



Les ChoucaSmus



C'est la rentrée. Vous avez remarqué que c'est en rentrant de vacances qu'on est le plus fatigué. Que vous êtes le plus fatigués ! Car nous les choucas, c'est mission survie tous les jours, les congés on ne connaît pas. Il faut le reconnaître, du point de vue social, chez les corvidés, il y a encore du boulot... Mais bon, rentrer de vacances en étant fatigué, c'est un peu paradoxal. Vous n'êtes pas raisonnables non plus... : Au lieu de vous reposer, vous passez votre temps à grimper des montagnes, des falaises, et une ballade en VTT par ci, et une Via Ferrata par là...qu'à la fin vous n'avez plus de jus, vidé, cuit. La remise en forme passe par une pratique régulière d'une activité physique. Alors, bien sûr, au début, il faut y aller «mollo», faudrait penser à récupérer des vacances. Pour votre cas, nous vous conseillons l'escalade en salle et ça tombe bien, coup de bol, puisque la saison 2018-2019 du SMUS ESCALADE vient tout juste de démarrer. Vous pouvez donc retrouver dès maintenant vos camarades de jeu sur un mur avec des nouvelles voies et avec un accueil super extra maxi chouette. Enfin, pour l'ambiance, c'est vous qui voyez car dans une salle associative l'accueil et la convivialité sont le rôle des membres présents. Mais bon jusqu'à maintenant, vous nous avez jamais déçus, enfin, jusqu'à maintenant, restez vigilants. Revenons à la fatigue. Il faut voir le côté positif des choses, être philosophe. Afin de nous la pêter un tantinet, nous vous proposons de méditer cette citation de Nietzsche : « Une heure d'ascension dans la montagne fait d'un gredin et d'un saint deux créatures à peu près semblables. La fatigue est le plus court chemin vers l'égalité, vers la fraternité. Et durant le sommeil s'ajoute la liberté ». Wouahou !, pas mal la citation ! Il y a de la grimpe, de la liberté, de l'égalité, de la fraternité... ça pourrait faire un super bon slogan pour une nation, vous ne trouvez pas ?... En tout cas, nous les corbacs, on se demande si il a raison le père « Friedrich » car dans le cas où des fatigués se retrouvent avec des fatiguants dans un refuge bondé en montagne, on se dit que la fraternité, l'égalité et la liberté dans le sommeil risquent d'être mises à rudes épreuves, parole de corbeau ! Dis donc, le surhomme, t'es sûr que ça marche à tous les coups ton concept ? De toute façon, nous les Blackbirds, concernant la fatigue, on préfère la citation de notre philosophe préféré : « En montant un escalier, on est toujours plus fatigué à la fin qu'au début. Dans ces conditions, pourquoi ne pas commencer l'ascension par les dernières marches et la terminer par la première ».Et bien, on a essayé, et ça marche à tous les coups. C'est quand même dingue, la philosophie de Pierre DAC est plus universelle que celle de Nietzsche, qui l'aurait cru ?...

Bon on arrête là nos pérégrinations avant de devenir trop fatiguant pour nos lecteurs et on passe direct aux niouzes. Bonne saison 2018-2019 à tous.

INSCRIPTION ET RENOUVELLEMENT DES LICENCES 2018-2019

C'est la rentrée 2018-2019. Voici ci-dessous le lien avec le dossier complet « inscription 2018-2019 » :
Nous informons les anciens adhérents que la licence en cours doit être renouvelée avant la fin septembre.

smus94.fr/escalade/tarifs-et-adhesion

La prochaine et dernière séance d'Inscriptions Adultes (créneaux libres) se fera à la salle le :

- Samedi 22 sept de 14h00 à 16h00

RAPPEL DES CONSIGNES A RESPECTER DANS LA SALLE

Pour que cette saison qui commence soit une réussite sur toute l'année, nous souhaitons vous rappeler quelques consignes à respecter pour le bon fonctionnement de la salle :



Pour pouvoir grimper, la présence d'un délégué dans la salle est obligatoire.

Nous vous conseillons donc de vérifier sur le site WEB ou en cliquant sur le lien ci-dessous :

Lien direct au planning des délégués : http://smus94.fr/escalade/pages_externes/delegue.html

Capture d'écran du site WEB du SMUS ESCALADE (<http://smus94.fr/escalade/>)

Accueil / infos

Bienvenu sur le site du SMUS Escalade.

E-mail Imprimer

Bonjour à tous,

Inscription et renouvellement des licences 2018-2019

C'est la rentrée 2018-2019. Voici ci-dessous le lien avec le dossier complet « inscription 2018-2019 » :
Nous vous informons les anciens adhérents de venir à la salle le samedi 1 septembre.

smus94.fr/escalade/tarifs-et-adhesion

Les Inscriptions Adultes (créneaux libres) se feront à la salle les :

Samedi 01 sept 14h à 17h
Samedi 08 sept 16h à 18h
Jeudi 13 sept 19h à 21h
Samedi 15 sept 14h à 16h
Samedi 22 sept 14h à 16h

Cliquer ici pour vérifier la présence
d'un délégué dans la salle

Escalade En Pratique Libre

- Accueil
- Actualités
- Activités et horaires
- Tarifs et adhésion
- La salle d'escalade
- Les bulletins "Choucas Smus"
- Calendrier des activités
- Planning des délégués de salle
- Liste des voies
- A propos du club
- Contact
- Facebook
- Sorties "adultes"
- Camps d'été



Les adhérents doivent avoir leur propre matériel :

Sauf pour les jeunes de l'école d'escalade, les adhérents doivent utiliser leur propre matériel :

(Baudrier, chaussons, frein d'assurage et mousqueton).

Pendant la formation à l'autonomie des adultes, le club peut prêter le matériel mais à terme, l'adhérent doit avoir le sien. Le club a négocié des tarifs intéressants et propose un kit de base (baudrier, frein d'assurage et mousqueton), pour les chaussons, on ne peut rien faire, ils doivent être à votre pieds.

Des bons de commande avec les prix sont disponibles dans la salle.

Pour information, si vous souhaitez faire vérifier votre matériel d'escalade, il vous faut venir à la salle avec l'équipement à contrôler, la facture et la fiche mode d'emploi accompagnant l'achat. Avec ça, des gars compétents du club pourront faire le bon diagnostic, c'est sûr. Et vous pourrez grimper en toute sécurité.



Les Cartes nominatives doivent être attachées au baudrier :

Il y a deux couleurs de carte :

- Cette année, la carte saison 2018-2019 est d'un joli bleu clair (magnifique).

- Il y a aussi des cartes rouges, elles permettent d'identifier les personnes nouvellement formées en début d'année afin de pouvoir réajuster les manipulations d'assurance et dégaines. Si vous êtes expérimentés, n'hésitez pas à intervenir et à donner vos conseils si elles ne sont pas correctes. La sécurité est renforcée quand tout le monde s'y met, c'est bien connu...



Si t'es tout seul, si t'as pas de binôme, tu t'incrustes :

Quand on a payé sa cotisation annuelle, il est normal de pouvoir grimper même si on est tout seul.

- Si vous n'avez pas de partenaire en arrivant dans la salle, la première chose à faire c'est de vérifier s'il y a des groupes de trois. Si c'est le cas, il suffit de proposer votre aide pour faire deux cordées et le tour est joué.
- Si vous n'avez pas de partenaire en arrivant dans la salle et qu'il n'y a pas de groupes de trois. Dans ce cas, il faut vous incruste dans un groupe en attendant l'arrivée d'un autre partenaire seul.
- Pour les habitués de la salle, n'hésitez pas à inviter une pauvre personne toute seule dans votre cordée, Merci vachement beaucoup pour eux.



A la fin de la séance, on aide les délégués à remonter les cordes

- Les cordes doivent être remontées pour faciliter le nettoyage de la salle.
- La partie école doit avoir toutes les voies en moulinette en fin de séance



Il y a une boîte à idées pour mettre des papiers avec des idées dessus...

Elle se trouve sur l'armoire à l'entrée de la salle. Mais attention, le CD n'est pas obligé de toutes les prendre à son compte, c'est juste pour proposition, bien sûr...

FORMATION DES NOUVEAUX ADHERENTS

Lors de ces formations, qui auront lieu de septembre à mi-octobre, la partie école (vous savez, c'est la partie du mur à gauche en rentrant avec les dalles) ne sera pas disponible pour les grimpeurs. Veuillez nous en excuser. Mais bon, ne râlez pas, il restera encore une bonne partie du mur disponible pour vos grimpettes hebdomadaires.

- Groupe 1 : Vendredi 14-21-28 septembre de 20h00 à 22h00
- Groupe 2 : Jeudi 20-27 septembre et 4 octobre de 20h00 à 22h00
- Groupe 3 : Samedi 22-29 septembre et 6 octobre de 16h00 à 18h00
- Groupe 4 : Dimanche 23-30 septembre et 7 octobre de 10h00 à 12h00
- Groupe 5 : Samedi 29 septembre et 6-13 octobre de 14h00 à 16h00

AUTRES FORMATIONS ADULTES

Cours de perfectionnement pour adultes COMPLET: Inscription trimestrielle payante.

Séances de perfectionnement thématique (techniques d'escalade, assurance dynamique, manœuvre de corde en falaise,...)

Séance le vendredi de 20h à 22h

Encadré par un moniteur.

Cours de perfectionnement avancé pour adultes COMPLET: Inscription annuelle payante.

Séances d'entraînement technique et physique pour bons grimpeurs. Niveau minimum requis 5b.
Le lundi de 20h à 22h et le samedi de 10h à 12h
Cycle de formation sur l'année encadré par un moniteur diplômé.

PREVISIONS SORTIES FALAISES 2019 : Participation aux frais.

Plusieurs sorties en week-end organisées au printemps prochain sur différentes falaises dont les plus fréquentes :

- Falaises de Saulges (Mayenne)
- Falaises de Cormot
- Falaises de Hauteroche
- Falaises de Vieux Château
- Falaises de Saffres

Le programme sera communiqué aux adhérents par mail et sur le site Internet en temps voulu.

Camp d'été

Rassemblement de 15 jours l'été en montagne (lieu différent chaque année / date : 15 premiers jours des vacances de juillet).

LE SERVICE DE RESSEMELAGE : **Prochain départ le 8 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.

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...

Pierre de Coubertin a dit ;

« *Le sport va chercher la peur pour la dominer, la fatigue pour en triompher, la difficulté pour la vaincre.* ».

Ouai, bien vu pierrot, c'est une belle citation intelligente. Mais bon... il y a aussi un proverbe savoyard qui dit : « *Quand on n'a rien à dire, on la ferme ...* », et là, il faut reconnaître que la prose est moins fine mais par contre le message est clair et sans ambiguïté. Alors, comme on n'a plus rien à dire on la boucle, pour l'instant...

Les Choucas

