



Les ChoucaSmus

L'inconvénient, si vous suivez le calendrier grégorien, c'est que vous ne pouvez souhaiter une bonne année 2019 que durant le mois de janvier. Par contre, si vous êtes chinois, vous êtes en 4717 et c'est juste le bon moment pour les vœux et si vous êtes bouddhistes petit véhicule, l'année 2563 commencera le 13 avril. Eh ! Oh ! faudrait vous mettre un peu d'accord, ni les mêmes mois ni les mêmes années, vous exagérez quand même un peu. Mais bon, les traditions on s'en fout alors nous vous souhaitons le meilleur du mieux possible à tous et pour toute la vie, comme ça c'est fait pour tout le temps et comme dirait Jean Racine : « *Puisse le ciel verser sur toutes vos années, mille prospérités l'une à l'autre enchaînées* ». C'est joliment dit, tout en rime et à propos. Racine c'est classe mais nous ont préféré Corneille, ça fait plus corvidé, c'est notre côté communautariste. Communautariste certes, mais par obligation, c'est juste pour survivre dans ce monde de brutes, on n'a pas le choix, il faut s'entraider. Alors, quand tout va bien, on se chamaille, on se chicane, mais on reste solidaire dans les moments les moins marrants. Chez vous les homo-sapiens c'est plutôt l'inverse. Vous vous asticotiez entre vous toute la journée et puis vous devenez solidaires dans les moments les plus sympas, après le boulot, à la salle d'escalade par exemple. Dans ces moments-là, quand tout va bien comme ça, avec des gens autour qui font tout comme vous, qui parlent la même langue : « sec ! », « allez allez ! », « c'est une bouse », « faut faire une lolotte ! »...vous vous sentez en communauté. Par contre, quand le vent tourne et pour citer notre poteau Corneille : « *En matière d'amour, rien n'oblige à tenir ; et les meilleurs amis, lorsque son feu les presse, font bientôt vanité d'oublier leur promesse* ». Et toc ! Bien vu pierrot ! Cet homme savait dire les choses, dans un langage chatoyant, soigné, maîtrisé... : « *Oh Corneille ! Envoile-toi dans le ciel des rimes tel un choucas virevoltant sur le sommet des cimes* ». Waou ! A force de vous côtoyer on devient poète, merci les « humanos », vous nous avez fait découvrir là une chose importante et c'est pour ça qu'on vous aime bien. On a même de la tendresse et de la compassion pour vous si tant soit peu que vous n'avez ni fusil ni bâton et que vous soyez, vous aussi, complaisants à notre égard. Dans ce cas-là, il y a vraiment du bon à prendre chez les humains. Mais attention à ne pas faire rentrer le renard dans le poulailler. Dans une communauté, il faut avoir des intérêts communs compatibles et il n'est pas pensable de collaborer avec les bouffeurs de volailles ou autres espèces carnassières qui nous voient comme des sandwiches sur pattes. Et c'est ça le problème avec vous, on ne sait pas où vous situer : les hommes sont carnassiers mais d'autres végétariens, certains aiment tuer les animaux, comme ça, pour le plaisir et d'autres se battent pour les protéger. Vous êtes trop pluriels, c'est comme pour les calendriers, on ne peut pas vous faire confiance. Alors, en ce mois de février, nous les corvidés de la terre, nous apportons à ceux qui nous aiment et dont vous faites partie, nos vœux les plus sincères. Tachez d'en faire bon usage...

Allez ! On passe aux gnioues...

Horaires de la salle pour les vacances de février (Horaires pour les deux semaines)

- Le lundi - mardi - mercredi - jeudi - vendredi de 19h00 à 21h30
- Le samedi de 13h00 à 18h00
- Le dimanche de 10h00 à 13h00

(Sous réserve d'avoir un délégué pour ouvrir la salle, - Cf : planning des délégués)

La compétition départementale 2019

Comme chaque année, le Club va organiser la compétition départementale d'Escalade durant le weekend du 16 et 17 mars. Nous avons envoyé dernièrement un mail avec un formulaire à remplir afin de recenser les personnes pouvant prendre en charge les différentes tâches nécessaires sur les deux jours mais nous manquons encore cruellement de réponses. Alors si vous avez déjà jugé, si vous pouvez nous aider pour la buvette, pour l'accueil, pour le démontage et le lavage des prises et autres tâches gratifiantes... n'hésitez pas à donner vos disponibilités en remplissant le formulaire ci-dessous :



<https://goo.gl/forms/TzeljjGJ0sBDFOPZ2>

Pour récapituler :

- Démontage des voies /lavage des prises : le dimanche 17 Mars de 10H00 à 18H00
- Montage des voies : du lundi 18 au vendredi 22 mars par les ouvriers.
 - o Durant cette période, le nombre de voies disponibles pour la grimpe libre sera fortement réduit, veuillez nous en excuser.
- Installation de la salle : le Vendredi 22 mars à 19h00
- Samedi 23 mars :
 - o 8H00 - 12h00 : Challenge microbe, poussin, benjamin
 - o 13H00 - 19H00 : Championnat 94 cadet, junior
- Dimanche 24 mars : 8H30 – 20H00 :
 - o Championnat 94 minime, senior, vétéran

Le Prochain départ « ressemelage » aura lieu le 14 mars 2019.



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

Les documents sont disponibles dans la salle ou sur le site Internet dans les « bons plans ».

BAC 2019 : option escalade : Petit rappel pour les élèves de terminal :

Nous vous informons que l'option escalade du Bac 2019 aura lieu entre le 15 et le 19 avril. Pour envisager de gagner des points il faut être régulier au minimum dans le 5c pour les filles et le 6a pour les garçons. Vous trouverez ci-dessous un lien vous permettant de consulter le contenu de l'épreuve :

<http://eps.ac-creteil.fr/IMG/pdf/2019-lcandidats-ponctuel-bac-ensfacultatif.pdf>

Le SMUS organisera le 14 mars à 19h00 dans notre salle une séance afin de vous préparer à cette épreuve : manœuvres de corde particulières, lecture de voie et entretien. Merci d'écrire pour dire que vous êtes intéressés mais le plus important sera d'être présent le 14 mars et à l'heure... (contact : Philippe PATAUT : ppataut@yahoo.fr).

Ce message ne concerne que les candidats qui se sont déjà inscrits à l'épreuve d'option Escalade. Dans la négative il est trop tard.

Vérification des EPI : Comme tous les ans le mois de mars est le moment de la vérifications des équipements de protection individuelle, Éric coordonne la manœuvre , prenez chacun quelques minutes pour nous aider à faire l'ensemble des vérifications (plus on est ...).

ESCALADE 2.0 : les bons plans sont aussi en ligne :

L'hiver est installé et à part quelques bleusards courageux qui profitent de la collante nos spots préférés sont trop humides pour en profiter, heureusement il nous reste la résine et de nombreux sites « virtuels » pour apprendre, progresser sur les connaissances de l'escalade (conseils, entraînement, choix du matos, mental, etc...), ou pour programmer vos prochaines sorties.

Faisons ensemble un petit tour des sites de référence au-delà des sites FFME et SMUS Escalade (incontournables ;-)) dans l'univers de la grimpe :

Conseils, apprentissage, progression, entraînement :

ENSA : <http://www.ensa.sports.gouv.fr> L'école nationale de ski et d'alpinisme n'est autre que le centre qui forme les guides de haute montagne ! Une mine d'or de tutos sur l'univers de la montagne et la sécurité en escalade (ne pas manquer les vidéos de tests de rupture des différents matériels, émotion garantie !).

PETZL : <https://www.petzl.com/FR/fr/Sport> Site de référence pour le matériel vertical mais également une mine d'informations techniques et sécurité, pionnier dans l'illustration en escalade ! N'hésitez pas à télécharger les différents « Access Book » (escalade, via ferrata, cascade de glace ...).

La Fabrique Verticale : <http://lafabriqueverticale.com/fr/> : le pitch « La mission de la fabrique verticale est de vous fournir les ressources nécessaires à une progression rapide et harmonieuse en escalade » .Site animé par Olivier (maître de conférence STAPS et BE d'escalade) et Laurence (Journaliste et ex compétitrice) , le contenu, des tutos, des interviews de pros, des conseils santé, des tests produits etc...

Grimpe à vue : <http://www.grimpe-a-vue.com> : Site dédié à la grimpe « escalade plaisir et progression » s'adresse plutôt aux grimpeurs « moyens » de 5, 6 et 7 selon son animateur Fabien , très orienté sur les conseils techniques , le mental , et fabien propose même une formation (payante) intitulée « j'ai plus peur » afin de lutter contre les peurs qui bloquent la progression en grimpe (chute, engagement etc ...).

Actualité, web TV :

MONT BLANC LIVE : La chaîne dédiée à la montagne sous toutes ses formes avec une web tv : <https://www.montblanclive.com> et une chaîne TV pour les possesseurs de box MBLIVE tv : des documentaires passionnants et reportages sur l'univers montagnard.

Planet Grimpe : <https://planetgrimpe.com> : site d'actualité, très bien tenu à jour sur les mutants de la croix et les différentes compétitions nationales et internationales, le site héberge également une Web TV.

EPIC TV : <https://www.epictv.fr> : site de vidéos et de « shopping » grimpe.

KAIRN : <https://kairn.com> : Actu, dossiers, compétitions

MAGAZINES :

Les magazines dédiés à la grimpe et à la montagne ont tous une version Web :

<https://www.grimper.com>

<https://www.montagnes-magazine.com>

<https://www.vertical-magazine.com>

<http://www.outdoorgo.com>

Également un petit nouveau (pour sa version française) uniquement en version web et pour l'ensemble des activités d'extérieur : <https://www.outside.fr>.

Sites d'escalade, préparer ses sorties :

CLIMBING AWAY : <https://climbingaway.fr/fr/> : un site et une application smartphone, une véritable bibliothèque des sites d'escalade avec descriptifs et lien pour les itinéraires, incontournable !

CAMP TO CAMP : <https://www.camptocamp.org> : la communauté des sports de montagne, des topos et un forum pour échanger sur les spots des activités de montagne, partage d'informations pour contribuer à la sécurité en montagne.

ZEBLOC : <http://www.zebloc.com> le site dédié à l'escalade de bloc en France, des vidéos, des spots, des articles.

VIA FERRATA : <https://www.viaferrata-fr.net>, par département, l'ensemble des via françaises avec leurs descriptions et l'avis des internautes pour juger de la difficulté des parcours.

COVOITURAGE :

Tout le monde connaît le fameux Bla Bla Car, cependant il existe un site uniquement réservé aux activités « outdoor » pour soit proposer soit chercher un trajet vers la montagne : <https://mountaingo.fr/#partageons-nos-passions>.

Cette liste n'est évidemment pas exhaustive, n'hésitez pas à « liker » et soyez curieux...

LES SORTIES FALAISE 2019

Rassemblement Camp de Printemps : du 20 au 27 Avril 2019 : Il reste 11 places

Le SMUS organise un rassemblement de grimpeurs pendant les vacances de Pâques 2019 à Orpierre.

Plus d'informations [Camp-de-Printemps-2019-Orpierre](#)

2 Sorties "Débutants Falaise" à Saulge en Mayenne : COMPLET

Week-end du Vendredi 03 mai au dimanche 05 mai 2019 (3 Jours)

Week-end du Samedi 18 au 19 mai 2019 (2 jours)

Qui peut participer ?

Tout adhérent du SMUS, qu'il soit débutant ou grimpeur confirmé.
Les mineurs sont acceptés mais uniquement sous la responsabilité de leurs parents grimpeurs.
Cette falaise est vraiment idéale pour débiter l'escalade en extérieur.
Le site est très adapté avec des voies faciles et dont l'équipement est très sécurisé.
Nous logeons sur place dans un gîte tout confort au pied de la falaise.
La capacité du gîte est limitée à 17 personnes

Plus d'informations [Sortie-Débutants-SAULGES.](#)

Sortie Club en Bourgogne (Cormot / Hauteroche) : Il reste 21 places

Week-end du 30 mai au 02 Juin 2019

Qui peut participer ?

Tout adhérent du SMUS, qu'il soit débutant ou grimpeur confirmé.
Les mineurs sont acceptés mais uniquement sous la responsabilité de leurs parents grimpeurs.

Plus d'informations [Sortie Club en bourgogne](#)

Rassemblement Camp d'été 2019 - AUSSOIS (en gite)

DU 6 AU 20 JUILLET 2019

Le SMUS organise un rassemblement de grimpeurs sur les 15 premiers jours des vacances d'été 2019 à Aussois (Parc National de la Vanoise). Cette sortie est proposée en gîte ou en camping.

Plus d'informations [Camp-d-Ete-2019-Aussois-en-gite](#)

POUR TOUTES LES SORTIES :

Pour s'inscrire : [Fiche-d inscription-Sorties-Adultes-2019](#)

Règles et sécurité, à lire attentivement : [escalade-regles-securite](#)

Lien pour le : [Calendrier des sorties 2019](#)

POUR RAPPEL :

REDUCTIONS DE TARIFS POUR LES ADHERENTS

Nous vous rappelons que Le CDOS 94 permet désormais aux adhérents du SMUS ESCALADE de bénéficier de "tarifs Comité d'Entreprise" dans plus de 160 parcs d'attractions et sites de loisirs via le lien:

<http://www.promoparcs.com/index.php?ice=AWAPARCSCDOS94>

Il n'y a aucun coût ni pour l'association, ni pour la personne qui commande des places et les réductions peuvent aller jusqu'à -74 %. Pour cela, il vous suffit de cliquer sur le lien ci-dessus et en utilisant le code CE suivant lors de sa commande : «AWAPARCSCDOS94 »

Vous créez ensuite votre compte personnel puis vous consultez et commandez les places souhaitées. Vous recevrez ensuite vos e-billets automatiquement par mail.

COMPTE FACEBOOK DU SMUS ESCALADE :

Rejoignez la Communauté SMUS Escalade Sur Facebook et participez à l'animation de cette espace d'échange : Evènements, photos, informations...

Inscrivez-vous à l'adresse : <https://www.facebook.com/groups/118985529586>

vive les citations...

Boris Vian a dit : *"La foi soulève des montagnes mais les laisse joyeusement retomber sur la tête de ceux qui ne l'ont pas"* . OUILLE ! ça doit faire mal... bon, il y a aussi un proverbe savoyard qui dit : « Quand on n'a rien à dire, on la ferme ... » le message est clair et sans ambiguïté.

Alors, comme on n'a plus rien à dire on la boucle, pour l'instant...



Les Choucasmas