

LA CAFETTE

Décembre 2021

Numéro 4



RETOUR SUR L'ASSEMBLEE GENERALE



Samedi 20 novembre 2021 a eu lieu la 38^e Assemblée Générale du Caf Cotentin. Après les présentations et remerciements d'usage puis une rapide introduction, notre Président laisse la parole à chaque responsable de commission pour un bilan, puis aux élus locaux. C'est au tour des votes, rondement menés. L'AG se finit autour d'un apéritif convivial qui est l'occasion de retrouver des personnes perdues de vue depuis quelques heures (pour les grimpeurs de l'après-midi), quelques jours, quelques semaines, quelques mois, quelques années peut-être et même quelques décennies (ça, c'est pour Lucette). La soirée se prolonge autour d'un repas sénégalais (merci Pauline), enfin 2 car il fallait bien goûter aux 2 menus, salade, fromage et 4 pâtisseries, et même plus pour certains (ça rime avec Alain...). Vers minuit, plusieurs partent car ils ont la chance de courir le Téléthon-Trail le lendemain pour éliminer ! D'autres se lèveront, pour d'autres raisons. Remise en état de la salle de la Chênevière, chargement de la voiture de Sandrine et discussions tardives. Belle soirée (VP)

Retrouvez le compte rendu de l'AG sur le site internet du club.



(Cécile M, Virginie H, Sylvain D-L, Michel L & Sébastien C, le Bureau au grand complet, photo La Manche Libre)



L'interview de la rentrée

Depuis quatre ans, le club ouvre un créneau débutant le jeudi soir sur le mur de Baquesne afin d'accompagner au mieux les nouveaux grimpeurs dans leur pratique et leur recherche d'autonomie. Un autre créneau débutant sera mis en place sur le mur de Digosville le lundi soir, quand le gymnase ouvrira ses portes en janvier 2022 si tout se passe comme prévu.

Avec le retard qu'a pris la livraison du nouveau mur de Baquesne à la rentrée, le groupe du jeudi a commencé à grimper en extérieur sur le site de la Glacière. Pour Camille et Simon, cela a été l'occasion de découvrir autre chose et d'être très vite confrontés à l'extérieur. Ces aléas n'ont pas posé de problème, parce qu'en intérieur, ils perfectionnent leur technique et font des exercices, tandis que l'extérieur, c'est pour le plaisir. Ce créneau encadré convient très bien à Yanis, un jeune grimpeur de 17 ans, qui a décidé de commencer l'escalade il y a un an et demi. Depuis, il s'est équipé et il a tout son matériel. Ce qu'il aime dans ce sport, c'est l'effort physique, la verticalité et la hauteur, quand il arrive au relais. Pour d'autres, comme Sandra et Mélodie qui grimpent en club de manière régulière pour la première fois cette année, l'aspect ludique de l'escalade est important, mais

c'est surtout le côté mental de ce sport qui les intéresse. Stéphane aussi aime le défi que représente chaque voie. Pour beaucoup, c'est rassurant d'être accompagnés au début. Les exercices proposés pendant les séances leur permettent de travailler certains mouvements, de débloquer certaines appréhensions et de mesurer leurs progrès au fil des semaines. La diversité des activités plaît à Mélodie et à Yanis qui aiment bien être guidés.

dra que même si les terrains sont presque secs, notre Président réussira à s'embourber jusqu'au moyeu dans une marre de boue puante ! Pour être à l'heure à l'apéro, le retour se fait la tête dans le guidon, en longeant l'aéroport de Maupertus. Retour au point de départ, après 30 km et 500 m de dénivellée. Pas mal pour une reprise, et certains qui n'avaient pas rouler depuis quelques mois (années) s'en souviendront encore quelques jours ! Les jambes sont lourdes mais heureusement la sortie se termine par un barbecue au soleil dans le jardin du Président ! (SDL)

D'autres, comme Manu qui pratique l'escalade comme sport secondaire pendant l'hiver afin de garder la forme en VTT, préfèrent s'entraîner seuls et avouent qu'ils ne suivent pas toujours le programme à la lettre. L'essentiel est que tous disent prendre plaisir à ces séances et avoir envie de revenir les jeudis soirs, pour revoir les initiateurs et les autres grimpeurs ou avoir des conseils. S'ils avaient un souhait à faire pour souder leur groupe encore davantage, ce serait de réussir à trouver un créneau pour trinquer tous ensemble. Quand on le leur demande tout bas, ces grimpeurs révèlent qu'ils ont des projets derrière la tête et des envies d'aventure qui apparaissent grâce à cette nouvelle pratique. Mélodie prévoit d'aller voir de près le Kilimandjaro, Sandra envisage de randonner en montagne, et ce sont de bonnes motivations pour être assidues aux séances du jeudi ; Camille et Simon, même s'ils sont simplement venus à l'escalade parce qu'ils voulaient faire un sport qui se pratique à deux, se sont laissés envoûter par les images de montagnes et de grands espaces qu'ils ont vues défiler lors de l'AG. Camille lance d'ailleurs, sous l'œil dubitatif de Simon, qu'elle aurait bien envie de découvrir l'alpinisme un jour, si l'occasion se présentait... (PB)

Retrouvez toutes les dernières infos, les actualités, les contacts, sur notre site internet <https://cotentin.ffcam.fr/>

Et pour passer une annonce, vendre ou échanger du matériel, organiser une sortie, ou discuter du dernier bouquin des Éditions Guérin, pensez au forum internet ! (accessible via les menus Le Club / Communauté / Forum).



Côté rando

Avec la belle arrière-saison qui a suivi l'été un peu moins beau, on a pu faire de superbes randonnées, quasi au sec ! On a pu découvrir les chemins creux de la campagne sotte-vastaise, puis les alentours de Tonneville en demi-journée, toujours sous le soleil. À Siouville, on a pris un bon bol d'air marin et randonné dans les fameuses dunes, exploré une épave d'automitrailleuse, et admiré la « maison aux coquillages », la célébrité locale ! Plusieurs marcheurs ont ensuite été jusqu'à Clécy pour une rando du CAF de Caen, très beaux paysages au bord de l'Orne et en haut des falaises. Magnifiques couleurs d'automne aussi pour la rando autour de Couville. Rando un peu plus fraîche sur le bord de mer d'Urville, vagues déchaînées garanties... On attend avec impatience la dernière rando de l'année, le 12 décembre à Fermanville, pour finir en beauté ! (SL)



Côté vélo

Première sortie VTT de l'année en ce beau dimanche de septembre. La météo s'annonce idéale, voire estivale. Départ est donné chez notre Président, à Bretteville. Ce sont pas moins de 6 vtt-tistes du club, accompagnés pour l'occasion de 5 amis prof de sport qui s'élancent pour une boucle de 25 km (sur le papier). Les mollets s'échauffent doucement en partant vers l'est, jusqu'à Maupertus-sur-mer. C'est là qu'une casse matériel contraint déjà une cycliste à rebrousser chemin à pied ; heureusement, qu'elle joue



presque à domicile !! Une belle descente très technique à travers bois conduit alors les survivants à l'anse du Brick. Un effort est nécessaire pour remonter vers les landes de Fermanville, puis continuer vers la Vallée des Moulins. Les chemins larges ou étroits sont nombreux dans ce coin du Cotentin, et nos sportifs s'en donnent à cœur joie. On retien-



SAVE THE DATE

C'est bientôt la Galette des Rois !!! Rendez-vous le 15 janvier 2022, salle des fêtes de Digosville, pour partager un moment d'amitié autour d'une part de galette et d'un verre de cidre
Participation demandée

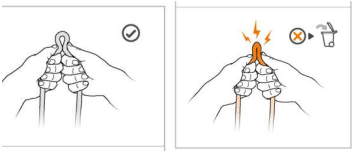
Vérifier son matériel d'escalade.

En fin de saison, il est important de vérifier l'ensemble du matériel utilisé tout l'été sur les falaises de vos vacances (corde, sangles, dégaines, mousquetons, casques...) Commencez par vérifier les dates de fabrication inscrites sur les étiquettes des différents textiles (sangle ou corde) : la limite est de 10 ans. Au-delà, vous les utilisez à vos risques et périls, et les fabricants ne les garantiront plus. Attention cependant, tous les fabricants n'ont pas nécessairement les mêmes codes ; chez Petzl, par exemple les 5 premiers chiffres correspondent à l'année et au jour (/ex 13143 = 2013, 143è jour de l'année). Renseignez vous sur le site internet du fabricant ! Par ailleurs, les étiquettes pouvant être arrachées ou devenir illisible avec l'usure, pensez à noter les dates d'achat, ou à découper et conserver les étiquettes ! Mais gardez en mémoire que les dates d'achat n'importent pas : si vous achetez du matériel neuf entreposé dans les rayons de votre revendeur depuis 5 ans, il ne vous restera plus que 5 ans d'utilisation !



Exemple d'étiquette Petzl

En ce qui concerne la corde, passer toute sa longueur entre vos doigts, et faite lui faire des petites boucles.



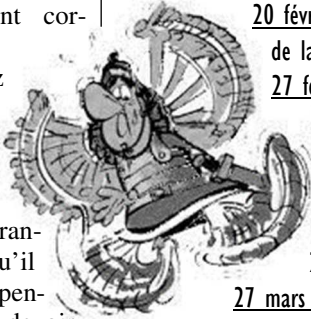
Recherchez des traces d'usure ou de brûlures. De plus, tout raidissement ou au contraire, assouplissement trop important peut être la preuve que l'âme de la corde est abîmée. Notez que quelques fils effilochés sur la gaine ne suffisent pas à rebuter la corde. Sachez également qu'une corde est donnée pour un nombre maximum de chutes. Essayez de vous souvenir de vos exploits de l'été, et comptez combien de fois vous avez volé...

Pour les sangles (y compris celles des dégaines et du baudrier), c'est le même principe, à ceci près qu'il faut y rajouter l'examen des coutures.

Le casque aussi doit également être vérifié (date de fabrication, état général, historique...).

En ce qui concerne la quincaillerie métallique (mousquetons, descendeurs), il n'y a pas de date imite d'utilisation. Cependant, vérifiez leur état général et l'usure au niveau des points de passage de corde. Assurez-vous que les doigts des mousquetons s'ouvrent et se ferment correctement.

En cas de doute, n'hésitez pas à vous adresser aux initiateurs, ou directement aux revendeurs ou aux fabricants. Rappelez-vous que ces matériels garantissent votre sécurité, et qu'il vaudra toujours mieux dépenser quelques euros que de devoir apprendre à voler en 10 secondes. (SDL)



Le sac à dos est le compagnon indispensable du randonneur. En famille ou en groupe, même si les plus « costauds » se chargent lourdement, il est utile de prévoir un sac pour chacun des randonneurs : avoir sur soi ses vêtements, une gourde et quelques vivres de course, permet de s'habiller ou se dévêtir aussi souvent que l'on en a envie, de s'alimenter et se réhydrater à volonté.

Comment choisir son sac à dos ? Entre l'alpinisme, l'escalade en falaise, la randonnée à ski, la



marche, la grande randonnée, il y a de quoi s'y perdre. Il peut être opportun d'avoir plusieurs sacs : un petit de 30 l pour la balade de la journée, un grand de 60 l pour 2 jours ou plus. Un sac de 50 l est un bon compromis.

Tous les sacs sont maintenant conçus de manière à équilibrer la charge, en la centrant et en la ramenant vers le haut. Ils comportent tous une sangle qui s'attache à la taille pour répartir une partie du poids sur les hanches et de très nombreux points de réglage. Les modèles pour femme prévoient une découpe anatomique des bretelles. Attention surtout à la hauteur du dos. Au moment de l'achat, il convient d'essayer différents modèles en les chargeant avec des duvets ou du matériel plus lourd afin de s'assurer du confort du portage.

Petits conseils : Imperméable au début, le sac usagé résiste moins à l'eau : si on part plusieurs jours, il est prudent de doubler l'intérieur du sac d'un sac-poubelle afin d'éviter de retrouver ses affaires mouillées en cas d'orage.

Ne pas mettre les choses les plus lourdes au fond du sac.

Le poids du sac ne devrait pas dépasser le cinquième du poids du porteur.

Que mettre dans son sac ? Une

Le coin des bouquins

Découvert par hasard sur un rayon de librairie, Unghalak, La Quête sauvage est le récit de voyage de Kim Hafez à travers le Wild canadien à bord de son canoë. Parti de Mattawa (à 400 km à l'ouest de Montréal), ayant laissé derrière lui tout le confort moderne, son travail et sa famille, et sans expérience de la navigation, il entreprend de rejoindre l'océan glacial arctique, à 4000 km de là. Suivant uniquement les lac, fleuves et rivières du Grand Nord, il naviguera seul pendant 1 an et demi au gré de ses rencontres, toujours surprenantes. Il nous raconte ses doutes, ses joies, ses peurs, les tempêtes sur les rives des grands lacs des jours durant, la descente de la MacKenzie, son hivernage au cœur des forêts boréales. Du train-train de sa vie d'ingénieur en télécommunication, il entre dans celui du voyageur itinérant : se lever, manger, payer, dresser le camp, dormir, parfois dans un ordre différent. Arrivé au bout de son voyage, sur les rives de l'océan à Tuktoyaktuk (« Là où migrent les caribous »), il se rend compte que ce voyage a changé sa vie et son regard sur le monde. Il y adopte un chiot husky, Unghalak, avec lequel il repartira en kayak de mer, des bords de l'Oise au Groenland, mais ceci est une autre histoire... (SDL)

(Unghalak, La Quête Sauvage, éd. Transboréal, 1999) Pour le prochain numéro, faites-nous part de vos coups de cœur lecture

DEMANDEZ LE NOUVEAU TOPO ESCALADE INCLUANT LE NOUVEAU SECTEUR DE LA FAUCONNIERE, ET LES NOUVELLES VOIES DE LA ROCHE QUI PEND. TROIS SITES, PLUS DE 150 VOIES. POUR 8 € SEULEMENT. UNE AFFAIRE EN OR ! « Le meilleur topo du nord Cotentin » (un grimpeur de passage)

AGENDA

9 janvier 2022 : rando autour de Saint Jacques de Nêhou, sud de Bricquebec, RDV 9h et 13h30, parking de l'église, Michel LECHÂTREUX 02 33 93 59 96

9 janvier 2022 : sortie VTT, 25 – 30 km, par les Chasses de la Hague, RDV piscine d'Equeurdreville 9h30, Sylvain DIDIER-LAURENT 06 21 72 60 41

15 janvier 2022 : Galette des rois, salle des fêtes de Digosville, inscriptions début janvier, participation à prévoir

23 janvier 2022 : rando de l'après-midi à Equeurdreville-Hainneville, RDV 13h30 parking du Stade Joseph Bocher, le Tôt neuf, Christine MOMBELLET 06 16 34 11 23

20 février 2022 : sortie VTT, 25-30 km, Cherbourg par les arrières, RDV parking de la Gare, Sylvain DIDIER-LAURENT 06 21 72 60 41

27 février 2022 : rando autour de Quettehou, RDV 9h et 13h30 parking de l'église Saint Vigor, Jacky DEGANNE 02 33 43 52 09

13 mars 2022 : rando autour du château de Tourlaville, RDV 9 h et 13 h 30, parking du château

20 mars 2022 : sortie VTT, lieu à définir, Sylvain DIDIER-LAURENT 06 21 72 60 41

27 mars 2022 : rando de l'après-midi autour de Saint Joseph, RDV 14h parking de l'église, Christine LECOURT 02 33 20 33 24

Le planning des sorties d'escalade n'est pas encore établi. Surveillez le site internet !!!!

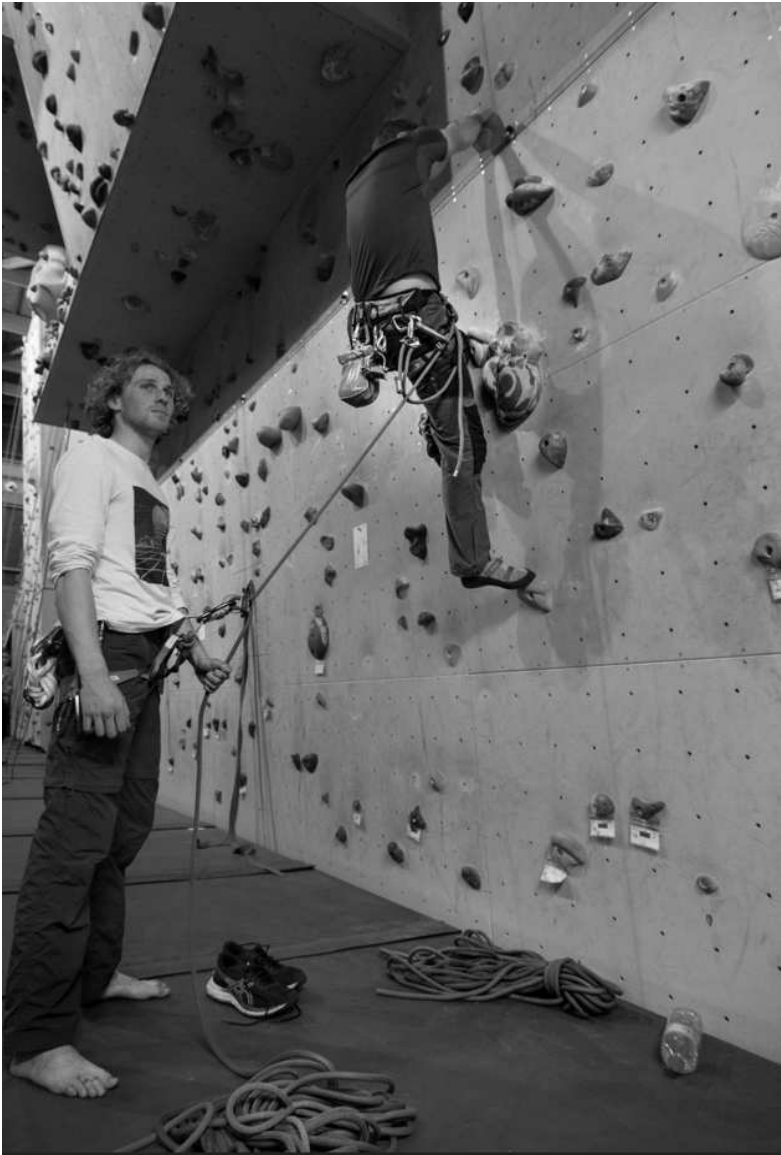
POUR LES GOURMANDS

Barre de céréales maison

- ❖ 75 g de flocons d'avoine
- ❖ 25 g de quinoa
- ❖ 60 g de fruit secs (dattes, figues, raisins secs coupés en morceaux...)
- ❖ 1 c. à café de coco râpée
- ❖ 50 g de fruits à coques type amandes, noisettes ou pistaches à hacher
- ❖ 75 g de sirop d'agave (vous pouvez mélanger miel et agave)
- ❖ 30 g de beurre de coco ou beurre normal
- ❖ 1 c. à café de sucre vanillé ou de cannelle

1. Préchauffez votre four à 175°
2. Dans une casserole, faites fondre le beurre, le sirop d'agave ou le mélange agave miel, et le sucre vanillé
3. Dans un bol, mélangez les flocons d'avoine, le quinoa, les fruits secs et les fruits à coque que vous devez hacher au préalable (surtout les raisins car ils gonflent pendant la cuisson et détruisent vos barres)
4. Ajoutez alors le mélange liquide, et mélangez bien avec une spatule
5. Mettez la préparation soit dans des moules à financier, à muffin ou encore faites des formes avec un emporte-pièce et tassez bien !
6. Passez au four entre 10 et 20 minutes, selon que vous préférez des barres bien dorées ou pas
7. Passez-les alors impérativement au congélateur 15 minutes ou au frigo 1 heure après refroidissement à l'air libre pour que les barres durcissent
8. Vous pouvez les emballer individuellement et les emporter partout.

Sauras-tu trouver les 7 erreurs que commet cette cordée et aider nos deux amis à grimper en tête en toute sécurité ?



Solution du jeu des 7 erreurs : L'assureur ne fait pas de parade et n'est pas attentif, la corde n'est pas débloquée, le grimpeur n'a pas de dégaines, l'assureur est pieds nus, le sol est encombré, le grimpeur n'a pas fait de noeud d'arrêt, le puit de l'assureur n'est pas rentré dans son baudrier. Et peut-être d'autres aussi !

Merci à Seb & Romain pour avoir mis leur vie en danger !!!