



C'est la rentrée et nous avons toujours besoin de vous ! Le CAF Cotentin vit grâce à ses bénévoles, à ses initiateur.rices et à ses adhérent.e.s. C'est avec toutes les bonnes volontés que nous faisons bouger ce club. Si vous voulez participer à la vie du club, n'hésitez plus et rapprochez-vous des encadrant.e.s lors de vos séances !



LA CAFETTE

N° 9

LA FÊTE DES CLUBS À CLÉCY

Les 13 & 14 mai derniers, le club de Caen a été à l'initiative d'une fête des clubs, rassemblant l'ensemble des CAF de Normandie sur le site de Clécy. Des Cafistes de Caen bien sûr, mais aussi de Rouen, d'Évreux, du Havre, de Flers et du Cotentin ont répondu présents. Le pot d'accueil du samedi matin s'est déroulé dans la bonne humeur mais sous un ciel bien gris et une atmosphère humide. Ça n'a pas empêché les participants de randonner, de s'essayer à la grimpe en extérieur, de tester la marche nordique ou encore le VTT.

Tous les participants se sont retrouvés pour le déjeuner. L'après-midi, les activités du CAF étaient proposées aux participants, cette fois sous le soleil. Une descente du viaduc en rappel était même organisée pour les plus téméraires.

Le soir, le soleil était encore au rendez-vous pour un apéritif et un barbecue convivial, rassemblant jeunes et moins jeunes Cafistes. Il était possible de rester dormir sous la tente ou en camion, sur la base Lionel Terray.

Après un petit déjeuner offert par le CAF de Caen, tout le monde a pu profiter du soleil du dimanche pour s'adonner à son activité sportive favorite ou en tester de nouvelles avec les nombreux initiatrices et initiateurs présents. Vers 16h, ce joli week-end, qui a rassemblé une centaine de personnes, a pris fin, sous le soleil et dans la bonne joie.

Pas de doute : la prochaine fête des clubs est déjà dans l'esprit de certains !

Virginie



40e ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DU CLUB

La vie associative de votre club, son dynamisme et sa pérennité reposent sur des moments clé, comme son Assemblée générale. Cette année, l'AG du CAF Cotentin se tiendra le 25 novembre à 18h à la Salle de la Chênevière, à Bretteville (salle communale à côté du cimetière, Chemin des Brûlés). Un apéritif sera offert à l'issue de l'AG pour partager un moment de convivialité.

Un repas sera également proposé sur inscription (participation de 14€/personne demandée). Le règlement se fera sur place auprès de la trésorière, avec l'appoint en espèces ou par chèque. Il faudra apporter vos couverts, verres et assiettes.

Afin de préparer au mieux la réunion, l'apéritif et le repas en fonction du nombre d'adhérents présents, nous vous invitons à vous inscrire en réponse au mail que vous recevrez.



Michel L. dans l'Aiguille d'Orny, Suisse.
Crédit photo : Séb Chausse



Cordée d'alpinistes - Gravure
Source : Fonds iconographique du Musée dauphinois (<https://fresques.ina.fr>)

STAGE D'ALPINISME

Mais pourquoi les hommes-fourmis s'évertuent-ils à aller poser leurs pattes sur les rochers élevés ? Après deux courses sur l'Aiguille du Tour et la Petite Fourche, je n'ai pas progressé dans ma réflexion. J'avais saisi l'invitation comme on attrape une corde jetée, pour des raisons intimes ; Sébastien et Sandrine pour honorer un rendez-vous manqué ; Michel pour accompagner son amoureuse ; Véro, Philippe et Alain par habitude, au sens noble.

14 pattes engagées nuitamment dans la montagne. Lentement ; car on n'entre pas en montagne par effraction. Parce qu'en cordée, on prend le pas de l'autre.

Éloge de la lenteur à opposer à nos rythmes frénétiques quotidiens.

Et quand la difficulté s'invite, quand la fatigue vous enveloppe dans le silence qu'offre le lieu, seul le bruit du piolet qui transperce la croûte neigeuse rythme la marche. Ce n'est pas une course. C'est bel et bien une marche.

J'aime la symbolique de la cordée. Le lien. Il y a partage. Progresser, ensemble. Tous s'arrêter. Pour reprendre des anneaux de buste. Pour contempler. Pour remettre ou enlever un habit. Pour un bon mot de Michel, un rappel d'Alain.

L'effort est séquencé et objectif. La neige peut devenir glace, la pente s'accroître jusqu'au replat envisagé. Après, le passage invitera à plus escalader.

Et puis il y a le défi. Parce que l'engagement physique est réel. Parce que le rocher élevé est à 3600 mètres. Parce qu'on s'en est fait une montagne.

Alors là-haut, tout là-haut, l'homme-fourmi en cordée l'a fait. Était-il nécessaire de savoir pourquoi ? Une fourmi a 6 pattes. Nous en avons 14, et encore beaucoup plus de raisons de le faire. Juste le faire !

Christophe

LE COIN DES LECTEURS



« SUR LES CHEMINS NOIRS » de Sylvain Tesson, un livre, un film.

Le soir du 21 août 2014, Sylvain Tesson fait une chute de huit mètres alors qu'il escalade, ivre, la façade du chalet d'un ami (Jean-Christophe Rufin) à Chamonix... Crâne fracassé, vertèbres en miettes, moitié du visage paralysée.

Il séjourne plusieurs mois à l'hôpital puis il reprend du poil de la bête. Pour se reconstruire, en 2016 (entre le 24 août et le 8 novembre), il décide de traverser la France, en diagonale, de Menton au Cotentin.

Géographe de formation, il va tracer sa route sur les petits chemins d'une France hyper-rurale, sorte de diagonale du vide, celle des oubliés.

Guidé par de simples feuilles au 1/25000e (IGN), à chaque étape, il tient des notes qui vont servir de base à son livre.

Il décrit les paysages traversés et il émet des considérations historiques, sociologiques, religieuses, culturelles... On peut y retrouver un peu du « Tour de France par deux enfants » paru en 1877 ou, plus récemment, « La France sous nos yeux » de J. Fourquet et J.L. Cassely.

C'est plus qu'un journal de bord ou un carnet de voyages.

On suit, on vit la marche... et, parfois, son sentier rencontre des sentiers que j'ai fréquentés.

« Les chaos et les pierriers » du Mercantour (le pays du guide assassiné, Hervé Gourdel), le monastère de Ganagobie avec la Durance en contre-bas, et le Ventoux, « un sursaut des Alpes qui ne veulent pas mourir », que j'ai souvent parcouru avec mon ami Gaby, les villages du Vaucluse (Séguret, Malaucène, Rasteau, Sablet, Cairanne) avec autant de bons vins.

Plus loin, au-delà du Rhône, l'Ardèche, où, en septembre, phénomène cévenol oblige, « la crue donnait à la rivière la couleur du caramel ».

Sur les hauteurs cévenoles, « entre le Sud protestant et les terres catholiques », avec l'automne naissant, les villages sont vides.

Et puis, quelques semaines plus tard, du Mont Saint Michel à La Hague, c'est la fin du voyage. Sylvain Tesson a dû s'embrouiller dans ses cartes puisqu'il parle de « la côte Est du Cotentin ».

Tout se termine face à Omonville-la-Rogue.

Entre le livre et le film, j'ai préféré le livre. Je me suis senti près de l'écrivain alors que la voix off m'a éloigné de l'acteur, même si les prises de vue sont très belles ! Petite déception aussi, dans le Cotentin, où La Hague est réduite à la portion congrue.



Michel Chausse



LA CAFETTE

La première fois que j'ai essayé, c'était pendant un stage à l'UEREPS, c'était l'horreur ! Mais la bonne première fois, celle que je retiens, c'était en 1990 avec Michel Lechâtreux, quand j'ai débarqué comme prof à Cherbourg. Je n'ai pas continué parce qu'il n'y avait pas de jeunes au club à l'époque. Pourtant, aujourd'hui, plus de 30 ans après, ces Cafistes que j'ai rencontrés lors de ces premières sorties, me semblent tous super jeunes et dynamiques.

Sandrine

PROGRAMME DES SORTIES MARCHE NORDIQUE

- 30 septembre 10h00 - 12h00 : RDV parking plage de Querqueville
- 14 octobre 10h00 - 12h00 : RDV parking salle des fêtes de Flamanville (bois du château)
- 28 octobre 10h00 - 12h00 : RDV parking de la Vallée, les Landes de Vauville
- 11 novembre : lieu à déterminer
- 25 novembre : 10h00 - 12h00 : RDV Gatteville, lieu à préciser avec les participants
- 9 décembre : lieu à déterminer

Pour plus d'informations et pour les inscriptions, contactez Vincent au 06 15 37 28 01

PROGRAMME DES SORTIES ESCALADE

- Dimanche 17 septembre : Fosse Artour. Contactez Sandrine **par SMS** (06.49.17.91.18)
- Dimanche 24 septembre : lieu à déterminer. Contactez Alain (06.18.53.12.40)
- Dimanche 1er octobre : Clécly. Contactez Claire (06.02.19.80.93) ou Virginie
- Dimanche 15 octobre : Mortain. Contactez Sandrine ou Pauline

Vous pouvez retrouver ces programmes sur le site du CAF Cotentin

<http://cotentin.ffcam.fr>

LE WEEK-END CLUB À DOMFRONT

Les 3 et 4 juin derniers, le club organisait son désormais traditionnel week-end multi-activités. Cette année, c'est le camping de Domfront-en-Poiraise qui a accueilli la trentaine de Cafistes venus pour l'occasion passer ces deux jours au grand air. Et si ce début d'été était un peu frais dans le nord Cotentin, c'est sous un climat estival que se sont déroulées les festivités. Au menu de la première journée, session de grimpe sur le modeste mais déroutant site d'escalade de Domfront, initiation à la marche nordique à la Fosse Arthour, course à pied, séance de yoga en plein air, course d'orientation (on retiendra la patience de Sébastien avec les locaux venus discuter !) et pour finir, apéro et barbecue jusque tard dans la nuit. Le lendemain, les corps sont déjà fatigués des efforts ou excès de la veille, mais il faut encore se motiver pour une journée de grimpe et/ou de randonnée à la Fosse Arthour. Pour retrouver un peu de ces moments-là, allez jeter un œil sur la photothèque du site internet du club. Après Bagnoles-de-l'Orne l'année dernière, c'était le site du Mont-Dol qui avait été initialement envisagé ; mais des problèmes d'organisation nous avaient poussés à changer le lieu en dernière minute. Comme on dit "jamais 2 sans 3", faites-nous part de vos idées de sites pour l'année prochaine !

Sylvain

PROGRAMME DES RANDONNÉES

- 10 septembre 2023 : rando autour de **Grandcamp** - RDV 9h parking du port de plaisance, côté camping. Jo DROGUE - 06 88 36 37 84
- 24 septembre 2023 : rando de l'après-midi, **Le Mesnil au Val** - RDV 14h parking de l'école. Michel LECHÂTREUX - 02 33 93 59 96
- 8 octobre 2023 : rando autour d'**Hardinvast** - RDV 9h et 13h30 parking de l'église. Stanislas DABROWSKI - 02 33 52 64 75
- 12 novembre 2023 : rando à partir de **Benoistville** - RDV 9h et 13h30 parking de l'église. Gérard LEPETIT - 06 75 37 96 05
- 26 novembre 2023 : rando de l'après-midi, **Nouainville** - RDV 13h30 parking de la mairie. Jo DROGUE - 06 88 36 37 84
- 10 décembre 2023 : rando vin chaud à **Vauville** - RDV 9h et 13h30 parking près du camping. Michel CHAUSSE - 02 33 43 33 85

LE COIN DES GOURMANDS

Muesli maison

Granola amandes / chocolat

pour les petits-déjeuners des journées bien remplies

Ingrédients (≈3/4 personnes)

- 100 g de flocons d'avoine
- 1 c.à.s de farine semi-complète
- 2 c.à.s de sirop d'érable
- 3 c.à.s de purée d'amande
- 100 g de compote
- 80 g d'amandes (ou mélange de fruits à coque)
- 40 g de pépites de chocolat

Préparation

- Mélanger tous les ingrédients dans un saladier
- Étaler sur une plaque de cuisson en couche fine
- Cuire environ 20/25 minutes à 180 degrés
- Une fois refroidi, concasser le mélange
- Conserver dans un bocal en verre
- À déguster avec du lait ou du fromage blanc et les fruits de votre choix !



LE COIN DES PODCASTS

En plus des habituels conseils de lecture, nous vous proposons cette fois des podcasts audio liés à l'alpinisme. Vous trouverez "La Folie des hauteurs" sur l'application Radio France. Ces petits épisodes de 15 à 20 minutes vous feront découvrir les figures marquantes entourant l'Everest. De Edmund Hillary (première ascension en 1953) à Marco Siffredi (première descente en surf) en passant par Jean-Marc Boivin (première descente en parapente) et Lydia Bradey (première ascension féminine sans oxygène).



Sur l'application Podcast du Figaro, écoutez "La conquête des Alpes" qui retrace en six épisodes les grandes ascensions qui ont marqué l'histoire de l'alpinisme, de la conquête des plus hautes montagnes jusqu'à la performance sportive. Peut-être y trouverez-vous des idées pour vos prochaines vacances à la montagne.

M	W	H	W	N	J	G	R	B	Q	I	E	K	G	M
O	X	F	Y	B	O	C	O	I	N	C	E	U	R	S
U	X	O	L	I	O	O	C	W	X	O	J	J	O	I
S	E	F	N	V	E	R	T	O	O	N	L	O	S	L
Q	T	S	J	O	W	D	D	I	V	Y	Y	U	S	O
U	O	F	C	U	T	E	N	T	E	P	O	O	E	B
E	K	M	U	A	R	E	Q	P	E	A	X	H	S	M
T	E	H	R	C	L	Q	T	I	L	P	P	F	A	Y
O	O	Z	P	T	C	A	A	O	M	S	W	E	Z	S
N	Q	I	Z	E	C	M	D	L	P	A	Z	Q	R	K
Q	C	I	R	E	F	U	G	E	R	O	C	H	E	R
C	L	B	D	I	F	O	T	T	L	T	E	S	I	S
R	A	N	D	O	N	N	E	E	L	W	B	I	N	P
N	O	I	T	A	R	E	T	I	L	L	A	H	A	U
A	S	C	E	N	S	I	O	N	J	P	V	O	I	E

ESCALADE
COINCEURS
RANDONNÉE
TENTE
CORDEE



BIVOUAC
GROSSES
PIOLET
ROCHER
TOPO



MOUSQUETON
REFUGE
ASCENSION
GR
VOIE