



Sorties à Montmartin-sur-Mer

C'est l'hiver et les sorties sur le mur d'escalade de Montmartin reprennent ! Elles ont lieu le premier et le troisième dimanche du mois. Ces séances sont ouvertes aux grimpeurs confirmés et des dates spécifiques sont proposées aux mineurs et aux grimpeurs débutants (voir ci-contre et sur le site internet). N'hésitez pas à vous rapprocher des initiateurs et initiateurs aux séances pour plus de renseignements et pensez à vous inscrire !



LA CAFETTE



La Galette du Club

Nous avons le plaisir de vous convier à la traditionnelle célébration de la Galette des Rois, qui marque le début d'une nouvelle année d'aventures, le **13 JANVIER à DIGOSVILLE à partir de 14h30**. Une rando et une séance d'escalade seront organisées dans l'après-midi, puis nous nous retrouverons pour le goûter à la Ferme du Four, à quelques pas du gymnase. C'est l'occasion de profiter ensemble d'un moment de convivialité, de partage et de discussions autour des projets et des sorties à venir.

40^e AG DU CAF



Ce samedi 25 novembre, plus d'une cinquantaine d'adhérents se sont retrouvés pour la 40^e AG du Club Alpin Français, à la salle de la Chênevière, à Bretteville-en-Saire, en présence des élus locaux et de la presse. 40 ans, ce n'est pas rien ! Avec quelques images d'archives, notre président a remonté le fil de l'histoire du CAF Cotentin de 1983 à nos jours, en retraçant les moments forts de la vie de notre petit club. Suite à cette introduction, l'AG proprement dite s'est déroulée comme à l'accoutumée. Vous retrouverez d'ailleurs le compte rendu sur le site internet. S'en est évidemment suivi un apéritif des plus sympathiques, au cours duquel le Club a remercié nos deux Michel's pour leur investissement après tant d'années à œuvrer pour la vie du Club. Il leur a remis le « 8 de platine » : M. Chausse a été le premier trésorier du Club, jusqu'en 2015, et M. Lechâtreux a été président de 1990 à 2017, soit, comme il le dit lui-même, presque 4 septennats ! La soirée s'est poursuivie tard après le repas, avec une ambiance musicale assurée par le prédisent "himself" ! Un grand merci à la ComCom et à tous les bénévoles du club pour l'organisation, encore une fois, au top !

Sylvain



Ce que nos amis pensent que l'on fait



Ce que nos parents pensent que l'on fait



Ce que Michel pense que l'on fait



Ce que les autres grimpeurs pensent que l'on fait



Ce que la société pense que l'on fait



Ce que l'assurance pense que l'on fait



Ce qu'on croit faire



Ce qu'on fait vraiment

Côté Marche Nordique : La méthode

La marche nordique que nous pratiquons est celle de la méthode OTOP, c'est-à-dire **O**ptimisation de la foulée, **T**enue du corps, **O**uverture des mains, **P**osition des bâtons. La motricité, la quadrupédie (pieds et mains par la continuité via les bâtons) et la vitalité en pleine nature sont les principes essentiels de la marche nordique OTOP. Elle optimise notre motricité sur tous les terrains par l'apprentissage de différentes techniques de déplacement. C'est une méthode efficace qui améliore nos aptitudes physiques et nos capacités proprioceptives dans le cadre d'une pratique sportive et ludique. Le marcheur nordique se transforme en quadrupède par l'intermédiaire des bâtons. Ils permettent la propulsion dans la continuité des bras. Alors, à vos bâtons !

Vincent



Illustration : Sabine Lefevre, d'après une photo de Nicole Faucoeur



Le Coin des lecteurs



LA FÉLICITÉ DU LOUP de Paolo Cognetti (2021) chez Stock

Paolo Cognetti est toujours fidèle au Val d'Aoste. C'est la ronde des saisons dans le village de Fontana Fredda où se côtoient les montagnards et les citadins, où se posent les problèmes inhérents à la moyenne montagne (enneigement aléatoire, exploitation forestière mal contrôlée, difficultés de l'élevage...) Il y a même la présence du loup. Un peu plus loin, c'est le Mont Rose, c'est la haute montagne, la neige, le glacier, le refuge Quintino Sella, son gardien, le saisonnier népalais. « Après le succès mondial des *Huit Montagnes*, Paolo Cognetti revient sur ses sommets bienaimés avec un beau roman d'amour et d'amitié »

Michel Chausse



ET VOUS,
C'ÉTAIT QUAND
VOTRE PREMIÈRE FOIS ?

Ma première fois, c'était en 1996, au lycée Grignard. J'ai fait de l'escalade parce que ça faisait partie du programme. Et j'ai tout de suite adhéré à la philosophie qu'il y avait autour de ce sport. Je faisais du surf, j'aimais bien Yvon Chouinard, Patagonia et Surfer's Journal, ça entrait parfaitement en résonance.
Pascal C.



PROGRAMME DES SORTIES MARCHE NORDIQUE

RDV à 9h55 / Fin max. 12h30

- Samedi 06/01 : Bois Anse du Brick - Les landes du haut de Fermanville
- Samedi 20/01 : La Roque ès Fay, Sideville
- Samedi 03/02 : Montfarville - Barfleur
- Samedi 17/02 : Massif dunaire de Biville
- Samedi 16/03 : Marais du Cotentin & du Bessin - Aumeville l'Estre
- Samedi 30/03 : à définir en groupe
- Samedi 13/04 : Baie d'Écalgrain
- Samedi 18/05 : Massif dunaire d'Hatainville - Cap de Carteret
- Samedi 01/06 : Le mont Fay, Saint-Martin-le-Gréard
- Samedi 15/06 : Havre de Portbail - Lindbergh plage + Resto (fin de saison)

Prévoir une tenue de sport appropriée et des baskets, ainsi qu'un petit sac à dos avec eau et encas. Privilégier le covoiturage pour les déplacements. Possibilité de prêt de bâtons.

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



COTÉ RANDO

Dès le 10 septembre, nous avons attaqué avec une très belle rando du côté de Grandcamp-Maisy, sous un beau ciel orageux, et avec au retour une pause-glaces à Isigny. Mauvais pour le régime, mais elles sont tellement bonnes ! Ensuite, jolie rando à la demi-journée au départ du Mesnil-au-Val, puis rando journée autour d'Hardinvast, avec de belles couleurs d'automne.

Mi-octobre, certaines ont pu randonner tout un week-end à Mortagne-au-Perche avec le CAF de Caen : beau temps, bonne ambiance et boudin noir à l'apéro.

À la reprise après les vacances de la Toussaint, la tempête de début novembre nous a empêchés de faire la rando prévue à Benoistville, les chemins n'étant pas praticables. Nous avons donc fait une rando au départ d'Octeville, avec de bons dénivelés et une humidité persistante, tournant à la pluie l'après midi. Et bien sûr en décembre, il y a la traditionnelle rando-vin chaud, dans les belles landes de Vauville.



LA CAFETTE

PROGRAMME DES RANDONNÉES

- 14 janvier : rando autour de Lestre - RDV 9h et 13h 30 parking de l'église
Paul et Chantal GUILLOIT - 06 04 17 16 34
- 28 janvier : rando de l'après-midi à **Hémevez** - RDV 13h30 au château (église et cimetière)
Christine MOMBELLET - 06 16 34 11 23
- 4 février : rando autour de **Benoistville** - RDV 9h et 13h30 parking de l'église
Gérard et Agnès LEPETIT - 06 75 37 96 05
- 18 février : rando de l'après-midi à **L'Anse du Brick** - RDV 13h30 parking de la plage
Jacky et Yveline DEGANNE 02 33 43 52 09
- 10 mars : lieu et responsable à déterminer
- 17 mars : rando à partir des **Moitiers d'Allonnes** - RDV 9h et 13h30 parking de l'église
Michel et Lucette CHAUSSE - 02 33 43 33 85
- 7 avril : rando autour de **Portbail** - RDV 9h et 13h30
Sabine LEFEVRE 02 33 52 60 37 ou 06 40 57 26 98
- 21 avril : lieu et responsable à déterminer



PROGRAMME DES SORTIES ESCALADE (MONTMARTIN)

- Dimanche 17 décembre - Sylvain (06.21.72.60.41)
- Dimanche 7 janvier - Sandrine **par SMS** (06.49.17.91.18)
- Dimanche 21 janvier - Pauline **par SMS** (07.87.71.47.56) ** OUVERTE AUX DÉBUTANTS **
- Dimanche 4 février - Sandrine **par SMS** (06.49.17.91.18) ** OUVERTE AUX DÉBUTANTS **
- Dimanche 18 février - Virginie **par SMS** (07.70.49.31.42)
- Dimanche 17 mars - Sébastien (06.12.69.34.01) ** OUVERTE AUX ENFANTS - Contacter Xavier **
- Dimanche 7 avril - Sylvain (06.21.72.60.41) ** OUVERTE AUX DÉBUTANTS **

<http://cotentin.ffcam.fr>

Vous pouvez retrouver ces programmes sur le site du CAF Cotentin

LE COIN DES GOURMANDS

Rillettes de saumon made by Chausse Michel : la botte secrète des moments festifs du club !

Ingédients

250g de beurre mou
200g de saumon fumé
2 boîtes de saumon en conserve (env. 300 à 400g)
Le jus d'un citron pressé
1 c.à.s de persil ciselé ou d'aneth
Du poivre selon votre goût



Préparation

- Mixer 100 g de saumon fumé et découper les autres 100g en petits morceaux.
- Émietter le saumon en conserve.
- Ajouter le jus de citron pressé, le poivre et le persil.
- Ajouter le beurre mou et malaxer longuement.
- Mettre la préparation dans une terrine et réserver au réfrigérateur.
- Sortir la quantité voulue une heure en avance pour mieux l'étaler sur des toasts grillés.



Texte et illustration : Sabine Lefevre, d'après une photo de Cécile Thiébot



C'était en troisième, entre le brevet de français et le brevet de maths. Mon père était fou de rage que je n'aie pas révisé, et je lui ai dit que de toute façon, c'était trop tard. J'étais avec des copains de mes parents.
Claire



La première fois, c'était avec Cécile, à Paris, dans la salle d'escalade Murmur, sous les arches de métro. J'ai eu mal aux bras, à tel point que je n'ai pas pu écrire mon nom et signer la fiche d'inscription au moment de repartir. Ça, c'est la version héroïque. Mais, la vraie première fois, j'étais en CEI, j'ai eu trop peur et j'ai détesté.
Sylvain



*Et on vous souhaite,
à toutes et tous,
de très belles fêtes !*

