



Les ChoucaSmus

Ce n'est pas toujours évident, et très fatigant, de trouver des idées pour créer un texte d'une page, sans queue ni tête, qui n'a rien à dire et qui n'a aucun lien avec les informations qui l'accompagnent. C'est quand même du boulot de taper sur un clavier avec deux pattes à trois doigts. Essayez donc de rédiger un texte en pianotant juste avec les pieds ! On vous le dit tout net, la faute de frappe n'est pas loin et elle sera certainement récurrente. Il faut compter environ trois mille caractères, espaces compris, pour créer une intro à cette feuille de chou et comme notre cadence est d'une lettre par seconde, il nous faut autour d'une heure de boulot pour la rédiger. Ça ne semble pas si long mais ça fait quand même sacrément mal aux phalanges de nos papattes, mais bon, là n'est pas la question. Pour trouver des idées et les lier entre elles, cela peut prendre beaucoup plus de temps, surtout quand l'inspiration n'est pas là. Quand rien ne veut sortir de notre tête de linotte, on se réunit avec tous nos poteaux corvidés et on fait un « brainstorming » pour trouver des trucs à écrire et si on ne trouve rien, ce n'est pas grave, on aura passé un bon moment avec les copains. La fois dernière, on était tous autour du nid à cogiter et à jacasser comme des pies mais tout ce qui sortait de nos becs était d'une telle insignifiance que tout le monde baillaient aux corneilles. Toujours pas d'idées dignes de ce nom à l'horizon quand tout d'un coup, un tocard chocard savoyard nous balance en pleine poire : « ce qu'il faut faire, c'est revenir aux « fondu-mentaux », c'est « fondu-mental » ! »... On n'avancé pas d'un poil et l'autre nous balance un calambour hors sujet et de niveau 9b+... Autant vous dire qu'il s'est pris direct quelques fondamentaux de Kick boxing dans la poire, il a rien vu venir : Backfist, Direct dans le foie, Crochet du gauche, Front kick enchainé sur un Uppercut, Spinning-back suivi d'un Side kick pour se détendre les jambes et pour finir, un joli Hook kick juste pour la beauté du geste. Ça lui a cloué le bec. Après ce déchainement d'une violence inouïe, Il ne ressemblait plus à grand-chose, plutôt à un poulet passé sous les roues d'un 38 tonnes qu'à un joli volatile des montagnes. Il y avait des plumes qui virevoltaient autour du nid et qui tombaient en tourbillonnant jusqu'au sol, un peu comme de la neige où les feuilles en automne, c'était joli comme tout. Après ça, on a réfléchi et on s'est dit que ce n'était quand même pas sympa de lui voler dans les plumes comme ça et qu'au bout du compte, excepté le foireux jeu de mot sur la fondue, revenir aux fondamentaux pourrait être un thème à développer. Dans une lettre adressée à des lecteurs, ce qui est notre cas, il faut faire clairement référence au sujet qui motive l'écriture et exprimer ses sentiments, son point de vue sur le sujet traité, tout en argumentant afin de rallier à sa cause les autres lecteurs. Il faut aussi adopter un style d'écriture adapté, ne pas utiliser de langage familier et avoir un discours efficace et concis... M'ouai... les fondamentaux dans l'écriture, ça nous embrouille plus que ça nous aide, on se demande si on a choisi le bon sujet... Mais bon, ce n'est pas grave car on a réussi à mettre plus de trois mille caractères à la suite, espaces compris, ce qui était le but initial. De toute façon, l'objectif de la lettre choucasmus c'est de donner des infos concernant le club, ça c'est fondamental, alors, passons au gniouses....

La salle d'escalade fermera du 9 juillet au 30 aout, reprise le samedi 31 aout.

Horaires de la salle du 1^{er} au 9 juillet :

- 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)

Les blocs de Romain ou les voies Romaines...

Vous pouvez tester actuellement dans le Bloc de nouvelles voies créées par Romain. Elles sont ouvertes avec des languettes en carton sans tenir compte de la couleur des prises. Le code couleur des cartons reste le même et les 2 mains de départ sont notées de la lettre «D». Chaque prise est numérotée de 1 à N et celle d'arrivée est notée de la lettre «A ».

Si l'expérience vous a plu, il pourrait y avoir des ouvertures de ce type toutes les semaines. N'hésitez pas à donner votre avis sur smus.escalade@free.fr

Activités et horaires pour la saison 2019-2020

C'est bientôt la fin de l'année pour le club et il est donc temps de vous donner les informations pour la rentrée prochaine. Il y a des changements car il sera maintenant possible, sous réserve d'avoir les délégués, de grimper au centre Brossolette mais aussi au centre Gilbert NOEL. Les activités seront réparties sur les deux salles d'escalades. Vous trouverez ci-dessous (et sur le site du SMUS) toutes les informations concernant la saison 2019-2020 :

Pratique libre pour adultes

A volonté : 7 séances de pratique libre non encadrées, pour grimpeurs adultes et jeunes de 16 ans révolus avec autorisation parentale, autonomes en escalade. Les moins de 16 ans peuvent pratiquer s'ils sont accompagnés d'un adulte membre du club et autonome en escalade. Pour la pratique libre, les adhérents doivent avoir leur matériel. Ouverture de la salle seulement si présence d'un délégué de salle, présence à vérifier sur le calendrier accessible depuis notre site Internet.

Début de l'activité le samedi 31 aout pour les adhérents déjà membres en 2018-2019

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Gilbert Noel	Brossolette	Brossolette	Brossolette	Gilbert Noel	Brossolette	Brossolette
19h - 22h	20h - 22h	19h - 22h	19h - 22h	19h - 22h	14h - 17h	10h - 13h

Formation des nouveaux adhérents aux techniques d'assurage.

Cycle de 3 séances gratuites et obligatoires pour l'obtention du brevet d'autonomie (avec passage de passeport FFME) nécessaire pour grimper dans la salle sur les séances de pratique libre. Inscription à cette formation au moment de l'inscription.

Télécharger le [Brevet d'Autonomie](#),

Grimpe en famille

Samedi de 12h à 14h, hors congés scolaires.

Grimpe avec les enfants de 10 ans maximum (nés en 2010 ou après).

Encadrement par les parents (ou adultes mandatés) membres du club et autonomes en escalade.

Présence des parents obligatoire.

Formation pour adultes (18 ans révolus)

Pour les adhérents inscrits en pratique libre nous proposons en supplément des cours de perfectionnement adulte (à l'année ou au trimestre) de 20h à 22h.

Séances d'entraînement à l'année, technique et physique pour bons grimpeurs, le lundi ou vendredi. Séances de perfectionnement thématiques au trimestre (techniques d'escalade, assurage dynamique, manœuvres de cordes en falaises, etc.), le mardi ou jeudi.

Jour	Lundi	Mardi	Mercredi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Lieu	Brossolette	Gilbert Noel	Gilbert Noel	Brossolette	Gilbert Noel	Brossolette
Niveau	6a mini	Débutant (1er trimestre) perfectionnement	Vétéran F	Circuit Training 19h30-20h // 19h30-20h	Débutant (1er trimestre) perfectionnement	5b mini
Tarif	180€ / an	60€ / trimestre	gratuit	gratuit	60€ / trimestre	180€ / an

Ecole d'escalade (18 ans maximum)

Pour les jeunes nés de 2002 à 2013. Une séance hebdomadaire, hors congés scolaires, encadrée par un initiateur ou un moniteur diplômé. Groupes de 12 jeunes environ, selon l'âge et le niveau.

L'inscription à l'école d'escalade demande nécessairement une participation régulière et active. Pour les jeunes de l'école d'escalade, le club peut prêter le matériel.

Début de l'école d'escalade lundi 9 septembre 2019.

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Samedi
Brossolette	Brossolette	Brossolette		Brossolette	Brossolette	
17h - 18h30 (10-12 ans)	17h - 18h30 (10-12 ans)	9h - 10h15 (7-9 ans)		17h - 18h30 (10-12 ans)	9h - 10h15 (7-9 ans)	
18h30 - 20h (13-16 ans)	18h30 - 20h (17-18 ans)	10h15 - 11h30 (7-9 ans)		18h30 - 20h (13-16 ans)	10h15 - 11h30 (7-9 ans)	
	Gilbert Noel		Gilbert Noel			Gilbert Noel
	17h - 18h15 (13-16 ans)	17h - 18h15 (13-16 ans)	17h - 18h30 (10-12 ans)			13h30 - 14h45 (7-9 ans)
		18h15 - 19h30 (13-16 ans)	18h30 - 20h (17-18 ans)			14h45 - 16h (7-9 ans)

Groupe pré-compétition et compétition

Groupe pré-compétition :

Pour les jeunes de l'école d'escalade les plus motivés et souhaitant approcher la compétition.
Un seul groupe avec présence obligatoire aux 2 séances hebdomadaires.

Groupe compétition :

Pour les adhérents sélectionnés par l'entraîneur et qui s'engagent à participer aux compétitions proposées par le club.
Un seul groupe avec présence obligatoire aux 2 séances hebdomadaires.

Début des entrainements lundi 9 septembre 2019.

Lundi	Vendredi
Pré-compétition 18h30 - 20h	Pré-compétition 18h30 - 20h
Compétition 20h-22h	Compétition 20h - 22h

Sorties falaises

Plusieurs sorties en week end organisées au printemps 2020 suivant un programme à définir.
Participation aux frais.

Matériel personnel

Sauf pour les jeunes de l'école d'escalade, les adhérents doivent utiliser leur propre matériel : baudrier, chaussons, dispositif d'assurance et mousqueton.

Nous rappelons que le **dispositif autobloquant type "grigri" est interdit** à la salle.

Pendant la formation à l'autonomie des adultes, le club peut prêter le matériel. Des achats de matériel sont proposés au club avec des tarifs négociés.

Inscriptions

Les préinscriptions pour l'école d'escalade sont ouvertes en juin.

Les enfants préinscrits sont prioritaires, dans la limite des places disponibles. Pour préinscrire votre enfant, vous devez vous inscrire sur le site <http://www.smus94.fr/escalade/> rubrique tarifs et inscription. Pour toute information concernant l'école : ecole.smus.escalade@free.fr. La préinscription n'est définitive qu'après réception au SMUS du **dossier complet** avec le règlement total et le retour de notre confirmation d'inscription.

Inscriptions et accueil dans la salle d'escalade du Centre Brossolette :

Pour l'école d'escalade et la compétition : samedi 07/09 (14h à 16h)

Pour le groupe famille : les samedis 31/08, 07/09 et 14/09 (12 à 14 h)

Pour les adultes, nouveaux ou anciens :

- samedi 31/08 (14h à 17h),
- samedi 07/09 (16h à 18h),
- jeudi 12/09 (19h à 21h),
- samedi 14/09 (14h à 16h) et
- samedi 21/09 (14h à 16h).

Documents à fournir le jour de l'inscription ou réinscription.

Les dossiers incomplets ne seront pas pris en compte.

- **Feuille d'inscription édition 2019 -2020**
- **Certificat médical d'aptitude à l'escalade, datant de moins de 6 mois pour les nouveaux** (avec mention "apte à la compétition". Indispensable pour participer aux compétitions) ou **attestation de santé SMUS** pour les anciens adhérents ayant un certificat médical valide de moins de 3ans.
- **Une photo d'identité** (bonnes photocopies acceptées) avec nom et prénom au dos si pas collée dans le dossier
- **Autorisation parentale pour les mineurs** ou **groupe famille** ou **groupe compétition**
- **Un chèque à l'ordre de SMUS Escalade** (Règlement possible par Carte Bleue à la salle les samedis 31/08 07/09 14/09 21/09)
- **Une enveloppe timbrée avec adresse** pour expédition de la carte de membre

Tarifs

Cotisation (comprenant la licence FFME + l'assurance base)	Saint Maurien	Non Saint Maurien	Réduction Famille	Réduction Fidélité
1 - Adulte	165 €	180 €	-25€	-25€
2 - Adulte famille s'applique aux adultes si au moins 2 adhérents au tarif 1 à 4	145 €	160 €	A partir du 3ème adhérent (hors 1er et second)	Adhérents ayant cotisé les 2 saisons 2017/2018 et 2018/2019
3 - jeune de 18-25 ans (né après 1/1/1994)	145 €	160 €		
4 - Jeune moins de 18 ans (né après le 31/8/2001)	129 €	139 €		
5 - Jeune moins de 10 ans (né après le 1/1/2008) Uniquement pour la grimpe avec le groupe famille.	70€			
Assurances complémentaires personnelles	Suivant options retenues (voir feuille d'inscription)			

Formations complémentaires

Ecole d'escalade	Groupe compétition Groupe pré-compétition	Perfectionnement Adulte	Perfectionnement avancé
+ 140 €	+ 160 €	+ 60 € par trimestre	+ 180 € pour l'année

COMPTE FACEBOOK DU SMUS ESCALADE :

Voici ci-dessous le lien pour vous connecter : <https://www.facebook.com/SmusGrimpe>
Nous vous précisons qu'il y a une page publique et également un groupe fermé réservé aux adhérents.

INSTAGRAM :

Le SMUS ESCALADE est maintenant sur INSTAGRAM, vous trouverez ci-dessous le "Nametag" pour que vous puissiez suivre la page :



vive les citations...

Pierre Dac a dit : « Par les temps qui courent, parler de rien, c'est déjà quelque chose ! »
Mais bon, n'oublions pas qu'un proverbe savoyard dit : « Quand on n'a rien à dire, on la ferme ... ».

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

Les Choucasmus

