

# LA CAFETTE

SEPTEMBRE 2021

Numéro 3

## À LA DÉCOUVERTE DE L'ALPINISME



Cet été, comme chaque année, le CAF Cotentin a organisé des stages d'alpinisme. Les participants étaient 11 au total, 9 stagiaires et 2 encadrants, et on les a comptés : ils sont bien revenus à 11 de Chamonix ! Deux stages d'une semaine étaient proposés : le premier stage avec Alain Noël était consacré à l'initiation, le deuxième, encadré par Alain Noël et Sébastien Chausse, a permis à ceux qui ont déjà de l'expérience de se perfectionner.

Au cours de la première semaine, les deux cordées ont pu compléter le programme prévu. Après la montée au refuge Albert 1er, la première après-midi est dédiée aux révisions, aux manips de corde et de sauvetage en crevasse, et à l'école de glace. Il faut tester le moufflage en condition neige et froid, apprendre à s'arrêter en cas de chute dans la pente, "s'essayer" à la marche avec les crampons aux pieds. Et le lendemain, le réveil sonne tôt – disons même en plein milieu de la nuit – pour crapahuter jusqu'au sommet de l'aiguille du Tour par la voie normale (3540m, PD+). Plus tard dans la semaine, une fenêtre météo parfaite permet aux 4 alpinistes débutants de découvrir les Dômes de Miage (3670m, PD), depuis le refuge des Conscrits. Pour les autres journées, les randonnées et les dégustations de glaces à Chamonix sont des objectifs tout aussi stimulants.

Comme souvent dans la pratique des sports d'extérieur, c'est la météo qui mène la danse. Les alpinistes en herbe ont dû se frayer un chemin entre les gouttes, voire entre les trombes d'eau, et se fier aux initiateurs pour choisir les ascensions. Pour le deuxième groupe, le programme d'alpinisme a été bouleversé pour laisser la place aux randos et à l'escalade. Les soirées au camping sous l'auvent du camion sont presque devenues une institution, mais la pluie n'a jamais empêché les rires et les bons souvenirs. Hélène témoigne : « Après 15 ans d'arrêt de la pratique de l'alpinisme, immense plaisir de remettre les crampons pour atteindre le sommet de l'Aiguille d'Argentière ! Les sensations offertes par l'alpinisme sont toujours aussi fortes ! Une semaine remplie de très belles rencontres humaines et de très bons moments de partage ! De belles découvertes de resto (merci la météo humide) : le Poco Loco et le Tremplin, au top ! » Il y a bien sûr eu quelques aventures, il faudra vous rapprocher de ceux qui étaient présents pour avoir les détails. Si vous demandez autour de vous lors des randos, des sorties vélo ou des séances d'escalade, on vous indiquera par exemple l'heureux gagnant d'un vol en hélico... Véro nous livre un de ses meilleurs souvenirs : « La redescente de l'aiguille d'Argentière, dans l'immensité, après l'effort de la montée, le vent, au milieu du blanc (enfin, avec quelques marques rouges sang de temps en temps, merci Michel !), dans le calme de la montagne. »

Mais, au delà du plaisir des participants, il y a aussi celui des initiateurs. Alain résume en quelques mots ces semaines : « Deux supers stages, débutants et confirmés, caractérisés par la bonne humeur et la capacité d'adaptation des participants, malgré des conditions météo plutôt difficiles. » On l'a compris, la météo... c'est le nerf de la guerre.

Ces stages sont l'occasion pour tout le monde de découvrir de nouvelles techniques, d'essayer de nouvelles pratiques, mais aussi de se rendre compte que la montagne nous surprendra toujours. Sébastien remarque : « Un moment fort, c'est Michel au Coca après la montée au refuge d'Argentière. Très étonnant. » Mais ces stages, ça fait un moment que le CAF Cotentin les organise. Dans les archives des adhérents, on a retrouvé des photos comme celle en haut à gauche. Saurez-vous reconnaître les participants, dater précisément la photo ou localiser l'endroit où elle a été prise ?

### ACUALITÉ DU CLUB

Bienvenue aux nouveaux Cafistes et bonne reprise aux anciens. L'ouverture des salles d'escalade est un peu compliquée cette année, qu'importe nous avons nos falaises ! Après tout l'escalade fut dès son origine une activité extérieure. Nos amis randonneurs et grimpeurs savent tous que le plein air suscite davantage les bonnes blagues, la camaraderie et la convivialité.

Alors, n'hésitez pas et profitez de toutes les sorties rando et séances extérieures d'escalade proposées par le CAF Cotentin.

L'Assemblée Générale est prévue le 20 novembre, et nous vous encourageons à participer à ce grand moment de rencontres et d'échanges, suivi d'un joyeux repas.





# ASTUCE ENTRETIEN

Avec le retour des intempéries, on retrouve nos routes, chasses et singles bien boueux. Pour que votre monture reste étincelante tout l’hiver, voici quelques conseils d’entretien.

Commencez par un nettoyage à l’eau claire (au jet d’eau ou à l’éponge humide). Insistez sur les éléments mécaniques (transmission, dérailleurs, galets, fourches) qui n’aiment pas la boue, le sable et la terre. Après un séchage au chiffon propre, n’hésitez pas à mettre un coup de brosse sur les plateaux pignons et les galets pour déloger la saleté (conseil perso, une vieille brosse à dents fera l’affaire... ne la ré-utiliser pas pour vous laver les dents !!!).

Ensuite, faites passer la chaîne à travers un chiffon propre en faisant tourner les pédales (ATTENTION aux doigts).

Passons au graissage. Évitez le WD40, qui n’est qu’un dégrissant et non un lubrifiant (surtout à éviter sur les fourches, car ça attaque les joints). Optez pour des huiles pour chaîne de vélo. Il existe même des huiles spéciales été ou hiver, en fonction des conditions humides, sèches, poussiéreuses ... Au besoin, vous trouverez également des graisses spécifiques pour fourches.

Si votre bécane est sur freins à disques, vérifiez l’usure des plaquettes et changez-les si besoin (on n’attend pas qu’il n’y ait plus de garniture). Évitez les plaquettes organiques pour les temps humides, ça freine beaucoup moins bien ! Enfin, nettoyez les disques à l’aide d’un chiffon imbibé de dégraissant (encore une fois, ATTENTION aux doigts). Si vous êtes sur des freins à étrier, c’est un peu pareil : vérification de l’usure, remplacement, nettoyage.

Pour finir, un petit coup de pompe pour ajuster la pression. Quelques rappels : sur terrains accidentés ou humides, on gonfle un peu moins, on met un poil plus de pression à l'arrière qu'à l'avant, et on respecte les valeurs indiquées sur le pneu !

Sinon, pour les plus fainéants, essayez le Home-Trainer, qui vous permettra de pédaler à l’abri depuis votre salon. Beaucoup moins intéressant, certes, mais vous pourrez continuer à vous entraîner en regardant tomber la pluie... et pas besoin de nettoyage après !

## CRÊNEAUX ESCALADE

Adultes à partir de 15 ans (nés avant le 01/01/2006)

Autonomes :

|            |                                    |               |
|------------|------------------------------------|---------------|
| lundi :    | gymnase de Flamanville             | 19h00 – 21h30 |
| mardi :    | gymnase Baquesne / SNE Fauconnière | 19h00 – 21h00 |
| vendredi : | gymnase IUT Cherbourg              | 19h00 – 21h00 |

Débutants :

|         |                                 |               |
|---------|---------------------------------|---------------|
| jeudi : | gymnase Baquesne / SNE Glacerie | 18h30 - 21h00 |
|---------|---------------------------------|---------------|

+ sorties en SNE tous les samedis après-midi et quelques dimanches sur l'année)  
+ sorties en SAE Montmartin-sur-Mer 1 dimanche sur 2 (salle d'entraînement régionale)  
(voir « Agenda » sur le site internet)

Enfants de 10 à 14 ans (nés entre le 01/01/2006 et le 31/12/2009)

|         |                                                          |               |
|---------|----------------------------------------------------------|---------------|
| mardi : | gymnase Baquesne                                         | 17h30 – 19h00 |
|         | (SNE Fauconnière en attendant la réouverture du gymnase) |               |



## PROGRAMME DES RANDOS

- 12 septembre 2021 : rando autour de **Sottevast** - RDV 9 h et 13 h 30, parking de l’église  
Michel LECHÂTREUX 02 33 93 59 96
- 19 septembre 2021 : rando de l’après-midi autour de **Tonneville** - RDV 14 h parking de l’école  
Jo DROGUE 02 33 03 22 36
- 10 octobre 2021 : rando autour de **Siouville -Hague** - RDV 9 h et 13 h 30 parking de la plage (près du poste de secours)  
Sabine LEFEVRE 02 33 52 60 37
- 17 octobre 2021 : rando en **Suisse Normande** organisée par le CAF de Caen  
Thérèse ANDRE 06 88 04 44 95
- 14 novembre 2021 : rando autour de **Couville** - RDV 9 h et 13 h 30 parking de l’école  
Stanislas DABROWSKI 02 33 52 64 75
- 28 novembre 2021 : rando de l’après-midi - lieu et responsable à préciser - RDV 14 h  
Michel CHAUSSE 02 33 43 33 85
- 12 décembre 2021 : rando autour de **Fermanville** - RDV 9 h et 13 h 30 au port Lévy  
Michel CHAUSSE 02 33 43 33 85

*Programme des sorties Escalade à venir prochainement, restez à l’écoute !!!*

## PRÉVENIR LE MAL AUX GENOUX

La pathologie chronique du randonneur en montagne concerne essentiellement les genoux, car les dénivelées nécessitent un gros travail des muscles de la cuisse, qui, très développés, sollicitent beaucoup les articulations : les quadriceps puissants du randonneur font subir une très forte pression à la rotule, comme un cordage trop tendu ; c’est la fameuse brûlure sur le devant du genou. La douleur peut être causée, à l’inverse par une musculature insuffisante (plus fréquemment le cas chez les femmes) ou déséquilibrée, qui provoque un flottement de la rotule et des douleurs latérales. Deux manières de prévenir les douleurs des genoux : allonger et détendre les muscles des cuisses par des étirements, dans le premier cas ; les renforcer par des exercices de musculation dans le second. Extrait du « Manuel de la Montagne » publié par le Club Alpin Français, au Seuil. On peut aussi pour ménager ses genoux opter pour l’usage de bâtons de randonnée en montagne comme dans nos régions de plaine.



## HISTOIRE DRÔLE

Dans un brouillard à couper au couteau, avec une visibilité nulle, un automobiliste heurte un vttiste. Il descend et dit au vttiste. :  
- Je suis désolé, mais vous êtes dans votre tort. Je venais de droite !  
- Ça m’étonnerait que ça joue auprès des assurances, répond le vttiste. Vous êtes dans mon garage...



## LE COIN DES GOURMANDS

### Galettes de céréales et de légumes

Ingrédients pour 6 personnes :

- 3 cuil. à soupe de farine de graines de lin
- 3 cuil. à soupe de farine de sarrasin
- 3 cuil. à soupe de farine de froment
- 3 cuil. à soupe de flocons de céréales (quinoa, boulghour, avoine...)
- Légumes crus râpés (carottes, courgettes, pommes de terre, céleri...)
- 1 oignon
- 1 oeuf
- Herbes fraîches (basilic, ciboulette, persil...)
- Épices (curry, paprika, cumin...)
- Sel, poivre du moulin
- Pelez l'oignon et émincez-le finement. Lavez les herbes et ciselez-les.
- Dans un saladier, mélangez tous les ingrédients et ajoutez l'oeuf battu. Mélangez bien jusqu'à l'obtention d'une consistance homogène.
- Dans une poêle anti-adhésive, versez 1 cuil. à soupe d'huile d'olive et essuyez le surplus. Déposez une louche de mélange et aplatissez-le. Faites dorer quelques minutes de chaque côté. Dégustez les galettes tièdes ou chaudes.

Le conseil : Vous pouvez remplacer l'oeuf par du yaourt pour lier le tout. N'hésitez pas à varier les farines, les légumes, les herbes et les épices selon vos envies et le contenu de vos placards..

|   |   |   |   |  |   |   |   |   |
|---|---|---|---|--|---|---|---|---|
|   | 1 | 8 |   |  | 6 | 3 |   | 4 |
|   | 9 |   |   |  |   |   |   |   |
|   | 5 |   | 4 |  | 1 | 6 |   | 8 |
|   |   | 9 | 7 |  | 4 |   | 2 | 6 |
|   |   |   |   |  |   |   |   |   |
| 1 | 4 |   | 8 |  | 2 | 5 |   |   |
| 7 |   | 3 | 6 |  | 5 |   | 4 |   |
|   |   |   |   |  |   |   | 6 |   |
| 9 |   | 5 | 2 |  |   | 8 | 1 |   |