

LES MURMURES DU CLUB

Saison 2016-2017-n°4

16 octobre 2016

20^{ème} SAISON

INFORMATIONS GENERALES

OUVERTURE

Un grand, très grand merci aux ouvreuses et ouvreurs de voies qui, cette année encore, ont mis toutes leurs énergies, leurs passions et surtout leur temps pour nous offrir de magnifiques ouvertures (et ce n'est pas facile, croyez-moi)



VACANCES

Les séances du mardi 25 octobre et des vendredis 21 et 29 octobre 2016 seront maintenues aux horaires habituels pendant les vacances de la Toussaint.

CERTIFICAT MEDICAL

SAISON 2016/2017 ET LA QUESTION DU CERTIFICAT MEDICAL

Comme vous le savez, la loi du 26 janvier 2016 sur la modernisation du système de santé et ses décrets modifient la délivrance et le renouvellement des licences sportives.

Le décret N° 2016-1157 du 24 août 2016 précise les dispositions des articles L. 231- 2 à L.231-2-3 du code du sport.

Les principales évolutions contenues dans ce décret applicables au 1er septembre 2016 sont les suivantes :

Le certificat médical est exigé lors de la demande de licence ainsi que lors d'un renouvellement de licence tous les 3 ans au sein de la même fédération. Cette disposition s'applique à tous les types de licence : loisir ou compétition...

2

Les sportifs devront remplir à partir de juillet 2017 un questionnaire de santé à destination de la fédération. Le contenu de ce questionnaire doit être précisé par un arrêté non paru à ce jour. Certaines disciplines dont l'alpinisme présentent des contraintes particulières et exige un certificat médical annuel conditionné à un examen particulier dont le contenu doit être précisé par arrêté non paru à ce jour.

Ce décret, annoncé pour juin, a subi de nombreuses modifications avant sa parution. Dès connaissance de la version finale, la FFME s'est saisie de cette question et plusieurs anomalies ou questions sont apparues :

Absence d'année de référence.

Que désigne le mot alpinisme ? Au sens guides ? au-dessus de 1500m ou au sens loi montagne ? Le ski-alpinisme est-il compris ? Etc...

L'absence du questionnaire applicable en 2017. Que fait-on cette année ?

Modifications informatiques nécessaires.

Plus de 5000 licences sont saisies sans date de certificat médical voire sans certificat médical..

Nous avons donc demandé une analyse juridique auprès du centre de droit et d'économie du sport (CDES) de Limoges. De plus le comité national olympique et sportif français (CNOSF) s'est saisi de la question et réunit les fédérations le 7 septembre prochain.

Compte tenu de ces imprécisions et incertitudes, pour ne pas placer la FFME et ses clubs dans une situation préjudiciable, le conseil d'administration de la FFME considère que la saison à venir est le point de départ de ces nouvelles procédures qui imposent des modifications importantes de notre système informatique et qui doivent être complétées par les arrêtés ministériels.

En conséquence, il est rappelé aux présidents des clubs :

De ne pas changer le mode de délivrance actuel des licences fédérales ; le certificat médical annuel reste obligatoire pour la saison qui vient de commencer.

De remplir scrupuleusement dans le système informatique, les items liés à ce certificat : date de délivrance et nom du médecin. Ces précisions permettront de considérer la saison sportive 2016/2017 comme la première année de la période triennale de renouvellement des licences.

Nous ne manquerons pas de revenir vers vous pour vous donner la procédure applicable à la prochaine saison.

Pierre YOU
Président

Fédération française de la montagne et de l'escalade
8 - 10 quai de la Marne, 75019 Paris

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

3

Stages vacances de la toussaint

- Stage bloc pour les 14 ans et plus

o Jeudi 27/10 à la salle Modjo (Rennes) [<http://www.modjo-escalade.fr/>]

o Vendredi 28/10 à Guichen

o Samedi 29/10 à Block'Out (Cesson Sévigné) [<http://www.blockout.fr/bo-rennes>]

Prix : 60€ pour les trois jours.

Inscriptions disponibles à partir du 4 octobre sur le site du comité (<http://www.cd35ffme.fr/>).

SORTIE CLUB

SORTIE CLUB

Toutes les sorties club sont largement accessibles à tous les débutants dès le premier jour. Alors, aigüisez vos chaussons, affûtez vos doigts, taillez vos ongles et venez profiter des magnifiques falaises de la région tant que le beau temps dure encore.

INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES

J'ai rajouté des informations complémentaires sur la sortie à la fosse Arthour. Merci d'en prendre connaissance.

LA FOSSE ARTHOUR

SORTIE SPECIALE DEBUTANTS et initiés évidemment

Chères amies débutantes, chers amis débutants. Cette sortie est faite pour vous. La Fosse Arthour, dans l'Orne, est l'une des plus belle barre rocheuse de grès armoricain de l'ouest.

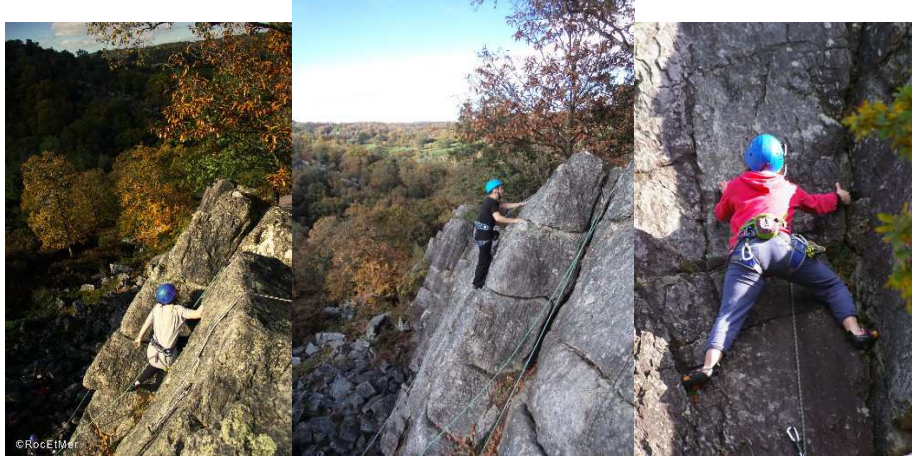
De nombreuses voies de tous niveaux et toutes hauteurs au soleil avec un panorama magnifique sur la campagne normande

Le dimanche 23 octobre 2016 :

- Rendez-vous au parking de l'aquarium à 8h45
- départ 9h00 pétante. Nous n'attendrons pas les retardataires qui ne préviennent pas
- prévoir pique-nique et gourmandises
- frais de déplacement à partager soit 67,00€ par véhicule
- 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. Dates limites d'inscription le vendredi 21 octobre 2016.
- Port du casque obligatoire pour les grimpeurs(euses), les assureurs(euses) et le public au pied des voies.
- Si vous n'avez pas de matériel (casque et bauda), merci de me laisser un message sinon, pas de grimpe !
- En cas de météo défavorable, la sortie aura lieu à la salle de bloc de Block'Out. Block'Out fait aussi restauration donc soit vous prendrez votre pic-nic dehors, soit vous le laisserez dans votre sac !

4





[Plus de photos sur le site de Roc et Mer](#)

PROCHAINE SORTIES CLUB

Voici un calendrier provisoire des prochaines sorties club

- dimanche 13 novembre 2016 : Mézières-sur-Couesnon
- dimanche 4 décembre 2016 : Modjo à Rennes (salle de bloc)

INFOS JEUNES

VACANCES

Les séances du samedi ne seront pas maintenues pendant les vacances de la Toussaint. Reprise le samedi 5 novembre 2016.

RELEVÉ

Pendant les séances du samedi, les jeunes sont sous la responsabilité du club. Un relevé des présences et des absences sera effectué par Myriam tous les samedis. En cas d'absence de votre (vos) enfant(s), vous serez prévenu dans les jours qui suivent sauf si vous nous en avez fait part auparavant. Merci de votre compréhension.

Stages vacances de la toussaint

Les vacances approchent (déjà) à grands pas. Mais l'escalade continue !

Le CD35 FFME vous propose deux stages pendant la Toussaint :

- Stage découverte des murs départementaux pour les 9-13 ans

o Jeudi 27/10 à Liffré

o Vendredi 28/10 à Brux

o Samedi 29/10 à Guichen

Prix : 45€ pour les trois jours.

- Stage bloc pour les 14 ans et plus

6

- o Jeudi 27/10 à la salle Modjo (Rennes) [<http://www.modjo-escalade.fr/>]
 - o Vendredi 28/10 à Guichen
 - o Samedi 29/10 à Block'Out (Cesson Sévigné) [<http://www.blockout.fr/bo-rennes>]
- Prix : 60€ pour les trois jours.
Inscriptions disponibles à partir du 4 octobre sur le site du comité (<http://www.cd35ffme.fr/>).

INFOS CD35 FFME/CR BREIZH

Formation initiateur SAE en ligne !!!

Vous aimez l'escalade, vous souhaitez partager votre passion et transmettre vos connaissances ? Participez au stage Initiateur SAE les 22 au 26 octobre 2016. Loic Dallemagne, instructeur fédéral, et Antoine Dagorne, technicien sportif au CD35, vous accueillerons au complexe JP Loussouarn de Guichen (mur régional de 11m !) pour un programme scindé en deux parties (théorique et pratique). Les inscriptions sont désormais disponibles [ici](#).

Compétition départementale de bloc

La saison des compétitions dans le département débutera cette année par les départementaux de bloc à Bains Sur Oust les 5 et 6 novembre. Inscriptions et affiche disponible [ici](#).

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

RUBRIQUE DIVERTISSEMENT

LA CERVOISE

La bière est-elle vraiment bonne pour la récupération ?

Ah, une bière bien fraîche... Voilà un véritable rituel que beaucoup de grimpeurs ne sacrifieraient pour rien au monde après une bonne journée en falaise ! Au-delà de la sensation de plaisir et de convivialité qu'elle procure, certains ajoutent que la bière serait une excellente boisson pour la récupération. Alors idée reçue ou pas ? La Fabrique Verticale fait le point.

La bière est une des boissons les plus consommées au monde. Boisson alcoolisée, elle est obtenue par fermentation, à partir d'eau, de malt (céréale germée, généralement de l'orge mais aussi parfois du froment ou de l'avoine), de houblon et de levure. Cette fermentation produit de l'alcool et du gaz carbonique. En France, on note généralement la bière par son degré d'alcool (2,2° pour les bières dites de table et jusqu'à 5° et plus pour les bières dites de luxe).

Les effets sur la santé

En Grèce antique, Hippocrate utilisait cette boisson, déjà connue, pour faciliter la diurèse et combattre la fièvre. Au Moyen-Âge, elle était réputée pour stimuler l'appétit. Elle remplaçait aussi avantageusement l'eau, souvent contaminée en ce temps. Au XIXe siècle, elle était encore fabriquée et vendue en pharmacie. Et parée de diverses vertus. Oui, mais aujourd'hui ?

Apports nutritifs de la bière

La teneur en calories d'un verre de bière blonde (33cl) est de 90 à 120kcal. Elle est déterminée par la quantité de sucres fermentés et par l'alcool présent. L'alcool (5° en moyenne pour une blonde) est hypoglycémiant. Il apporte des calories et influence la consommation d'autres substances alimentaires. Du côté des points positifs, la bière est riche en vitamines B, en raison des levures ajoutées pendant le brassage. On y trouve également des **flavonoïdes**, en particulier l'apigénine qui aurait des propriétés anti-inflammatoires. Et divers oligo-éléments et minéraux qui ont une influence sur le goût et la densité de la mousse : beaucoup de potassium, du fer, du silicium et du chrome. Attention toutefois, une bière filtrée ou clarifiée perd beaucoup de ses qualités nutritives.

Bière et récupération

Vient la question décisive : la bière est-elle vraiment utile pour la récupération ? Car c'est un alibi souvent facile pour s'envoyer une bonne petite binch' après une séance. En fait, pour récupérer après un effort, l'organisme a surtout besoin d'eau, des sels minéraux, de glucides et de protides, et bien sûr de sommeil. Quid de notre petite binouze par rapport à ces différents aspects ?

Du point de vue de la réhydratation, elle a tout faux ! Aïe, ça commence bien... En effet, même si elle contient 90 % d'eau, ce qui explique son caractère rafraîchissant, notre petite mousse est diurétique. Elle aura donc plutôt tendance à accentuer la déshydratation liée à l'effort qu'à compenser les pertes hydriques. **Mieux vaut donc boire de l'eau**, à plus soif, après une séance d'escalade, qu'une tournée de chopines...

1664 raisons de ne pas boire de la bière après l'effort, ou presque

Du point de vue des sels minéraux, des glucides et des protides, là encore : mauvaise nouvelle ! La bière n'en contient pas suffisamment pour qu'il y ait un quelconque effet sur la récupération. De plus, l'alcool qu'elle contient perturbe la régulation de la glycémie, ce qui n'arrange pas les choses. Enfin, sa consommation a un impact néfaste sur la thermorégulation et sur les cycles du sommeil, car c'est un puissant stimulant du système nerveux...

Vade retro, cerveza

Contrairement aux idées reçues, cette boisson si prisée des grimpeurs s'avère donc plutôt inadaptée pour la récupération. À part bien sûr, le plaisir et les moments de partage qu'elle procure après une bonne journée d'escalade, rien ne plaide en sa faveur. Du moins d'un point de vue strictement scientifique.

Par contre, l'un de ses composés, la levure de bière, est idéal pour bénéficier des bienfaits de la vitamine B, sans les inconvénients cités précédemment... Je vous l'accorde, c'est moins fun. En résumé, rien n'empêche bien sûr de savourer une bonne bière après grimper. Mais avec modération, on est bien d'accord, et en ayant conscience de sa réputation très surfaite en matière de récupération