

LES MURMURES DU CLUB

Saison 2015-2016-n°12

20 mars 2016

INFORMATIONS GENERALES

SORTIE CLUB

Les sorties club ne sont pas l'exclusivité des débutants !



Vous avez tous remarqués qu'à 19h00 il faisait jour. Et le week-end prochain, il fera jour à 20h00 puisque nous passerons à l'heure d'été. Cela vous donnera plus de temps pour chercher les œufs dans le jardin, car lundi prochain, il n'y aura pas de séance. C'est le « Lundi de Pâques » !

FRAIS DE DEPLACEMENT

Information pour les nouveaux adhérents

Le coût kilométrique est de 0,30€

Exemple : sortie club à « Lieu non défini » avec 11 participants :

- nombre de kilomètre à l'aller : 131 soit 262 aller-retour
- 262km x 0,30€ = 78,60€ par voiture
- 3 voitures x 78,60 € = 235,80€
- 235,80€ / le nombre total de co-voiturants (235,80/11) = 21,44€ par personne

PHOTOS ET VIDEOS

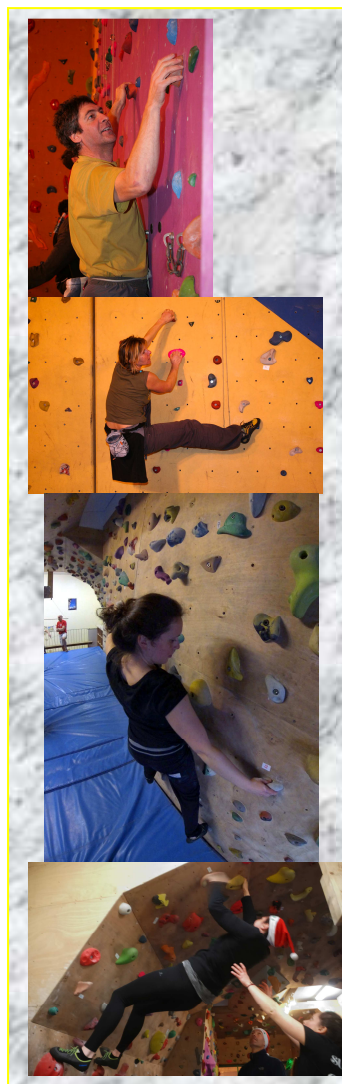
Les photos et les vidéos de la sortie à Block-Out sont sur le site à la rubrique « Photos »

2

VACANCES DE PAQUES

Certaines séances seront maintenues pendant les vacances d'hiver :

- Le lundi 4 avril 2016 de 19h30 à 21h30
- les vendredis 8 et 15 avril 2016 de 19h00 à 21h00



GRANDE SOIREE BLOCS DE PAQUES

N.B. : si vous ne pouvez pas être présent pour 19h00, venez quand cela vous sera possible. Vous prendrez le train en marche. Nous avons la salle à disposition jusqu'à 23h00).

Compétition inter-Roc et Mer de blocs de Pâques le vendredi 1 avril 2016

- de 19h00 à 21h00 (afin de profiter pleinement de la soirée, merci de faire le nécessaire pour être à l'heure dans la mesure de vos possibilités)
- la compétition (c'est un bien grand mot !) se fera par équipe de 3 après tirage au sort (à 19h00) dans 3 chapeaux : 1 chapeau débutants, 1 chapeau moins débutants et 1 chapeau initiés
- avec des blocs faciles adaptés aux débutants
- avec des blocs pas faciles adaptés aux initiés
- avec de nombreux lots à gagner : boîtes de chocolat, livres sur la grimpe, tablettes de chocolat, croquettes en chocolat, crottes en chocolat aussi...
- inscription OBLIGATOIRE à la salle ou dans ma boîte à messages internet
- Les gâteaux maison pour faire la fête! Oui, vous êtes mis à contribution pour les gâteries chocolatées et/ou aux fruits.
- le verre de l'amitié sera accompagné d'une super pizza géante refroidie. Nous l'aurons bien mérité !

POUR INFORMATION

Le club Assaut Vertical vous invite à «Assaut by Night », un Challenge Inter Clubs qui se déroulera le 23 avril 2016.

Comment indiqué sur l'affiche ci-jointe, ce dernier se fera à la Salle du Sillon, avenue des Genêts à Châteaubourg.

L'entrée est libre ainsi que l'inscription gratuite ! Nous vous accueillerons dès 21h avec de quoi se restaurer sur place. On vous attend avec impatience et nombreux !

Assaut Vertical - Club d'escalade de Châteaubourg

BONNE ACTION

Arnaud vous propose de collecter les Bouchons afin de soutenir activement l'association « Les Bouchons d'Amours » en faveur des personnes handicapées. Un collecteur est mis à votre disposition à la salle. Vous trouverez tous les renseignements sur le site du club avec les « Murmures » en particulier les bouchons à récolter et ceux à éviter !



ASSEMBLEE GENERALE DU CLUB

L'Assemblée Générale du Club aura lieu le jeudi 23 juin 2016 à 19h00 à la mairie annexe de Paramé.

MAGNESIE

Le port du sac à magnésie est interdit dans la salle de pan.

Pour la protection de notre santé, à partir du 1^{er} février 2016, la magnésie sera interdite en salle. La magnésie, où plus précisément « carbonate de magnésium » est un solide qui se trouve à l'état minéral dans la nature. La magnésie, vous l'avez remarqué est très volatile et contient de la silice qui, inhalée, peut avoir des effets néfastes sur les poumons, bronches, sinus...

- ☀ salle de pan : la magnésie en vrac et en boule sera strictement interdite. Le club Roc et Mer mettra à votre disposition de la magnésie liquide et/ou en gel à utiliser avec modération.
- ☀ SAE : la magnésie en vrac sera strictement interdite. Vous pourrez l'utiliser seulement sous forme de boule faite maison dans une vieille chaussette ou en boules du commerce. Bien sûr la magnésie liquide et en gel est conseillée. A utiliser également avec modération.

CONCOURS DE LOGO

Encore plein de nouveaux logos

Le club ROC ET MER se lance dans un projet fou : changer de logo. Et oui, le club fêtera ses 20 ans le 26 février 2017. Donc la saison prochaine sera une grande saison. A cette occasion, nous avons prévu de lancer un concours pour changer de logo. Vous avez, on va dire, jusqu'au **31 mars** pour plancher sur votre feuille à dessin. Ensuite, nous choisirons ensemble le plus beau logo qui sera imprimé sur les futurs tee-shirts du club.

Top ! C'est parti.



Anciens logos de Roc et Mer

Les nombreux logos proposés sont en annexe.

SORTIE CLUB

☀ **ATTENTION !** un nouveau lieu de rendez-vous est désormais proposé : derrière l'église de Rocabey.

NUIT DE LA GRIMPE

A Avranches le **samedi 16 avril 2016**. Escalade, varappe et grimpe toute la nuit (enfin presque !). Slackline, grimpe à la frontale, concours de vitesse...

Rendez-vous derrière l'église de Rocabey à 18h00 sonnante.

Frais de déplacement de 41,00€/véhicule

Prévoir casse-croute.

Inscription à la salle sur le tableau d'affichage.

Sortie réservée aux membres du club de +16ans à jour de leur licence.

Prévoir la licence dans la poche (ou dans le sac)

Date limite des inscriptions le vendredi 15 avril 2016.

Rendez-vous à 18h00 derrière l'église de Rocabey

ANGLES-SUR-L'ANGLIN

Du jeudi 5 mai au dimanche 8 mai 2016

- sortie réservée aux adhérents du club de +18 ans à jour de leur licence
- sortie falaises (prévoir chaussons, sac à « pof », chiffon). Si vous avez besoin de matériel, merci de me prévenir
- départ de l'église de Rocabey le jeudi 5 mai 2016 à 10h00 sonnante
- nuits en gîte d'étape
- prévoir pique-nique pour le jeudi midi
- prévoir aussi gourmandise, gibolin...
- forfait de participation aux frais de déplacement et d'hébergement de 70,00€/personne à verser à l'inscription pour validation.
- les frais de bouche étant à la charge de chacun
- n'oubliez pas :
 - . la bombe anti-moustiques
 - . des sandales
- inscription OBLIGATOIRE à la salle. Afin d'organiser au mieux la sortie, veuillez vous inscrire dès que possible afin de connaître le nombre de personnes pour la **capacité** du gîte. Date limite d'inscription le vendredi 29 avril 2016.



BLEAU

Le samedi 25 et dimanche 26 juin 2016

- sortie réservée aux adhérents du club de +18 ans à jour de leur licence
- sortie bloc (prévoir chaussons, sac à « pof », chiffon)
- départ de l'église de Rocabey le vendredi 24 juin 2016 à 18h00 sonnante
- nuits en gîte d'étape
- prévoir pique-nique pour le vendredi soir
- prévoir aussi gourmandise, gibolin...
- forfait de participation aux frais de déplacement et d'hébergement de 50,00€/personne à verser à l'inscription pour validation.
- les frais de bouche étant à la charge de chacun
- n'oubliez pas :
 - . la bombe anti-moustiques
 - . des sandales
- inscription OBLIGATOIRE à la salle. Afin d'organiser au mieux la sortie, veuillez vous inscrire dès que possible. Date limite d'inscription le vendredi 17 juin 2016.



INFOS JEUNES

VACANCES

Il n'y aura pas de séances pendant les vacances de Pâques.

La dernière séance sera le samedi 2 avril 2016.

La reprise sera le samedi 23 avril 2016.

ENCADRANTS

Thomas a accompli sa mission avant terme. Le CD35 se penche sur le problème afin de trouver un(e) nouvel(le) encadrant(e). Si personne ne se présente pour ce poste vacant, c'est bibi qui s'y colle. Mais cela pose plusieurs problèmes :

- Je travail dans la semaine
- Ce n'est pas mon travail habituel donc les cours seront bien différents que ceux de Myriam et Thomas
- Je serai absent plusieurs samedis (désolé). Vous pouvez déjà noter :
 - Le samedi 23 ou 29 avril 2016
 - Le samedi 7 mai 2016
 - Le samedi 28 mai 2016
 - Le samedi 25 juin 2016
 - Et des samedis imprévus !!!
 - Merci beaucoup de votre compréhension

Tous les renseignements et inscriptions dans « Infos Grimpe35 n°103 » sur le site de Roc et Mer à la rubrique « Infos »

INFOS CD35 FFME/CR BREIZH

OFFRE D'EMPLOI

LE CD RECRUTE REMPLACEMENT MYRIAM : CONGE MATERNITE

Le poste est à pourvoir dès que possible, merci de diffuser au maximum

En attendant cet heureux événement, le comité est à la recherche d'un(e) éducateur sportif escalade pour remplacer Myriam pendant la durée de son congé de maternité. (CDD 6 mois temps partiel)

L'offre d'emploi est disponible sur le site du CD, donc n'hésitez pas à diffuser dans vos réseaux

FORMATION

SESSION PASSEPORT VERT ET BLEU

26 MARS 2016

MONT DOL

A noter dans vos agendas ☺

La prochaine session de passeport vert et bleu est programmée

Les inscriptions seront bientôt en ligne

INITIATEUR SNE

02 au 06 AVRIL 2016

MONT DOL

Le comité régional et le comité départemental ont le plaisir de vous annoncer qu'une formation initiateur

SNE est programmée sur le site du MONT DOL (35) du 02 au 06 avril prochain.

Les inscriptions seront bientôt en ligne

COMPETITIONS

Bonjour amis de la varappe Bretonne!

C'est Fanch du club d'escalade de Morlaix!

Le dimanche 3 avril 2016, le club d'escalade de Morlaix : LES DANSEURS DU ROC, organise une belle fête de l'escalade. Ce dimanche se déroulera

1 - Le championnat départemental de difficulté, catégories : cadets, juniors, vétérans.

2 - Un open régional de difficulté, catégories : Benjamins à Vétérans.

3 - Le championnat régional de vitesse, catégories : Minimes à Vétérans.

Les compétitions de difficulté se dérouleront de la manière suivante :

- Il y aura 6 voies de qualifications (niveau du 4 au 7)

- Une voie de finale pour les heureux élus ;)

7

L'équipe d'ouvreur est composée de : Olivier L'Hopiteau (chef ouvrier), Fanch Glorennec (stagiaire chef), Mathieu Corbet (ouvreur régional), Jacques Gérault, Léo Lucas, Gérard Lucas, Solène Tanguy, Cyril Tanguy, Hugo Leroy : DIFFERENTS AUX STYLES AU RDV.

Cet évènement sera une préparation IDEALE en vue des régions de diff' qui se dérouleront les 23/24 avril à Guerlédan avec une équipe d'ouvriers quasi similaire (Oliv' et Fanch seront de nouveau au RDV). Mais encore, pour les grimpeurs qui n'ont jamais vue le mur de Morlaix, c'est l'occasion de découvrir cette surface de plus de 500 m², son dévers de 6 mètres d'avancée et ses 11 mètres de haut.

Amateur de varappe, n'hésitez pas à vous inscrire (150 max) sur les liens suivants :

<http://www.ffme.fr/competition/fiche/4133.html>

<http://www.ffme.fr/competition/fiche/4135.html>

Pour la vitesse c'est le lien suivant :

<http://www.ffme.fr/competition/fiche/3846.html>

Tous les renseignements et inscriptions dans « Infos Grimpe35 n°103 » sur le site de Roc et Mer à la rubrique « Infos »

RUBRIQUE DIVERTISSEMENT

LE POID D'UNE PLUME

<https://www.youtube.com/embed/cW2YhHAot6I>

Prenez le temps de regarder cette vidéo, c'est assez surprenant !

LES BLAGUES DU SAMEDI SOIR

- Quel est l'aliment préféré des chevaux ? Les fraises « tagada ». D'un enfant de 6 ans à sa maman. La maman est Y...
- Pourquoi les pompiers mettent une baignoire sur le toit du camion ? Pour la sirène ! C'est de Tho...
- Savez-vous que ce sont les belges qui ont inventés les WC à la turque... Les turques les ont améliorés en y rajoutant le trou. De J.M.