dessous de son niveau max, histoire d'être à l'aise, et on évitera de voler ! Si possible. On distingue deux types de « coinces » : les « câblés » et les



« mécaniques » (ou friends). Les premiers sont de simples coins de métal à travers desquels passe un câble métallique. Ils se positionneront plutôt dans des fissures en « V ». Les seconds, un peu plus chers, sont constitués de deux cames qui s'écartent lorsque l'on tire sur l'axe ; ainsi, en cas de chute, ils sont censés appliquer un effort important sur les bords de la fissure à

bords parallèles où on les aura placés, et retenir l'apprenti grimpeur. L'histoire raconte que leur inventeur, pour ne pas ébruiter son invention avant de déposer un brevet, disait qu'il partait grimper « avec des amis » (friends en anglais). Si l'aventure vous tente, rapprochez-vous des initiateurs SNE, qui pourront vous organiser une petite séance de démonstration. Le site de Flamanville est particulièrement adapté à cette pratique.



LE COIN DES BOUQUINS (ou presque)

Le roman de Paolo Cognetti *Les huit montagnes*, que nous vous signalons dans la dernière CAFETTE, vient d'être adapté au cinéma sous le titre *Le otto montagne*. Il a obtenu le prix du Jury au dernier festival de Cannes. Il arrivera en salle le 21 décembre 2022 (2h27 de projection !). Amitiés entre deux garçons : un garçon de la ville et un enfant du village qui se retrouvent chaque année au cœur du Val d'Aoste. La montagne y est plus qu'un décor, c'est un système de valeurs naturelles. Ode à la nature dans sa beauté estivale et sa dureté hivernale. Ce film donne envie d'arpenter les chemins de randonnée de cette belle région italienne. « Quel que soit notre destin, il habite les montagnes au-dessus de nos têtes ».

Autre adaptation d'une histoire de montagne au cinéma, *Le sommet des Dieux*, tiré de la collection de mangas japonais de Baku Yumemakura et Jirô Taniguchi. Si vous n'êtes pas fan de lectures japonaises, tentez tout de même l'expérience au travers de ce film d'animation somptueux qui tisse une intrigue haletante autour de la première possible ascension de l'Everest par Irvine et Mallory. Sorti en 2021, il a remporté entre autres le César du meilleur film d'animation, excusez du peu ! Et un dernier pour la route : *Zabardast, A high altitude travel diary*, accessible sur Youtube (!). Des images à couper le souffle d'une expédition à ski partie au Karakoram à la recherche des plus belles pentes de neige. Primé par plusieurs festivals de films de montagne et de voyage, tout simplement magique : <https://www.youtube.com/watch?v=AKigzUFR3ys>

LA CAFETTE

Juin 2022

Numéro 6

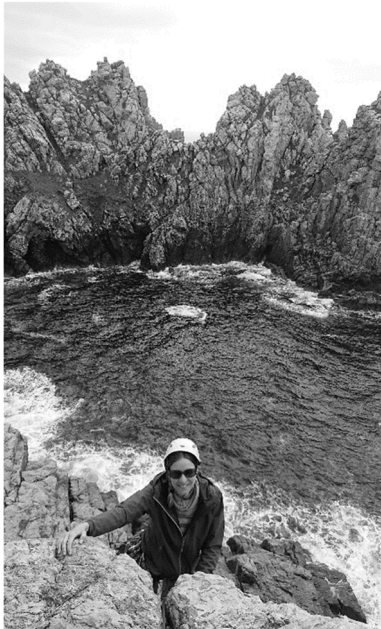


Des Normands en Bretagne

Pour le week-end de l'Ascension, le CAF Cotentin organisait une sortie grimpe sur le site de Pen Hir, à l'extrémité de la presqu'île de Crozon. Avec ses falaises d'un peu plus d'une soixantaine de mètres tombant à pic dans les vagues de l'Atlantique, le site est l'un des plus réputés de l'ouest de la France. Ils ne sont cependant que cinq grimpeurs plus un initiateur en repos forcé à s'y être rendus. Particularité du site ? On commence par la descente : presque toutes les voies débutent au ras de l'eau (attention aux vagues et à la marée) et il faut donc commencer par une descente en rappel au-dessus des flots, ambiance ! Le site, déjà très apprécié des touristes, est malheureusement



souvent victime de son succès, et il n'est pas rare de devoir faire la queue au bas des voies les plus prisées (Diabolo, La Balade sur le Fil, les Dalles de Paul ...). Heureusement, le site de Pen Hir est immense, avec pas moins d'une quinzaine de secteurs au bas mot. Et si de très nombreuses voies sont équipées en escalade sportive, des secteurs entiers restent en terrain d'aventure : sortez les coinçeurs ! Le rocher y est de plus excellent. Même si la météo n'a pas été au top tout le week-end, on retiendra deux belles journées d'escalade en terrain d'aventure, avec plusieurs grandes voies réalisées par nos deux cordées, dont une jolie balade suspendue sur la Traversée des Trois Pointes, et quelques émotions dans La 7 fois d'Alain (coincer sa corde à



la descente, c'est ballot !). Enfin, ces beaux week-ends sont surtout l'occasion de passer de bons moments entre copains et de partager nos impressions et émotions le soir à l'apéro au camping ! Pour ne pas rater la prochaine sortie et venir vous aussi goûter aux embruns, suspendu au relais, consultez l'agenda ! Avec un peu de chance, vous pourrez, comme nous, voir des phoques au pied des falaises, écouter un joueur de biniou jouer face à l'horizon ou déguster une galette en terrasse après une belle journée d'escalade.

Le jeu des différences

Aide nos amis climatosceptiques à trouver les sept différences entre ces deux images. Astuce : il n'y en a pas sept !



La Mer de Glace et les Grandes Jorasses, 1919 - 2019

ENVIE D'EVASION

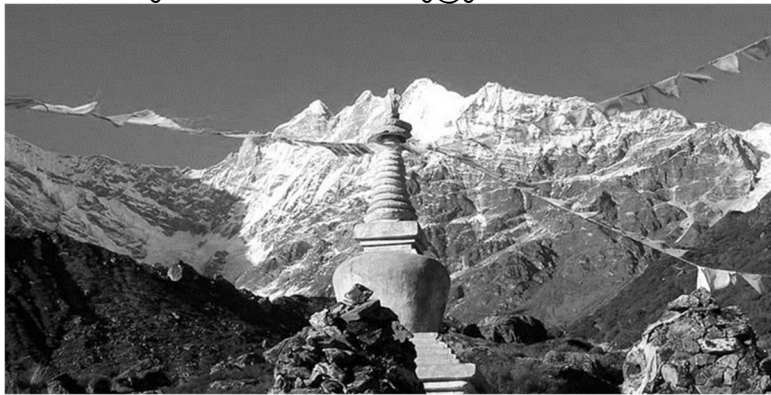
Voici le conseil "évasion" de Lucette et Michel :

Un ami népalais, Palden Tamang, qui a été notre guide pendant plusieurs treks au Népal, redémarre avec une nouvelle agence après bien des aléas malheureux. Pascal et Nelly, d'anciens cafistes Cotentin, viennent de réaliser avec lui le grand tour du camp de base de l'Everest et sont particulièrement enchantés. Alors, un petit coup de pub pour Palden, à destination de ceux qui rêvent d'aller au Népal. Palden parle correctement le français et il l'écrit également. Une valeur sûre !

Son mail : Tamangpalden2018@gmail.com

Le site de l'agence : www.dudhkundaadventuretreks.com

Le mail de l'agence : dudhkundatrekking@gmail.com



POUR LES GOURMANDS

BANANA BREAD - CAKE À LA BANANE

Pour les petits creux pendant les randos, une recette de cake plein d'énergie qui s'exporte partout !

Ingrédients :

- 240g de farine
- 8g de levure chimique
- 1 pincée de sel fin
- 3 bananes très mûres en purée (environ 200g, mais plus il y en a, meilleur c'est)
- 100g de sucre + 50 de sucre complet ou cassonade
- 1 œuf
- 60g d'huile + 50g de crème (ou 110g de beurre fondu)
- 60g de lait (ou lait végétal)
- 50g de chocolat noir 60-70% (pour les gourmands)
- 1 poignée de noix (ou pécan ou amandes)

Préchauffer le four th. 6 (180°C). Chemiser un moule à cake.

Tamiser la farine dans un bol avec la levure et le sel et mélanger intimement. Réserver.

Dans un grand saladier, écraser les bananes à l'aide d'une fourchette de manière à obtenir une purée, éventuellement avec des morceaux pour la texture du cake et selon les goûts.

Verser les sucres sur les bananes écrasées, mélanger vigoureusement avec une cuillère en bois puis ajouter l'œuf, l'huile et la crème (ou le beurre selon les envies) puis le lait. Bien mélanger pour obtenir un appareil homogène.

Incorporer la farine en mélangeant jusqu'à former une pâte bien lisse. Ajouter le chocolat haché en gros morceaux et les incorporer rapidement sans trop travailler la pâte.

Verser l'appareil dans le moule à cake préparé, répartir les noix grossièrement coupées à la surface et enfourner, grille au centre. Cuire pendant environ 45 à 60 minutes : la lame d'un couteau enfoncée au centre doit ressortir propre. Laisser refroidir sur une grille et démouler.

Comment choisir ses chaussures de randonnée

Les fabricants distinguent les chaussures de haute montagne, de grandes randonnées ou trekking, de moyenne randonnée et de randonnée légère. Le choix dépendra de la qualité de la semelle :

▣ L'adhérence : c'est le caoutchouc, généralement synthétique, qui reste le meilleur produit pour tenir sur les rochers en pente, sur la terre et sur les graviers ;

▣ L'accroche : le relief de la semelle permet d'ancrer le pied sur les terrains mouillés ou boueux, des pierriers ou des névés. La

profondeur et la forme des « crampons » de la semelle sont donc importantes : des pavés réguliers sur les côtés pour la stabilité et la précision des appuis, des crampons orientés vers l'avant pour l'accroche en montée, et vers l'arrière pour la retenue en descente, ou enfin biseautés pour ne pas fixer la boue ;

▣ L'amortissement des chocs et la protection contre les cailloux : à l'intérieur de la semelle est souvent inséré un matériau souple, qui absorbe les chocs et le poids du corps ;

▣ La souplesse pour les terrains difficiles ou les intempéries : les semelles semi-rigides ne permettent qu'une légère flexion de l'avant du pied, accrochent mieux et autorisent la fixation de crampons métalliques pour un passage de glace ; pour la moyenne randonnée, une semelle souple est plus agréable puisqu'elle permet au pied de se dérouler naturellement ;

▣ La longévité : du carbone est incorporé au caoutchouc synthétique pour améliorer la résistance à l'usure.

La semelle intérieure doit être amovible pour pouvoir sécher rapidement à l'air. Elle doit aussi absorber la transpiration. Elle peut encore être aérée, amortissante, antidérapante, thermoformée...

Le dessus de la chaussure sera également examiné avec attention :

▣ Le maintien du pied et de la cheville dépend de la qualité des matériaux choisis et de la forme des découpes. Il se teste à l'essayage, à condition de simuler toutes les torsions du pied sur un rebord de banc ou sur un plan incliné. L'ensemble du pied doit être maintenu (une chaussure trop molle n'est ni efficace ni agréable), mais il faut surtout vérifier que les orteils ne butent pas sur l'avant de la chaussure à la descente.

Le gros orteil doit être à l'aise à plat, et le laçage

doit permettre de maintenir le pied en place, même en forte déclivité. Pour la cheville, veillez aussi au confort du matelassage ;

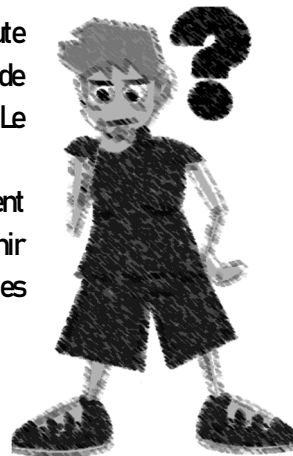
▣ Le matériau doit être perméable à la transpiration et imperméable à l'eau. C'est le cas du cuir et des

membranes microporeuses. Les fabricants allient souvent le cuir pour les

parties les plus exposées à l'abrasion et les toiles traitées comme le Gore-Tex ou le Cordura pour leur souplesse et leur légèreté. L'imperméabilité est cependant toujours relative.

Le poids est un élément important : si les chaussures sont trop lourdes, elles augmentent la fatigue et on hésite à les mettre mais on s'y habitue vite.

Le confort du chaussant est capital et doit être perçu immédiatement. Nattendez pas une hypothétique adaptation de la chaussure au pied ! On peut prendre une demi-pointure au-dessus de la taille normale (on peut toujours rajouter une semelle) et il est préférable de les essayer plutôt le soir quand les pieds sont un peu gonflés.



LA CAFETTE

Juin 2022

Numéro 6

Le supplément

PROGRAMME DES RANDONNÉES, SORTIES VTT & SORTIES SNE/SAE

-  *Dimanche 11 septembre : rando à Cerisy la Forêt, RDV 9 h, Jo DROGUE*
-  *Dimanche 11 septembre : Clécy ou Landemer selon la météo, Alain NOEL*
-  *Dimanche 18 septembre : Fosse Arthour, Alain NOEL*
-  *Dimanche 25 septembre : rando de l'après-midi, lieu et responsable à déterminer RDV 14 h*
-  *Dimanche 25 septembre : Mont Dol, Alain NOEL*
-  *Samedi 1 octobre : petit tour de La Hague, Sylvain DIDIER-LAURENT*
-  *Dimanche 2 octobre : Mortain, Alain NOEL*
-  *Dimanche 9 octobre : rando organisée par Sabine, lieu à déterminer, RDV 9h, Sabine LEFEVRE*
-  *Dimanche 9 octobre : Carville, Alain NOEL*
-  *Dimanche 16 octobre : Clécy ou Landemer selon la météo, Alain NOEL*
-  *Dimanche 23 octobre : du côté du Val de Saire, Sylvain DIDIER-LAURENT*
-  *Samedi 05 novembre : autour des Pieux, Sylvain DIDIER-LAURENT*
-  *Dimanche 13 novembre : rando à partir du château de Turlaville, RDV 9 h et 13 h 30, parking du château, Jo DROGUE*
-  *Dimanche 13 novembre : Montmartin sur Mer*
-  *Samedi 19 novembre : grand tour de La Hague, Sylvain DIDIER-LAURENT*
-  *Dimanche 20 novembre : Montmartin sur Mer*
-  *Dimanche 27 novembre : rando de l'après-midi : lieu et responsable à préciser RDV 14 h*
-  *Dimanche 27 novembre : Montmartin sur Mer*
-  *Dimanche 4 décembre : Montmartin sur Mer, Sandrine FAUQUET*
-  *Dimanche 11 décembre : rando vin chaud à Gouberville, RDV 9 h et 13 h 30, Michel CHAUSSE*
-  *Dimanche 11 décembre : au cœur de La Manche, Sylvain DIDIER-LAURENT*
-  *Dimanche 15 janvier : Montmartin sur Mer*
-  *Dimanche 5 février : Montmartin sur Mer*
-  *Dimanche 19 février : Montmartin sur Mer*
-  *Dimanche 5 mars : Montmartin sur Mer*
-  *Dimanche 19 mars : Montmartin sur Mer*

HORAIRE DES SEANCES SAE pour la rentrée 2022

Lundi Flamanville (débutants et confirmés) 19h-21h30

Lundi Digosville (débutants) 19h-21h

Mardi Baquesne (créneau enfant) 17h30-19h

Mardi Baquesne (confirmés) 19h-22h

Jeudi Baquesne (débutants) 19h-21h

Vendredi Digosville (confirmés) 19h-22h

& tous les samedi SNE 14h-17h (Sébastien CHAUSSE)

Contacts

Michel CHAUSSE 02 33 43 33 85

Sébastien CHAUSSE 06 74 12 03 55

Sylvain DIDIER-LAURENT 06 21 72 60 41

Jo DROGUE 02 33 03 22 36

Sandrine FAUQUET 06 49 17 91 18

Sabine LEFEVRE 02 33 52 60 37

Alain NOEL 06 18 53 12 40