

LES MURMURES DU CLUB

Saison 2016-2017-n°6
novembre 2016

20^{ème} SAISON

INFORMATIONS GENERALES

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 !



BONNE ACTION

Pour ma part, je collecte les bouchons en liège. Ne pas les mettre avec les Bouchons d'Amour.

VACANCES

Il n'y aura pas de séances pendant les vacances de Noël. La dernière séance sera le vendredi 16 décembre 2016 (soirée blocs) pour les adultes et le samedi 17 décembre 2016 pour les jeunes. La reprise sera le lundi 2 janvier 2017 pour les adultes et le samedi 7 janvier 2017 pour les jeunes.

2

STAGE MONTAGNE

J'ai l'immense plaisir de vous informer que le calendrier 2017 des stages Montagne mis en place par la Ligue Bretagne est désormais disponible

Intitulé	Dates	Lieu
WE de découverte des techniques d'alpinisme hivernal	28 et 29 janvier 2017	Manifestation « Mont Dore Y Cîmes »
Stage cascade de glace initiation et perfectionnement	19 au 24 février 2017	L'Argentière la Bessée
Ski de randonnée	Vacances de Printemps (dates à préciser)	Chamonix
Stage escalade Grandes Voies en Terrain d'Aventure	23 au 28 avril 2017	Massif de la Sainte-Victoire
Initiation et perfectionnement techniques alpinisme rocher	4 et 5 juin 2017	Pen-Hir
Validation modules alpinisme Terrain d'Aventure et assurage en mouvement	6 juin 2017	Pen-Hir
Rassemblement montagne : alpinisme et randonnée	8 au 16 juillet 2017	Valais : Evolène
Camp « Piolets Jeunes »	Été 2017	Valgaudemar

Pour plus de renseignements (nombre de places, tarifs, inscriptions), je vous invite à vous rendre sur le site de la Ligue : www.ffme.fr/ligue/bretagne

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.

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

3

- 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

MODJO RENNES

Le dimanche 4 décembre 2016 à la salle de MODJO à Rennes:

- Rendez-vous sur le parking sur le parking de l'aquarium à 8h45. Départ 9h30 pétante. Nous n'attendrons pas les retardataires qui ne préviennent pas
- Départ à 9h00. Retour vers 19h00
- Sortie bloc en salle
- prévoir gourmandises pour le gouter
- frais de déplacement à partager soit 41,00€/véhicules
- Sortie réservée aux membres du club de +16ans à jour de leur licence. Prévoir la licence dans la poche (ou dans le sac)
- Modjo fait aussi petite restauration donc soit vous prendrez votre pic-nic dehors, soit vous le laisserez dans votre sac ! Modjo propose des cakes salés et sucrés faits maison.
- En cas de météo favorable, la sortie pourra avoir lieu à l'extérieur en falaise. Consultez votre messagerie le samedi 3 décembre après 18h30
- Date limite d'inscription le vendredi 2 décembre à 20h00 (par téléphone, pas par texto)
- Afin d'organiser au mieux cette journée, pensez à vous inscrire à la salle ou dans ma malle à messages internet.



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

INFOS JEUNES

VACANCES

Il n'y aura pas de séances pendant les vacances de Noël. La dernière séance sera le samedi 17 décembre 2016. La reprise sera le samedi 7 janvier 2017.

4

RELEVE

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.

INFOS CD35 FFME/CR BREIZH

AG LIGUE BZH

Mesdames, Messieurs,

Lors de la prochaine Assemblée Générale de la Ligue Bretagne de la Montagne et de l'Escalade qui se tiendra à Loudéac le samedi 14 janvier 2017, se dérouleront les élections du comité directeur dont le mandat expirera au plus tard le 31 mars 2021.

Vous voudrez bien trouver ci-joint les documents relatifs à ces élections.

Nous vous remercions de bien vouloir en assurer la plus grande diffusion auprès de vos licenciés.

Un document rappelle les caractéristiques de la composition du comité directeur.

Vous trouverez par ailleurs les fiches de candidatures associées.

Les candidatures seront adressées à la Ligue, par Lettre Recommandée avec Accusé de Réception à l'adresse suivante :

Ligue Bretagne de la Montagne et de l'Escalade
Chez Christine PETIT
Maguelo
22510 BREHAND

Elles doivent être envoyées avant le 23 décembre 2016, délai de rigueur.

La composition du comité directeur fait désormais l'objet d'une élection au scrutin de liste proportionnel à un tour par l'assemblée générale de la Ligue pour la durée de l'olympiade.

Le dépôt de la liste devra être accompagné de la présentation de la profession de foi unique expliquant les motivations des membres de celle-ci.

La liste des candidats sera arrêtée par la commission de surveillance des opérations électorales par ordre d'arrivée des listes candidates et vous sera communiquée aux membres de l'assemblée générale ainsi que sur le site Internet de la ligue sur la page dédiée à l'assemblée générale.

Restant à votre entière disposition pour toute demande de renseignement complémentaire, veuillez agréer, chers amis, l'expression de mes meilleurs sentiments.

AG LIGUE TERRITORIALE 35

Lors de l'Assemblée Générale de la Ligue Territoriale 35, un nouveau président a été élu suite à la fin du mandat d'Etienne Bonneau. Il s'agit de Daniel Vargas, bien connu des anciens puisqu'il a déjà été président du CD35 dans le passé. Merci à Daniel pour son courage à reprendre du service et un grand merci à Etienne pour tous son travail accompli lors de ces 8 dernières années soit 2 olympiades.

5

Formation ouvreur de club.

Reportée le 14 et 15 janvier 2017 à Bains-sur-Oust le samedi 14 et à Redon le dimanche 15
Comment rendre votre SAE plus attractive ? Apprenez à ouvrir de nouvelles voies (techniques de sécurité, continuité des mouvements, cotation...) avec la formation d'ouvreur de club proposée par le CD35 FFME.

Sous la direction d'Hugues-Antoine Viarouge, ouvreur régional, participez à ces deux jours de formation.

Date et lieu à confirmer bientôt.

COMPETITIONS

Compétition départementale de difficulté aura lieu à Coësmes

Vous pouvez déjà noter dans vos agendas la date du 10 décembre 2016 pour les championnats départementaux pour les catégories minimes, cadets, juniors. En revanche pour les seniors et vétérans, ils se dérouleront le 11 décembre. Les inscriptions seront possibles à partir de la semaine prochaine.

Equipe jeune départementale : Journée 2. La seconde journée de rassemblement de l'équipe départementale escalade se déroulera le dimanche 4 décembre

Tous les renseignements et inscriptions dans « Infos Grimpe35 n°120 » sur le site de Roc et Mer à la rubrique « Infos »

RUBRIQUE DIVERTISSEMENT

OBJECTIF SEPTIEME DEGRE

Nul besoin d'être grimpeur professionnel et d'y consacrer tout son temps pour progresser jusqu'au mythique septième degré de l'échelle de cotation de la difficulté en escalade. Objectif septième degré s'adresse à l'immense majorité des grimpeurs, à toutes celles et à tous ceux qui ne parviennent pas à s'élever au-delà du sixième degré - et ce en dépit de leur motivation et parfois d'années de pratique. Son message est des plus encourageants : les portes du septième degré sont ouvertes à tous les grimpeurs ou presque, quels que soient leur âge et leur disponibilité. Il suffit qu'ils soient décidés à structurer leur pratique et leur entraînement selon quelques principes simples, mais généralement ignorés.

Le site web de l'auteur : <http://trainingforclimbing.com/>

Informations supplémentaires

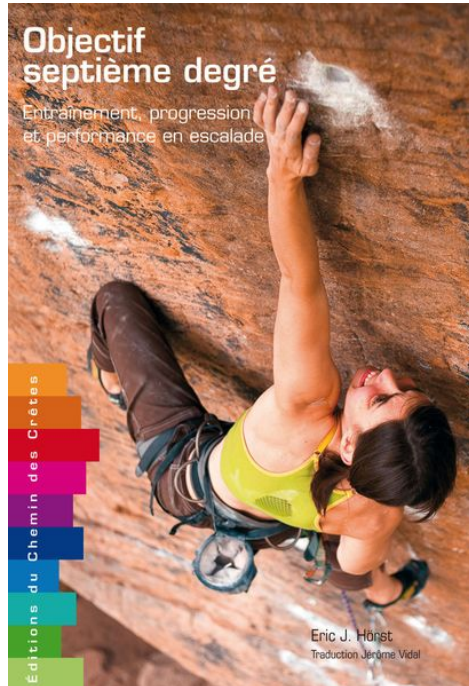
Titre : Objectif septième degré : entraînement, progression et performance en escalade

Auteur(s) : Eric J. Horst

Editeur : Edition du chemin des crêtes

Site web : [page boutique](#)

Date de parution : mercredi, 11 mai 2016



Couverture:

ISBN: 978-2953919196

Prix: 24 €

Dimensions: 21 x 1,5 x 15 cm

Nombre de pages: 208

Langue: française

Vous trouverez des extraits du livre et des photos sur Krimpadenn :

<http://www.krimpadenn.fr/nouvelles/845-objectif-septieme-degre-entrainement-progression-et-performance-en-escalade>