

LES MURMURES DU CLUB

Saison 2016-2017-n°11
22 janvier 2017

20^{ème} SAISON



BONNE ET HEUREUSE ANNEE 2017 (FR)
BLOAVEZ MAD 2017 (BR)
GOTT NYTT AR 2017 (S)
HAPPY NEW YEAR 2017 (GB)
BONNE ET HEUREUSE ANNEE 2017 (B)

[Toute l'équipe de Roc et Mer](#)

vous souhaite une bonne et heureuse année 2017
beaucoup d'amours, de bonheurs et de joies

INFORMATIONS GENERALES

MODJO

CONTEST MODJO

DATE 4 février 2017

ORGANISATION

Le contest est ouvert à tous à partir de 14 ans.

Les inscriptions se font à la salle ou par mail :

contact@modjo-escalade.fr

Le nombre de places est limité à 150 participants.

Roc et Mer - Guichet des Associations 40ter, square des Caraïbes 35400 Saint-Malo

06 47 49 90 83 - presidentrocetmer@free.fr

rocetmer.free.fr

2

Le prix est de 15 € par participant et 7,5 € pour les abonnés annuels MODJO. Un T-Shirt vous sera remis le jour de la compétition. Règlement sur place. Les participants seront répartis de manière aléatoire dans les deux vagues de qualification. Il ne sera pas possible d'en changer. Le contest se fera en auto jugement pour les phases de qualification.

35 blocs de qualifications

Finales KO :

6 finalistes hommes / 6 finalistes femmes

3 blocs de finale hommes / 3 blocs de finale femmes

3 minutes par bloc

Les deux moins bons sont éliminés à l'issue de chaque bloc jusqu'au duel final.

Planning

12h15 / 13h : Accueil des participants

13h-14h30 : Vague A

14h30-16 h : Vague B

16h-17h : Vague A

17h- 18h : Vague B

19 h : Finales

20h : Podium / Remise des lots

20h15 -22h : Soirée

Nombreux lots à gagner (Tombola)

Snack sur place (sandwichs/boissons)

Seule la magnésie mise à disposition par MODJO sera autorisée.

Date limite des inscriptions le 02 Février 2017.

REUNION

Le bureau du club va tenir une réunion dans les prochaines semaines. Si vous avez des suggestions, des questions, des doléances n'hésitez pas à m'en faire part.

20ANS

ATTENTION, CHANGEMENT DE DATE

A priori, la journée officielle sera le samedi 1 juillet 2017. Réservez votre journée et votre soirée.

Si vous avez des idées d'animations, nous sommes preneurs.

La salle est réservée. La soirée aura lieu à la Maison Théophile Briant (avec 1 "T") (salle du Lévy), rue de la goëlette (au fond) et près de l'école de la Boulnaye à Saint-Malo. Il y a une cuisine une salle carrelée avec une piste de danse en parquet au milieu, des toilettes, un grand préau, un barbecue, un grand terrain vert avec des buts de jeux de ballon. La salle peut accueillir 120 personnes. C'est parfait.

SORTIE CLUB

3

SAINT-MALO

Salle de Rocabey le **dimanche 12 février 2017**. 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.

[Plus de photos sur le site du club](#)

PROCHAINE SORTIES CLUB

Voici un calendrier provisoire des prochaines sorties club. Les dates et lieux sont susceptibles de modifications.

- El Cap le dimanche 22 janvier 2017 ou en extérieur si la météo le permet
- Le club d'Avranches nous rendra visite comme tous les ans le dimanche 12 février 2017. Donc la salle de Roc abey sera ouverte de 14h00 à 18h00
- Block'Out le dimanche 19 février 2017 en extérieur si la météo le permet
- ATTENTION changement de date pour la Nuit de la grimpe à Avranches le samedi 1^{er} avril 2017. Ce sera le samedi 8 avril 2017
- Week-end du 1^{er} mai 2017 (sortie falaises) : Connelles-les-Andelys au sud de Rouen
- Week-end à Bleau (sortie bloc) : 3-4-5 juin (Pentecôte) 2017

Pour ses 20ans, Roc et Mer organise de grands week-ends en extérieur. Si vous êtes intéressés par les sorties week-end, inscrivez-vous dès que possible afin de réserver les gîtes et les minibus. Les départs sont prévus le vendredi soir à 18h00 et le retour le lundi vers 19/20h00.

INSCRIPTIONS

Il est désormais très important de vous inscrire pour les week-ends à Connelles/Les Andelys et à Bleau afin de faciliter les réservations et bien sûr l'organisation.

INFOS JEUNES

STAGE DE VACANCES DE FEVRIER

Stages vacances de février Le CT35 proposera deux stages pendant les vacances du 14 au 16 février. Un stage enfant et un stage ados/adultes. Pensez à réserver ces dates .

Tous les renseignements et inscriptions dans « Infos Grimpe35 n°126 » sur le site de Roc et Mer à la rubrique « Infos »

INFOS CD35 FFME/CR BREIZH

CHAMPIONNAT

Championnat régional de bloc Les 28 et 29 janvier prochain auront lieu les championnats régionaux de bloc à Plougoumelen (56). À noter que c'est aux clubs d'inscrire leurs champions, vous ne pouvez pas vous inscrire individuellement ! Rapprocher-vous de votre président de club.

- Catégories cadet/junior/vétéran, informations ici.
- Catégories minime/sénior, informations ici.

Tous les renseignements et inscriptions dans « Infos Grimpe35 n°126 » sur le site de Roc et Mer à la rubrique « Infos »

RUBRIQUE DIVERTISSEMENT

VERCINGETORIX

Pourquoi Vercingétorix ne boutonnait-il pas son pantalon ?
Les boutons ont été inventés au XIII^e siècle.

Atmosphère surchargée de magnésie : quelle nocivité pour la santé ?

Snifer la magnésie, drôle d'idée ! C'est pourtant ce que nous faisons tous à notre insu en fréquentant les salles d'escalade, et surtout celles de bloc. "Respirer cette atmosphère surchargée en magnésie serait-il dangereux pour la santé ?". C'est la question qui nous est parvenue hier, suite à la publication de l'article sur l'accidentologie dans les salles d'escalade. Merci à ce lecteur attentif qui soulève là une question fort intéressante et qui a déjà été abordée dans un article de la Revue Les Alpes, du Club Alpin Suisse, en 2008. Son auteur, Christoph Meier, n'hésite pas à faire le parallèle avec les risques liés aux particules fines, auxquels s'exposent les ouvriers dans l'industrie.

"Les grimpeurs en salle respirent un air aussi vicié par les particules fines - composées, en l'occurrence, presque exclusivement de magnésie - que les ouvriers des secteurs industriels touchés par ce fléau. Tel est le verdict d'une étude effectuée par l'Université technique de Darmstadt. Les auteurs proposent des mesures simples pour réduire cette pollution.

Tout habitué des salles d'escalade sait que l'air n'y est pas des plus purs, tant s'en faut. Mais quel en est le degré d'insalubrité, et que contient-il ? Se penchant sur ces questions, des chercheurs de l'Université technique de Darmstadt, en Allemagne, ont mesuré et analysé cette pollution dans neuf sites. Ils se sont intéressés aux particules appelées PM10, d'un diamètre inférieur à 10 micromètres, soit un centième de millimètre.

Vu leur taille minuscule, les particules de magnésie pénètrent par le larynx dans les voies respiratoires, voire dans les alvéoles pulmonaires.



Les salles de bloc sont les plus atteintes

Les résultats de ces recherches méritent d'être pris très au sérieux. En effet, le taux moyen de PM10 est de 3500 à 4200 microgrammes par mètre cube (micro g/m³) dans les salles de bloc. De 200 à 800 micro g/m³ dans les petites salles. Et de 400 à 1200 micro g/m³ dans les grandes. Ces dernières enregistrent des pics de 1000 à 2000 micro g/m³, qui coïncident logiquement avec la densité maximale de visiteurs. Dans les industries concernées par cette pollution, la concentration de PM10 se situe souvent autour de 1000 micro g/m³.

Comme les particules pénètrent d'autant plus profondément dans les organes respiratoires qu'elles sont petites, les chercheurs ont également déterminé la quantité de celles dont le diamètre ne dépasse pas 2,5 micromètres (PM2,5). Ce taux peut atteindre 500 micro g/m³. La part des particules très fines est donc relativement modeste.

En outre, la poussière se compose presque exclusivement de magnésie, tandis que les particules provenant de l'usure des cordes et des chaussures ne jouent quasiment aucun rôle.



Que signifient ces résultats ?

Si l'on se réfère aux valeurs limites fixées pour les particules fines dans l'atmosphère, ces concentrations sont extrêmement élevées. Puisque la moyenne journalière est de 50 micro g/m³ et que ce seuil ne doit pas être dépassé plus d'une fois par année. Une comparaison avec les taux admis dans l'industrie relativise ces chiffres.

C'est ainsi que le maximum a été fixé à 10 mg/m³ (= 10 000 micro g/m³) pour les particules qui atteignent les voies respiratoires. Et à 3 mg/m³ pour celles qui pénètrent dans les alvéoles pulmonaires. Cette limite, fixée pour les poussières inertes, s'applique également à la magnésie. "La grande différence entre ces seuils est due au fait que les particules fines atmosphériques sont généralement toxiques", explique Roger Waeber, de l'Office fédéral de la santé publique (OFSP). Par ailleurs, les taux ont été déterminés pour des adultes en bonne santé. Et pour des périodes plus courtes en ce qui concerne les postes de travail, tandis que les limites applicables dans l'atmosphère doivent protéger, en plus, les personnes sensibles.

Améliorer l'aération

Cela dit, l'expert de l'OFSP conseille d'abaisser la quantité de particules fines dans l'industrie aussi. Car la loi sur le travail impose de réduire les atteintes à la santé à un niveau techniquement réalisable.

Confirmant cette obligation, Christian Monn, spécialiste des conditions de travail au Secrétariat d'Etat à l'économie, estime que les valeurs fixées pour les salles d'escalade sont trop élevées. Il est urgent d'agir. Car la concentration de magnésie a atteint 4,8 mg/m³ dans certains cas, taux supérieur au seuil admis de 3 mg/m³ dans le monde professionnel.

"En outre, il ne faut pas oublier que la respiration des personnes est plus intense dans les salles d'escalade. D'où une absorption accrue de particules fines", ajoute ce spécialiste. C'est pourquoi les gérants de ces lieux devraient veiller à une meilleure aération. Des mesures effectuées à Hanau en Allemagne ont prouvé l'efficacité d'une telle action.

Grâce à l'ouverture d'une seule porte, la concentration de PM10 a diminué de moitié en quelques minutes. Si ces dispositions ne suffisent pas, Christian Monn préconise des mesures techniques qui empêchent la dissémination de la poussière. Et éventuellement en installant une aération performante.

Les conclusions et limites de l'étude

Faute de recherches, il n'est toutefois pas encore possible de dire quelle est la méthode la plus efficace pour réduire les particules fines. Malgré les limites méthodologiques - absence de données toxicologiques sur la magnésie, mesures effectuées à un seul endroit - de leur travail, les auteurs de l'étude précitée estiment eux aussi qu'il y a lieu d'intervenir.

Les personnes qui ont des problèmes de respiration, les bébés et les enfants qui ne grimpent pas eux mêmes devraient éviter les salles d'escalade. Par ailleurs, il est conseillé aux grimpeurs de limiter la consommation de magnésie. Et de s'adonner à leur sport en dehors des heures de grande affluence.

Enfin, les gérants des salles devraient avertir leurs collaborateurs de la pollution qu'ils subissent au travail. Ces derniers sont physiquement moins actifs que les visiteurs. Ils n'en sont pas moins les principales victimes. Dans les salles d'escalade, presque tous utilisent de la magnésie pour améliorer la friction."