

## LES MURMURES DU CLUB

Saison 2015-2016-n°7  
6 décembre 2015

### INFORMATIONS GENERALES



#### GRANDE SOIREE BLOCS DE NOEL

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 23h30 (En fait, j'attends la réponse). Merci La Mairie de St-Malo représentée par Stéphane Coatlaquen.

Compétition inter-Roc et Mer de blocs de Noël le vendredi 18 décembre 2015

- 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 2 chapeaux : 1 chapeau 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 : Toblerone de Noël, Père Noël en chocolat, 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 bonnets rouges de Noël et pleins de 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 !





## MAGNÉSIE

Pour la protection de notre santé, à partir du 1<sup>er</sup> 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 néfaste 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. Bien sûr la magnésie liquide et en gel est conseillée. A utiliser également avec modération.

3

## VIDEO

La vidéo de Max dans la dalle à Polly à Bleu est sur le site du club à la rubrique « Photos »

## Y & Y

Le fabricant de lunettes d'assurance Y & Y fait une promo pour Noël de -15% sur le prix indiqué sur le site <http://www.lunettes-assurance.fr/>

Si vous vous êtes intéressé, laissez-moi très vite un message. Il y a déjà deux commandes. Date limite le vendredi 11 décembre 2015.

## LE COMPTE EST BON

Bien sûr, vous avez tous corrigé ! Ce n'était pas 108 mais 128 adhérents. Et aujourd'hui, nous sommes 129 adhérents au club (merci Orso) et à égalité avec la saison dernière en 3 mois !

## RANDONNEE

La prochaine randonnée pédestre de la MJC de Dol sera le dimanche 13 décembre 2015 à la chapelle Ste-Anne à St-Broladre

## VACANCES

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

La dernière séance sera le vendredi 18 décembre 2015 pour les adultes et le samedi 19 décembre 2015 pour les jeunes.

La reprise sera le lundi 4 janvier 2016 pour les adultes et le samedi 9 janvier 2016 pour les jeunes.

## LA TRI-LOGIQUE

Voici un message du CD35 que vous pouvez également retrouver sur le « Facebook » du CD35  
FABRIQUE CITOYENNE RENNES  
INITIATIVE A SOUTENIR

Une jeune grimpeuse que beaucoup connaisse a lancé via la fabrique citoyenne de RENNES une proposition pour la réalisation d'une salle d'escalade

Pour encourager cette belle initiative, nous vous invitons à poster un commentaire sur celle-ci afin de donner encore plus de visibilité et d'impact auprès de nos élus.

C'est très rapide et très simple alors autant encourager la démarche

<http://fabriquecitoyenne.rennes.fr/projects/budget-participatif-2016/collect/collecte-des-propositions-1/proposals/construire-un-nouveau-mur-d-escalade-a-rennes>

Pour vous aider à la retrouver, cliquez sur accueil > toutes les propositions > les plus récentes. La proposition de Judith date du 25 novembre 2015 à 21h28

Merci Judith pour cette initiative

## CONCOURS DE LOGO

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

4

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*



*Voici une première proposition*

## FRAIS DE DEPLACEMENT

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

## **SORTIE CLUB**

### EL CAP <http://www.elcap.fr/>

La plus haute SAE de l'ouest : 17mètres

Le dimanche 20 décembre 2015 à la salle d'El Cap à Nantes

- Sortie réservée aux membres du club de + de 16 ans à jour de leur licence. Prévoir la licence dans la poche (ou dans le sac)
- départ 9h00 de la salle de Rocabey
- prévoir pique-nique
- frais de déplacement de 107,40€ par véhicule
- frais d'entrée offert par le club
- être autonome en moulinette
- Inscription à la salle ou dans ma boîte à message internet
- date limite d'inscription le jeudi 17 décembre 2015 à 20h00

5



Devers de 10 m d'avancé avec zone de bloc (l'arche)

La tour de 17m de haut

L'espace bloc

## INFOS JEUNES

### VACANCES

Il n'y aura pas de séances pendant les vacances de Noël.  
La dernière séance sera le samedi 19 décembre 2015.  
La reprise sera le samedi 9 janvier 2016.

### STAGE

Le Comité Départemental organise un stage pendant les vacances de Noël du 21 au 23 décembre 2015 en salle :

- le lundi 21 décembre 2015 à Rennes Maurepas : stage de bloc
- le mardi 22 décembre 2015 à Bruz : stage de difficulté
- le mercredi 23 décembre 2015 à Guichen : stage de difficulté et de vitesse

Date limite d'inscription le lundi 14 décembre 2015

Les renseignements et les modalités d'inscriptions sont sur le site du CD35 ou auprès de Myriam.



## INFOS CD35 FFME/CR BREIZH

### FORMATIONS

- juge de bloc le 16 janvier 2016 à Rennes à la Maison des Sports. Renseignements sur le site de la FFME <http://www.ffme.fr/formation/fiche-evenement/5654.html>
- ouvrier club le 19 et 20 mars 2016 à Rennes Félix Masson (VOL)

### COMPETITIONS ET RENCONTRES

- contest de bloc et fête de l'escalade le 12 décembre 2015 à Bains-sur-Oust
- open national de bloc les 19 et 20 décembre 2015 à Mayenne
- Championnats régionaux de bloc le samedi 30 janvier 2016 à Bains-sur-Oust

**Tous les renseignements** dans « Infos Grimpe35 n°95 » sur le site de Roc et Mer à la rubrique « Infos »

## RUBRIQUE DIVERTISSEMENT

