

## LES MURMURES DU CLUB

Saison 2016-2017-n°7  
27 novembre 2016

# 20<sup>ème</sup> SAISON

### INFORMATIONS GENERALES

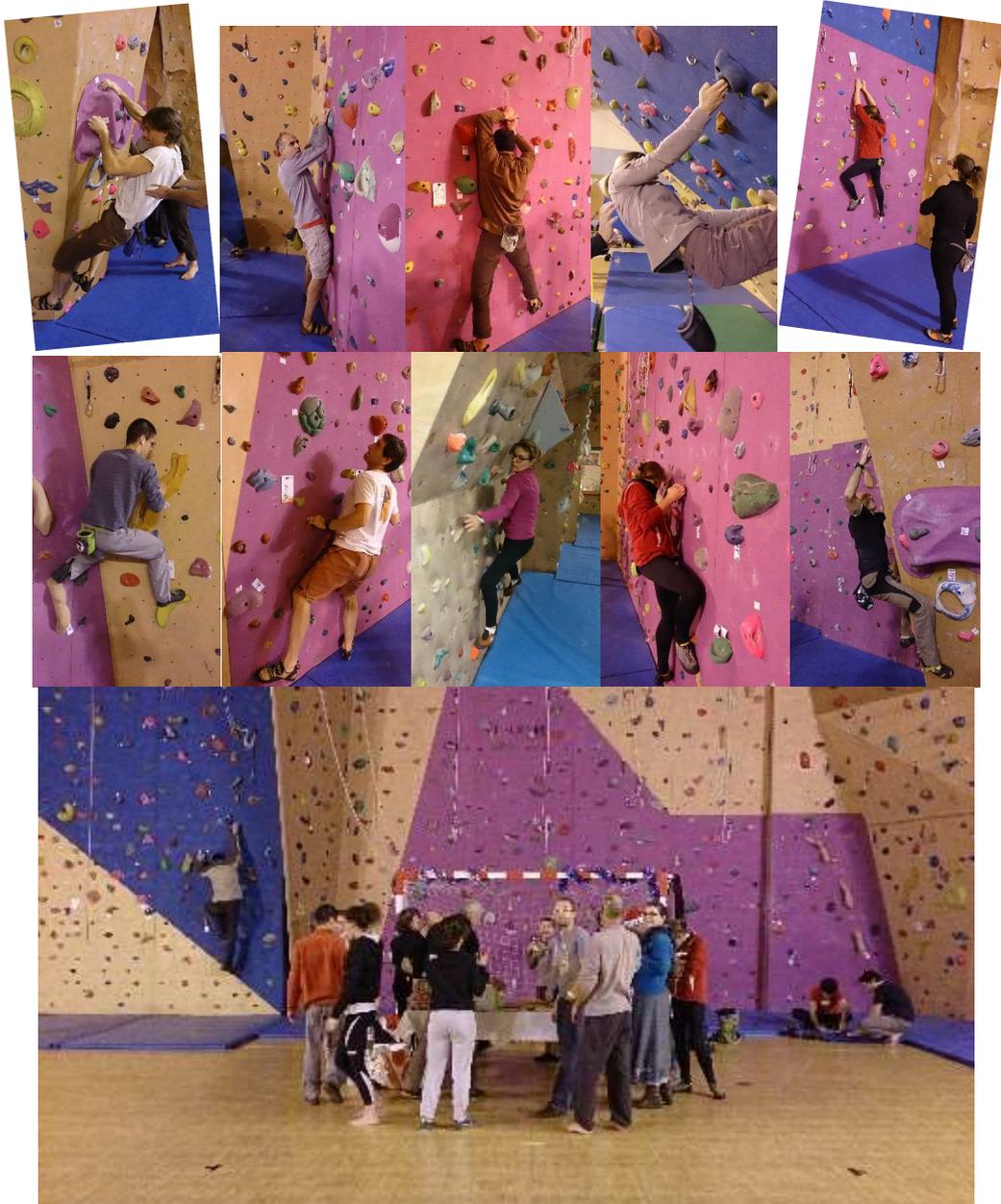
#### GRANDE SOIREE BLOCS DE NOEL

Pour ses 20ans, Roc et Mer vous invite à venir faire la fête le vendredi 16 décembre 2016. Au programme, une grande soirée bloc de Noël festive et conviviale.

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 22h30 (En fait, j'attends la réponse).

Rencontre inter-Roc et Mer de blocs de Noël le vendredi 16 décembre 2016

- 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 rencontre se fera par équipe de 3 après tirage au sort (à 19h00) dans 3 chapeaux : 1 chapeau débutants, 1 chapeau moins 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 : Toblérone de Noël, Père Noël en chocolat, boîtes de chocolat, livres sur la grimpe, tablettes de chocolat, croquettes en chocolat, crottas en chocolat aussi...
- inscription obligatoire à la salle ou dans ma boîte à messages internet. Date limite d'inscription le mercredi 14 décembre 2016
- 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 !



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

### 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.

### DRISSES

Veillez à remettre les drisses avant de quitter une voie. Pensez aux suivants et n'attendez pas la fin de la séance pour le faire, ce sera trop tard

### 20ANS

A priori, la journée officielle sera le samedi 10 juin 2017. Réservez votre journée et votre soirée. Si vous avez des idées d'animations, nous sommes preneurs. Si vous connaissez une salle dans les environs de Saint-Malo avec cuisine et sans trop déranger les voisins, nous sommes aussi preneurs.

### RESSEMELAGE

2 magnifiques paires de chaussons d'escalades sont prêtes à se refaire une chirurgie esthétique dans les plus brefs délais. Si vous êtes intéressé pour envoyer les vôtres voyager, merci de me laisser un message dès que possible.

TARIF DE RESSEMELAGE						
France Métropolitaine, Andorre et Monaco	1 paire	2 paires	3 paires	4 paires	5 à 6 paires (par paire)	7 à 10 paires (par paire)
Toutes les gommés	21,00 €	20,00 €	19,00 €	18,00 €	18,00 €	18,00 €
Enrobage 2 mm	6,50€ /pied	6,50€ /pied				
Frais de port retour	9,00 €	9,00 €	9,00 €	12,00 €	13,00 €	15,00 €

4

La première démarche est de connaître le nombre de paires de chaussons qui souhaite prendre leur ticket. Ensuite, il faudra remplir le formulaire pour le voyage. Les frais de port « aller » ne sont pas compris dans le tableau. Vous en aurez connaissance après le passage à la poste. Voici l'adresse pour le choix des gommes : <http://www.soescalade.com/ressemelage-chaussons-escalade-c102x2266875>

## 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.

## 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
- 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 goûter
- 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

5

- 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](#)

### PROCHAINE SORTIES CLUB

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

- El Cap le 22 janvier 2017 ou en extérieur si la météo le permet
- Block'Out le 19 février 2017 en extérieur si la météo le permet
- WE Bleau (sortie bloc) : 3-4-5 juin (Pentecôte) 2017
- WE du 1<sup>er</sup> mai 2017 (sortie falaises) : Connelles-les-Andelys au sud de Rouen

Pour ses 20ans, Roc et Mer organise de grands week-end 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.

## 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.

### 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.

## INFOS CD35 FFME/CR BREIZH

6

## 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.

## 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

Roc et Mer - Guichet des Associations 40ter, square des Caraïbes 35400 Saint-Malo  
06 47 49 90 83 - presidentrocetmer@free.fr  
rocetmer.free.fr

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

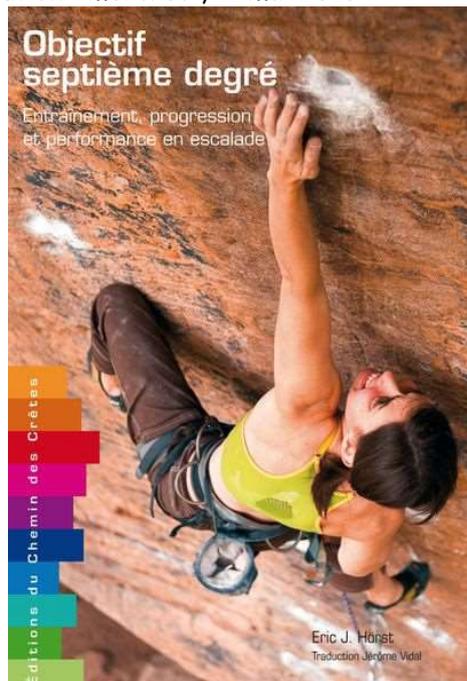
Titre : Objectif septième degré : entraînement, progression et performance en escalade

Auteur(s) : Eric J. Horst

Editeur : Edition du chemin des crêtes

Site web : [page boutique](#)

Date de parution : mercredi, 11 mai 2016



Couverture:



8

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>