

LA CAFETTE

AVRIL - JUIN 2020

Numéro 2

30 ANS DU CAF



Cette année, le club fête ses trente ans sous son nom de « CAF Cotentin ». Toutes les occasions sont bonnes pour célébrer, alors on aurait voulu marquer le coup et être ensemble. On ne pourra pas échanger embrassades et bons petits plats, mais rien ne nous empêche de nous rassembler ! On vous propose donc un petit événement autour de La glacerie, au village de la Verrerie, le dimanche 27 septembre de 9h à 17h.

Tous les adhérents et leur famille sont conviés, n'hésitez pas à proposer à vos parents, enfants et conjoints de se joindre à vous pour cette journée de convivialité et de découverte.

Pour des raisons d'organisation, il est préférable de s'inscrire en amont, afin d'établir des parcours de rando et de VTT qui conviendront à tous. Par défaut, les parcours seront des parcours « adultes ».

Voici le programme de la journée :

- à 9h, rendez-vous pour le départ de la rando pédestre et de la rando VTT, au bas du village avant la montée vers l'église.

- à 12h, on se retrouve tous, cyclistes et marcheurs, pour pique-niquer. Chacun apporte sa pitance puisqu'on ne pourra pas organiser de repas partagé.

- à 14h, départ pour la suite de la rando pédestre pour les uns, et pour les voies d'escalade du site de la Glacerie pour les autres.

- à 17h, échanges divers et au revoir de loin avant de clore cet anniversaire.

Inscription par mail : caf.cotentin50@gmail.com

LE RETOUR



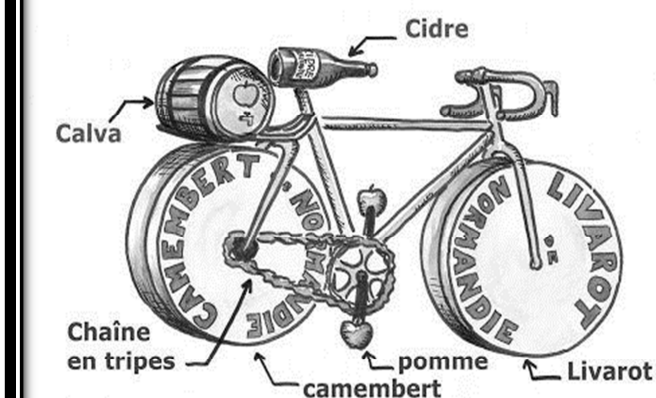
Bonjour à tous !

Cette année, c'est CAF'masqué ! Un petit accessoire de mode, personnalisable à l'envi, idéal pour cacher vos joues mal rasées, un bouton de fièvre inélégant...

Quelques idées : un masque vampire pour halloween, une barbe blanche pour Noël, je vous laisse l'imaginer pour Mardi Gras. Prêts pour un concours des plus belles créations ??

Plus sérieusement, si vous vous sentez en bonne santé, si vous n'êtes pas dans la tranche d'âge critique, ... Vous ne voyez peut-être pas l'utilité de vous protéger. Mais peut-être grimpez-vous ou marchez-vous sans le savoir à côté d'une personne fragile.

Le vélo de course typique Normand...



Alors pensez à elle ! Les valeurs de notre sport (entraide, solidarité, sécurité, ...) doivent nous inciter à respecter au mieux ces consignes.

Peut-être serez-vous gênés les premiers temps... Alors faites une pause à l'extérieur du gymnase !

Pour les mêmes raisons, vos orteils et plus généralement vos pieds seront cachés, ainsi que le haut du corps (T-shirt obligatoire). Pour limiter les projections, la magnésie en poudre est proscrite... Pour les inconditionnels, testez la magnésie liquide, ou mieux : essayez de la bannir de votre sac à dos.

Je vous laisse découvrir le reste dans le document que vous avez reçu par mail. Et plus que jamais, pour que l'activité puisse se poursuivre tout au long de l'année :

- inscrivez-vous sur les feuilles de présence en début de séance (elles pourront être transmises aux autorités sanitaires pour les recherches de cas contact)
- respectez les gestes barrières
- prenez soin de vous, prenez soin des autres

Belle année à toutes et à tous !



Devinette du jour

Mon premier compte 365 jours.
Mon second pond des œufs.
Mon tout est casse-pieds pour les randonneurs.

Réponse : Ampoule

REPRISE DES RANDONNEES

Dimanche 13 septembre

6 mois après le début du confinement et en respectant le protocole COVID du Club alpin, nous nous sommes retrouvés à 27 randonneurs (16 du Cotentin et 11 Caennais) pour une rando intitulée « rivage et bocage » de Gouville sur mer.

Temps splendide pour remonter le GR 223 dans les dunes pour atteindre le havre de Geffosses puis sur le GRP des trésors du Coutançais pour revenir en bord de mer et découvrir les cabanons emblématiques de la station balnéaire. Cabanons ultra photogéniques dotés de de chapeaux vifs sous un ciel tout bleu.

Un bon bain pour clôturer la journée .



NYADKJYTÇFSWWREARRROI
GQMTZWHEHJQXVBTSÇGLL
XRTAWTNCMTLDFNCAMEG
EOEOZIORCBEBVBD EELGYV
OEPNUKILNFMOAH CNPERD
OORSEBSBCUMCKHSSILEU
TLCGXNRAMCOSSEI NJIH
DJEFKOUFAOSLMGDOISLR
SCAVMWCBUUNEFQCNSUAA
NWLKRWRBBATILSEMKDN
OMÇWZSERUSSUAHCÇEEED
TAJZR BHPDMKKRGZUGÇPO
AREPMIRGOSXFCYNÇUIBN
BGUMOUSQUETONOK EIVSN
EHCINROC ALVCORDE DURE
DEÇUFGXUAETALPKWODRU
EZGRE DALACSECD RPNDKR
UÇEFNZYÇVHPNAMLGACYV
DIETORGHB JMAÇJLCYYFZ
NMLS CZTLIYRSUVXKIISD

GRIMPER
RANDONNEUR
BATON
MOUSQUETON
CHAUSSURES
ALPINISME
VELO
CORNICHE
CORDE
ASCENSION
MONTAGNE
DESCENTE
SOMMET
EXCURSION
CADRE
PLATEAUX
GUIDON
ESCALADE
FREIN
PEDALIER

DIRECTION LES ALPES



Cet été, direction les Alpes pour un petit groupe du CAF Cotentin. Pendant que certains s’usaient les mollets avec brio sur les cols hors catégories de la route des Grandes Alpes (Lautaret, Galibier, Agnel, route de Ceillac ...), d’autres s’attaquaient avec plus ou moins de succès aux parois de calcaire de Chartreuse ou de gabbro de Belledonne ou du Queyras.

On retiendra notamment la brillante ascension de l’arête nord-est de la Tête des Toillies (3175 m), sommet transfrontalier entre le Queyras et l’Italie. Ambiance glaciale et austère en ce petit matin d’août. Partis aux aurores à six grimpeurs du lac de la Blanche où ils avaient bivouaqué, ils n’arrivent qu’à trois au sommet. Une attaque de voie difficile à trouver au-dessus du collet de la Blanche, ainsi qu’une première longueur en 5C dans le froid de la face nord sortie à plus de 10h30 par la première cordée décident la seconde (mois expérimentée) à rebrousser chemin. Bien leur en a pris, car les « summiters » ne reviendront au parking de St Véran qu’à 22h00 passé ...

Pour les intéressés, la voie navigue sur 10 longueurs entre face nord et arête nord-est, en suivant le fil de l’éperon et les faiblesses du rocher (6A max, 5c obl). Une mémorable dernière longueur en traversée ascendante mène jusqu’à une arête facile pour rejoindre le sommet. Ambiance haute montagne garantie ! Et prévoyez les gants, le topo n’avait pas menti au sujet de la première longueur !!!

Pour les trois moins téméraires, après-midi grimpe relax au soleil sur les voies du secteur école au-dessus du refuge de la Blanche.

On retiendra qu’en montagne l’essentiel est de se faire plaisir, et que savoir renoncer est aussi une force.

Programme des randonnées

Octobre - Décembre

11 octobre 2020 : **Brillevast** (S. de St Pierre-Eglise) RDV 9 h et 13 h 30, église

Rémy FOUQUET 02 33 22 43 25

8 novembre 2020 : **Le Vast** RDV 9 h parking des cascades

Lucette CHAUSSE 02 33 43 33 85

22 novembre 2020 : rando de l’après-midi RDV 14 h port de **Querqueville**

Nicole FAUCOEUR 0678 81 65 81

13 décembre 2020 : **Goury** RDV 9 h et 13 h 30

Michel CHAUSSE 02 33 43 33 85

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



LE PETIT COIN

Vos chaussons ont vécu cet été sur les falaises ? Ils commencent à bailler de tous les côtés ? Pas de panique : il est peut-être encore possible de les faire ressemeler ! Plusieurs sites proposent des services à distance, les Ateliers Henri Canin à Grenoble, ou Sports Resole par exemple. Il suffit d'envoyer ses chaussons par la Poste et l'entreprise vous les renvoie une fois les réparations effectuées. Si vous envisagez d'envoyer vos précieux chaussons, pensez à proposer à d'autres grimpeurs de faire un envoi groupé afin de partager les frais de port et les bons plans.

