

LA CAFETTE

JANVIER - MARS 2020

Numéro 1

SORTIE PRÉVUE LES MOITIERS D'ALLONNE



Après la sortie ventée dans le Val de Saire, cap à l'ouest dans le secteur de Barneville-Carteret pour une randonnée en 2 boucles.

Rendez-vous le 8 mars 2020 à 9h à l'église des Moitiers d'Allonne sur la D904, la route touristique, au nord de Carteret pour un départ vers la vallée de la Gerfleur et le point de vue des 3 moulins sur la « côte des isles ».

Changement de paysage l'après-midi dans les dunes perchées d'Hattainville, propriété du Conservatoire du littoral, jusqu'au cap de Carteret.

Responsable

Stanislas DABROWSKI

tél 02 33 52 64 75



DÉBUT D'ANNÉE LA GALETTE DES ROIS

Le 18 janvier dernier, nous avons fêté ensemble la Galette des Rois du CAF. Retour sur cet événement et sur sa nouvelle forme.

Les randonneurs s'étaient donné rendez-vous pour une balade à Octeville. À Baquesne, la fête battait son plein autour de l'escalade, de la tyrolienne et de la slack-line. Les enfants pratiquants ont pu faire découvrir l'escalade à leurs parents et les parents grimpeurs ont pu initier leurs enfants. Nous étions 75 inscrits contre 46 l'an passé, et pour la première fois, nous nous sommes réunis dans la salle d'échecs, à côté du gymnase, pour manger une (voire plusieurs...) parts de galette.

Comme nous sommes aussi un club tourné vers la nature, nous avons décidé de ne pas utiliser de plastique jetable et chacun devait apporter son gobelet et ses couverts. Nous aussi, à notre manière, nous nous engageons avec ces petits gestes. Cette après-midi a été l'occasion de rassembler grimpeurs et randonneurs, et les premiers avis sur cette formule pour la "Galette du Club" sont positifs. C'était un moment convivial, merci à tous d'avoir été présents !

RECHERCHE VOLONTAIRES



Cette année, le CAF Cotentin fête ses 30 ans sous ce nom. Le Club a été créé en 1983. Parce que toutes les occasions sont bonnes pour se réunir, nous aimerions organiser un événement autour des activités phares de notre club. Une réunion est prévue le 18 /03/2020 de 18 h à 19h30 à la salle de la fraternelle à CHERBOURG, cela permettra d'échanger et de décider du programme. Il faudra des volontaires pour encadrer les activités. Si vous avez envie de rendre cette journée vivante et si vous avez des talents cachés, n'hésitez pas à vous faire connaître !

À VOS PÉDALES !

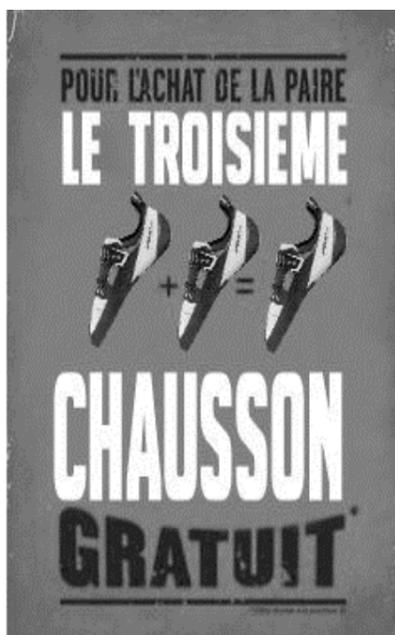


Le printemps est (presque là). C'est bientôt l'heure de ressortir vos bi-clous. Même si les terrains sont encore un peu humides, il faut commencer à se remettre en jambe pour les beaux jours. Sur les routes, chasses, chemins ou singles du Cotentin, le tout est de se faire plaisir.

Par exemple, pourquoi pas ce petit tour d'une vingtaine de kilomètres, au départ de l'Église de Sainte Croix Hague qui vous mène par de grandes chasses jusqu'à Vauville par le vallon du ruisseau Digard (les plus téméraires pourront tenter la descente technique par le ruisseau de Branval, attention, c'est raide) ? Une montée athlétique permet de rejoindre l'aérodrome de Vauville, puis Biville. Du belvédère du Calvaire des prend à gauche (vers l'EPR !), et une jolie descente ombragée nous amène vers le Val à Cochard. De là, on remonte par la route le ruisseau de Clairefontaine jusqu'à rejoindre la D37, qu'il faut traverser avec prudence. Un raidillon jusqu'à Gouberville puis un joli single un poil technique vous ramènera vers la carrière de Clairefontaine et son étang. Une fois sur la route, retrouvez les bières laissées au frais dans une glacière dans le coffre de la voiture !

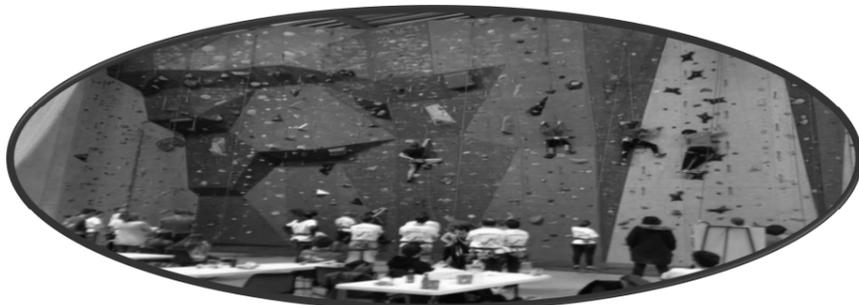
Pensez à bien nettoyer vos engins après les sorties dans la boue !

Pour info, un projet de sortie commune « randonneur / VTT » est en cours d'étude au club. À organiser au printemps, quand le temps sera enfin de la partie...



À SAINT-LÔ LA NUIT DE LA GRIMPE

Samedi 8 février, au soir, un groupe de six grimpeurs courageux du CAF Cotentin ont affronté les intempéries et l'obscurité, pour aller tester la SAE de Saint-Lô. En effet, le club de cette ville organisait ce jour-là "La nuit de la grimpe". L'évènement était gratuit et ouvert à tous, et il avait pour but de faire découvrir l'escalade, de 18h à minuit. Des bénévoles de ce club assuraient les non-initiés. Beaucoup d'enfants et quelques adultes ont pu profiter de l'ambiance festive. Un pan de bloc était aussi installé dans le gymnase pour les plus petits. À deux reprises, les organisateurs ont éteint les lumières du gymnase, permettant aux grimpeurs équipés de lampes frontales de tester "la grimpe de nuit". Une bonne occasion de rencontrer d'autres grimpeurs, d'autres murs, d'autres habitudes.



DERNIÈRE NOUVELLE DU CAF !



C'est officiel ! Depuis l'assemblée générale de la FFCAM (25-26 janvier à Tours), le club est labellisé "école d'escalade". On peut saluer en particulier le travail de Grégoire auprès des jeunes sur le créneau du mardi soir. Au-delà du label, c'est une subvention fédérale versée au prorata du nombre d'adhérents à l'école d'escalade révisable chaque année et une corde d'escalade toute neuve, qui viendra renouveler le matériel du club. L'escalade se développe, et intéresse de plus en plus les médecins. Des enquêtes sont en cours, et pour lesquelles il nous est demandé de répondre. Elles ont trait à notre pratique individuelle et à la bobologie/accidentologie associée. Ci-joint, les liens pour ces 2 enquêtes, l'une suivie par le médecin du Comité Territorial de Normandie de la FFCAM et l'autre par un interne grimpeur : Une étude sur la pratique du bloc en salle pour mon mémoire de Médecine du Sport afin d'identifier le profil des sportifs pratiquant cette discipline, les blessures encourues et d'en déduire des conseils personnalisés.

Cette étude est menée à grande échelle puisque je sollicite toutes les salles de bloc et licenciés escalade de France : <https://clara-duclos-cadinot.qwesta-builder.io/form/Kjpa2lw4PnHHTyWsJ5kD>.

Les effets de la grimpe sur les mains après plusieurs années d'activité : <https://forms.gle/bgRXMRmuhp56smBB6>

DERNIÈRE SORTIE RANDONNÉE

Au CAF COTENTIN, nous n'avons encore jamais annulé une randonnée programmée.

Malgré les prévisions pessimistes (bulletins de Météo-France) du samedi 8 février et du dimanche matin, 15 randonneurs se sont retrouvés à Octeville l'Avenel dans un Val de Saire balayé par la tempête. Malgré « eun vent à décôner les boeys » nous avons pu découvrir dans la commune de Crasville, 2 manoirs, des blockhaus du mur de l'Atlantique, l'église de Grenneville avec un magnifique panorama sur la Hougue et la baie des Veys et cela sans pluie !

Pique-nique dans les voitures avant d'aller l'après-midi emprunter les « chasses » bien boueuses du bois de la Brisette, du circuit des Buttes (Butte des Cateaux) le long de la Sinope et retrouver la pluie annoncée la veille mais seulement arrivée après 15h !

Au final. 25 km. 300 m de dénivelée et un bon bol d'air.



Citation du jour



Il vaut mieux un piton de plus qu'un grimpeur de moins... surtout si c'est moi !

WEEK-END ESCALADE-RANDO

Cette année, on fait le plein d'innovations. Sandrine a proposé une sortie commune randonneurs-grimpeurs. C'est le site de Primel, en Bretagne, qui a été choisi, pour le long weekend du 1er mai au 3 mai. À vos agendas ! Encore une fois, ce sera l'occasion de se rassembler et d'échanger. Camping-cars, camions aménagés, caravanes, tentes, hamacs : venez nombreux au camping de Primel. Renseignements auprès de Sébastien Charon : 06 12 69 34 01.



LE PETIT COIN POUR LES GOURMANDS

POUR VOS LONGUES JOURNÉES DE MARCHÉ, PENSEZ À EMPORTER DES BARRES ÉNERGÉTIQUES **MAISON & SANS EMBALLAGE !**

POUR 6 BARRES :

- 100g de flocons d'avoine,
- 60g de fruits séchés (au choix : dattes, figues, abricots, bananes, raisins secs),
- 60g de fruits à coques (au choix : amandes, noisettes, noix, noix de pécan, pistaches),
- 75g de miel, 1 c à s de graines de tournesol (ou de sésame, pavot, chia, lin, courge),
- 30g de beurre (ou beurre de coco, beurre de cacahouètes), 1 banane bien mûre
- 1 c à c de cannelle ou une pincée de vanille selon vos goûts

Préchauffer le four à 180°C.
Dans une casserole, faire fondre le beurre, le miel, ajouter le parfum choisi.
Hacher grossièrement les fruits séchés et les fruits à coques.
Dans un bol, mélanger les flocons d'avoine, les graines, les fruits séchés et les fruits à coque.
Ajouter alors le mélange liquide, et la banane écrasée en purée. Mélanger bien le tout pour que les ingrédients secs soient uniformément enrobés.
Déposer la préparation dans des moules à financiers, ou bien former les barres avec un emporte-pièce.
Bien tasser pour que la préparation soit compacte.
Enfourner pendant environ 15 minutes jusqu'à ce que vos barres soient bien dorées.
Laisser refroidir avant de démouler. Les barres se conservent dans une boîte hermétique plusieurs jours.