

LES MURMURES DU CLUB

Saison 2015-2016-n°9

14 janvier 2016



BONNE ET HEUREUSE ANNEE 2016
BLOAVEZ MAD 2016
GOTT NYTT AR 2016
OKEMASHITE OMEDETÔ GOZAIMASU 2016
HAPPY NEW YEAR 2016
BONNE ET HEUREUSE ANNEE 2016
STASTNY NOVY ROK/STASTNY A VESELY 2016

[Toute l'équipe de Roc et Mer](#)

vous souhaite une bonne et heureuse année 2016
beaucoup d'amours, de bonheurs et de joies

INFORMATIONS GENERALES

VACANCES D'HIVER

Certaines séances seront maintenues pendant les vacances d'hiver :

- Les lundis 8 et 15 février 2016 de 19h30 à 21h30
- les mardis 9 et 16 février 2016 de 19h30 à 21h30
- les vendredis 12 et 19 février 2016 de 19h00 à 21h00

MAGNESIE

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

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



Voici une première proposition

SORTIE CLUB

HEROUVILLE-SAINT-CLAIR

Le samedi 30 janvier 2016 à Hérouville-Saint-Clair (Caen):

- Rendez-vous à la salle de Rocabey avant 8h59
- départ 9h00 pétante. Nous n'attendrons pas les retardataires qui ne préviennent pas
- prévoir pique-nique et gourmandises

3

- frais de déplacement à partager
- Sortie réservée aux membres du club de +16ans à jour de leur licence. Prévoir la licence dans la poche (ou dans le sac)
- Afin d'organiser au mieux cette journée, pensez à vous inscrire à la salle ou dans ma malle à messages internet.
- Si vous n'avez pas de matériel, merci de me laisser un message sinon, pas de grimpe !
- Les frais d'entrées seront pris en charge par le club



SAINT-MALO

Salle de Rocabey le dimanche 31 janvier 2016. Sauf contrordre !

L'équipe du club d'escalade d'Avranches viendra grimper avec nous comme tous les ans maintenant. Vous êtes tous invités à venir vous défouler pour leur faire voir ce que vous êtes capable de faire ou pour grimper tout simplement.

Rendez-vous de 14h00 à 18h00.

N'oubliez surtout pas les gâteries habituelles pour le goûter.

INFOS JEUNES

REMPACEMENT

Voici des nouvelles du front : toutes les prochaines séances sont maintenues (ouf) mais n'oubliez pas de consulter votre messageries le vendredi soir jusqu'à 22h00 en cas de contrordre !

- le samedi 16 janvier 2016, ce sera bibi
- le samedi 23 janvier 2016, ce sera Thomas Piboum, le remplaçant de Myriam
- le samedi 30 janvier 2016, ce sera Papy Loïc (ce n'est pas moi)
- et les séances suivantes, ce sera Thomas jusqu'au 2 juillet 2016 (normalement)

VACANCES

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

La dernière séance sera le samedi 6 février 2016.

La reprise sera le samedi 27 février 2016.

STAGES

Le traditionnel stage d'escalade des vacances d'hiver aura lieu du 16 au 18 février 2016. Il est comme d'habitude **ouvert à tous** alors si vous n'avez jamais essayé, c'est le moment ! Cette année, on vous emmène sur le mur de Bruz, Guichen et Liffré ...

Tous les renseignements dans « Infos Grimpe35 n°97 » sur le site de Roc et Mer à la rubrique « Infos »

INFOS CD35 FFME/CR BREIZH

COMPETITIONS ET RENCONTRES

- Championnats régionaux de bloc le samedi 30 janvier 2016 à Bains-sur-Oust

Tous les renseignements dans « Infos Grimpe35 n°98 » sur le site de Roc et Mer à la rubrique « Infos »

5

STAGES D'ALPINISME

Voici un message du CR BZH

« Bonjour

Pouvez-vous faire passer l'info dans vos clubs que le CR-BZH organise un stage de découverte des activités en alpinisme hivernal à Ceillac, du 7 au 12 février 2016. Les licenciés Bretons bénéficient d'une aide financière du Comité Régional Bretagne de 150 euros par personne. Plus d'infos ici: <http://www.ffme.fr/club/fiche-evenement/846/282.html>

Cordialement,
Philippe (commission montagne CR-BZH) »

RUBRIQUE DIVERTISSEMENT

COLERE

Si votre belle-mère vous casse les pieds, si votre chat a effilé la moquette, si le coq des voisins vous réveille trop tôt, si vos voisins vous ennuiant, si ... Chuuut, calmez-vous, restez zen et écoutez plutôt cette découverte relaxante et tout rentrera dans l'ordre !

<https://www.youtube.com/watch?v=3MB1xk3qPOg>

En concert avec des cordes, c'est bien aussi !

<https://www.youtube.com/watch?v=BI8N2569jSg>

En fait, vous connaissez bien et même très bien...

https://fr.wikipedia.org/wiki/Ludovico_Einaudi

