



## *Les ChoucasMus*



A la mi-septembre, c'est déjà loin l'été...Oubliés les beaux rochers ensoleillés des montagnes avec ses thermiques qui nous envoyaient direct dans les cumulonimbus. Pour nous les choucas, c'est fini les bonnes bouffes et le gras au bide. On va devoir bientôt taper dans nos réserves pour tenir jusqu'au printemps. Pour vous aussi c'est fini. Maintenant, il vous faut aussi dégraisser la bête et le meilleur moyen c'est encore de retourner grimper dans notre serre tropicale. C'est garanti. Une heure dans la salle correspond à trois heures de sauna. Et comme en plus, à vous acharner comme ça sur le mur, vous dépensez un max de calories, vous ressortez de la salle avec 3 kilos en moins. Bon, d'accord, c'est principalement de la flotte et rien de bien visible au niveau du dégraissage escompté. Mais si vous venez régulièrement, même si au début vos mouvements ne sont pas d'une légèreté transcendante, même si votre marge de progression vous semble limitée, à terme, vous devriez reprendre votre poids de forme. Et surtout, quand vous êtes en train d'en baver sur la voie, n'écoutez jamais les commentaires des mecs d'en bas. Restez zen et concentrez-vous sur votre objectif. Laissez les parler dans votre dos, ce qui compte c'est de ne pas le savoir. C'est un conseil de spécialiste, car chez les corbeaux, la médisance, c'est notre passe-temps favori et on en connaît un bout sur le sujet. Sauf que nous, on a une éthique. Notre excès d'humanité nous oblige à ne répandre que des fausses nouvelles. Car comme disait le dandy Carroll : « Il est parfaitement monstrueux de s'apercevoir que les gens disent dans notre dos des choses qui sont absolument et entièrement vraies ». Bon, il est temps de cesser tous ces dénigrements et de souhaiter une bienvenue aux « biens nouveaux » et une « bien bonne » grimpe à tous, même à vous, les médisants...

Passons aux « Gniouzes » :

### **C'est la rentrée, faut cracher les biftons !**

La saison 2017- 2018 a commencé et à partir du 30 septembre il ne sera plus possible aux "anciens" de grimper dans la salle sans la nouvelle carte du club et sans la licence FFME « saison 2017-2018 ». Il est donc impératif de renouveler sa cotisation avant cette date. Pour cela, il vous suffit d'apporter vos dossiers d'inscription COMPLETS lors des prochaines permanences qui auront lieu dans la salle les :

- Jeudi 14 septembre de 19h à 21h
- Samedi 16 septembre de 14h à 16h
- Samedi 23 septembre de 14h à 16h

Vous pouvez télécharger l'ensemble des documents sur le site à l'adresse ci-dessous :

[www.smus94.fr/escalade/index.php/tarifs-et-adhesion](http://www.smus94.fr/escalade/index.php/tarifs-et-adhesion)

### **Précisions concernant le certificat médical :**

La loi de modernisation a fait passer la validité d'un certificat médical de 1 à 3 ans pour le renouvellement de la licence. Cependant cela ne concerne que la prise de la licence car certains sports à risques (alpinisme, escalade falaise, spéléo, parapente, plongée sous-marine) nécessitent tout de même un certificat médical de moins d'un an pour pratiquer. Il a été décidé par le Comité directeur et le Bureau du SMUS ESCALADE de maintenir la nécessité de produire un certificat annuel lors de l'inscription.

## **Renouvellement des voies**

Et oui, les grands chefs ont décidé : On change tout et tout de suite. Comme ça, tout le monde repart à zéro. Vous aurez tous l'impression d'avoir baissé votre niveau. Déjà que la reprise était laborieuse, ça va amplifier le phénomène... En pratique, le mur a été démonté le samedi 9 septembre et les nouvelles voies remontées dans la semaine par les « pros ». Mais aussi, si vous le souhaitez, par vous-même, le samedi 16 septembre après midi. Ce jour-là, des encadreurs seront là pour vous accompagner à créer la voie de vos rêves. Les intéressés peuvent se faire connaître en envoyant un message à : [smus.escalade@free.fr](mailto:smus.escalade@free.fr).

Il y a un dicton du SMUS ESCALADE qui dit : « renouvellement des voies entraîne lavage des prises ». C'est incroyable la précision de la prédiction annoncée dans ce proverbe ancestral. Ça marche à tous les coups. Bon, tout ça pour vous dire que ça fait un paquet de caisses remplies de prises (environ 90 voies démontées). Le boulot consiste à avoir une équipe de deux personnes au KARCHER dans la douche des filles avec un taux d'une chaude humidité à 200% et qui se prennent des embruns dans la figure en permanence. Pendant ce temps-là, une autre équipe de deux fait le transport des caisses entre la douche et la salle puis étale les prises propres, par couleurs, sur des bâches de séchage. Comme d'habitude, c'est toujours à peu près les mêmes qui font ce passionnant exercice, le club, dans sa grande bonté, a décidé de vous donner le Privilège d'accomplir cette valorisante tâche. Les intéressés peuvent se faire connaître en envoyant un message à : [smus.escalade@free.fr](mailto:smus.escalade@free.fr). Nous ferons notre possible pour vous former et vous rendre autonome pour l'accomplissement de cette expérience mémorable...

## **Formation des débutants**

La partie « Ecole » du mur sera indisponible pendant le déroulement de ces formations indispensables aux nouveaux adhérents. Voici ci-dessous les dates et horaires des séances.

- Groupe 1 : de 20h à 22h : Les 3 vendredis 15/09, 22/09 et 29/09
- Groupe 2 : de 20h à 22h : Les 3 jeudis 21/09, 28/09 et 05/10
- Groupe 3 : de 16h à 18h : Les 3 samedis 23/09, 30/09 et 07/10
- Groupe 4 : de 10h à 12h : Les 3 dimanches 24/09, 01/10 et 08/10
- Groupe 5 : de 14h à 16h : Les 3 samedis 30/09, 07/10 et 14/10

## **Prêt du matériel :**

L'année dernière, il y avait des séances ou il n'y avait plus rien de disponible dans les armoires. Nous vous conseillons donc vivement d'avoir votre propre baudrier, descendeur et paire de chaussons. Nous proposons de laisser le matériel de prêt aux nouveaux adhérents qui eux, à leur tour, achèteront leur propre baudrier, descendeur et paire de chaussons. Et ainsi de suite... Si vous le souhaitez, le club propose un kit « Baudrier – Mousqueton - descendeur ». Des brochures sont disponibles dans la salle.

## **dates à retenir :**

### **ICE CLIMBING 2018**

Pour les personnes intéressées, les dates du « ICE CLIMBING 2018 » viennent de tomber : ça sera du 11 au 14 janvier 2018. Afin de bien préparer l'expédition, n'hésitez pas à vous faire connaître à l'avance car le temps passe vite, trop vite, l'hiver est déjà bientôt là...



## Le service de ressemelage

Prochain départ le 17 octobre

Le tarif est toujours de 28 euros par paire (départ et retour à la salle)

Le principe est toujours le même : lire et comprendre les consignes inscrites sur la fiche que vous trouverez dans la salle ou sur le site Internet.

### Anagramme :

Si on prend les lettres de « SEPTEMBRE et qu'on retire le « B », on trouve « TREMPÉES ». Ça met bien dans l'ambiance de l'automne qui s'approche... Oui mais bon..., si on mélange toutes les premières lettres des prénoms des membres du Comité Directeur avec celles de « SMUS ESCALADE » et qu'on met de côté « PDJLECPV », on peut former l'anagramme suivant :

## CAUSESPASGRIMPES<sup>(\*)</sup>

Le message est clair, sans ambiguïté, alors on la boucle, pour l'instant...

*(\*) Deux lettres nous manquent dorénavant : Sébastien est allé enseigner l'éducation physique sur l'académie de Grenoble et Valentin est parti explorer l'Océanie. Bonne route à vous deux les gars. Et merci pour votre implication dans le club. Vous nous manquez déjà.*

*Les Choucasmus*

