

FEVRIER / MARS 1995

PHEROMORF

LE JOURNAL DES ENFANTS DU ROC

Editorial...

Vous trouverez ce mois ci toute une page sur les stages organisés par la FFME. La formation est depuis toujours une préoccupation des Enfants du Roc. Avec 100 personnes en initiation tous les ans, le Club a un besoin constant de bénévoles compétents pour assurer l'encadrement des séances d'initiation. Je souhaite que la mise en place d'un diplôme Fédéral d'animateur SAE, accessible dès 16 ans et plus simple que le Brevet d'Initiateur, puisse permettre à plusieurs d'entre vous de rejoindre l'équipe d'encadrement existante et que l'on puisse ainsi aborder sereinement la prochaine rentrée.

J.Claude LAGRANGE

Sommaire :

Dopage	page 2
St Petersburg	page 2
Formation FFME	page 3
Résultats du Club	page 4
En bref	page 4



A NOTER

L'open de Nancy qui devait avoir lieu le Dimanche 5 Mars est annulé.

Vous trouverez page 4 les dates des prochaines compétitions

OPEN D'EPINAL : UN CONCERT SANS FAUSSE NOTE !

Pour la deuxième année consécutive, les **ENFANTS DU ROC** organisaient la compétition l'Open d'escalade au gymnase Saint Exupéry. 70 inscrits l'an passé, 140 cette année, la mise était doublée. Tout le monde était là dès 8h30 et ce malgré un fléchage semblable à un jeu de piste.

Avant de sortir les voies, il fallait trouver l'entrée du gymnase. Dès son arrivée le grimpeur avait de quoi être subjugué par la beauté du site. En effet, la semaine précédente les ouvriers avaient mis tout leur coeur, dansant au bout de leur corde au rythme d'une musique cadencée:

"passe moi un insert"

"Une prise blanche"

"Passe moi la verte"

"Un petit cachou"

"Il me faudrait une prise de pied"

Et c'est avec le même allant que débuta la journée du dimanche.

Les plus jeunes, l'oeil à demi-ouvert, tentaient désespérément les traversées tandis que certains seniors profitaient de l'épreuve du "toit" pour savourer encore quelques minutes la douceur d'un matelas. Pour les plus engagés dans les voies, le réveil fut plus brutal. En effet, il

il y eut un certain nombre de vols. Et quelques-uns furent exemplaires. On dit que le vieux rêve de l'homme est de voler. Soit, mais c'est facile à dire, M de Vinci, lorsqu'on n'a jamais pratiqué l'escalade.

Après les premières notes du début de journée, nous avons pu apprécier un spectacle de haute technicité. Sous les applaudissements, les grimpeurs ont enchaîné les voies et les

(Suite page 2)

PHEROMORE : LE JOURNAL des ENFANTS du ROC

Saint Petersburg...

C'est dans cette ville, ex Léninegrad, qu'habite Tania, qui fut une des meilleurs grimpeuses de l'ex URSS. Lors de son passage à Epinal, elle a pris contact avec le club car elle souhaiterait développer des échanges entre jeunes grimpeurs Vosgiens et Russes. Si cette idée vous tente, si vous avez envie d'accueillir un jeune Russe, de découvrir St Pétersbourg, téléphonez au 29.35.42.79. ou écrivez B.P 264 Epinal Cedex

(Suite de la page 1)

blocs les uns après les autres avec beaucoup de patience et de volonté, et chacun est rentré fourbu mais satisfait.

Pour conclure, nous remercions le groupe des **ENFANTS DU ROC** avec Jean-Claude, chanteur, Philippe au piano, Thierry à la batterie, Franck et Jean-Michel à la guitare, Pierre-Yves à la grosse caisse, Françoise, Marie-Christine et Valérie, cho-

ristes et les deux chauffeurs de salle, Grég et Sébastien. Merci à tous pour le succès de cette journée, au public venu très nombreux ainsi qu'à tous ceux qui ont apporté leur aide.

A l'année prochaine et n'hésitez plus à nous donner un coup de main.

Christine REINBOLD
Valérie JAMBERT

LE DOPAGE...

Afin de protéger la santé du sportif, chaque fédération élabore des règles vis à vis du comportement du compétiteur et à l'égard du choix ou de l'utilisation du matériel.

Mais cela n'empêche pas une disparité des risques en fonction de chaque sport.

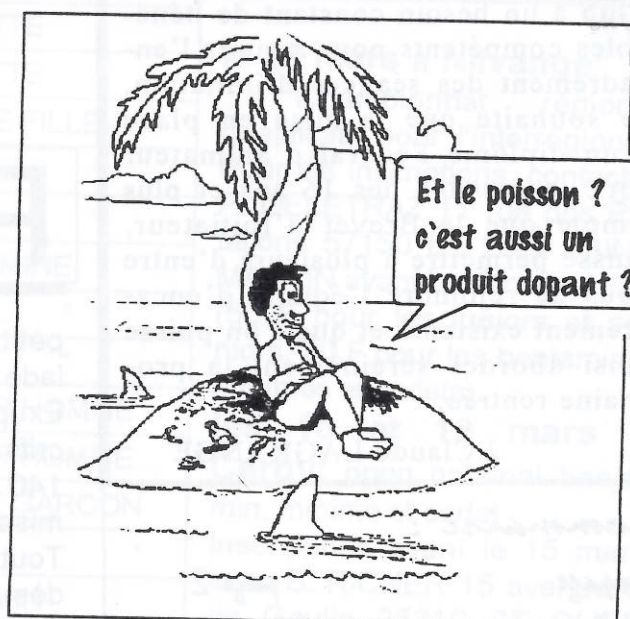
Face au dopage, toutes les fédérations se rejoignent afin de combattre un moyen de parvenir à la performance non plus basé sur les capacités propres de l'Etre humain, développées par un entraînement, mais un moyen inégalitaire, détourné du bon sens surtout dangereux pour la santé donc illégal.

Le dopage permet d'acquérir rapidement une supériorité sur l'adversaire en utilisant une méthode néfaste pour la santé allant par exemple de la transfusion sanguine à l'utilisation de substances pharmaceutiques en passant par des régimes diététiques anormaux chez un sportif sain etc. ...

Le contrôle anti dopage a été instauré pour protéger l'éthique du sport et surtout la santé du sportif contre l'utilisation de substances dopantes.

Celles-ci peuvent être dangereuses (jusqu'au décès) détournées de leur utilisation originelle (soigner) sans que le sportif ne le sache toujours⁽¹⁾.

La mesure la plus égalitaire et sensée conduit à interdire certaines substances chez tout sportif bien que, malade, il ait exceptionnellement le droit de se traiter, d'utiliser certaines substances interdites, à condition de posséder un dossier médical bien documenté sur sa ma-



ladie, faisant la preuve de l'utilisation de produits à des doses thérapeutiques dans un but de traitement (se soigner) et non de dopage (recherche de la performance). Ce sportif doit alors déclarer dans le procès verbal du contrôle la substance qu'il utilise et l'existence du dossier de justification thérapeutique qu'il doit transmettre à la commission médicale de la fédération.

Ce sont généralement les fédérations qui demandent les contrôles anti dopage qui peuvent être effectués au cours des compétitions ou durant les séances d'entraînement.

Didier MARQUIS
Médecin de ligue FFME

(1) la liste des médicaments interdits avant une compétition est disponible au club.

PHEROMORE : LE JOURNAL des Enfants du ROC

Formation FFME :

Voici le calendrier des stages de formation proposés par le Comité Régional FFME

STAGE INITIATEUR ESCALADE: 2 stages seront programmés en 1995 sur la région:

du 1 au 9 juillet 1995 dans la région de Gérardmer avec P. SUISSSE. **Inscriptions au comité régional 5 square des Bleuets 88000 EPINAL avant le 31 mai 1995.**

- du 26 août au 3 septembre 1995 à Metz avec P. DELETRAZ. **Contacter P. DELETRAZ 11 rue des Pataljons 57150 LE BAN SAINT MARTIN.**

TEST REGIONAL INITIATEUR

Un test technique pour les candidats initiateur sera organisé au printemps. Ce test, valable sur toute la France, atteste que le candidat dispose du niveau requis pour la formation initiateur (niveau 5+ à vue et en tête, maîtrise des techniques élémentaires de sécurité, assurage, escalade en tête, pose de relais, rappel ...).

Il est conseillé fortement à tous les candidats à un stage initiateur de s'inscrire à ce test. Cela évitera de se faire recalier en début de stage pour niveau insuffisant. **Inscriptions au comité régional 5 square des Bleuets 88000 EPINAL.**

STAGE RECYCLAGE INITIATEUR

Il aura lieu sur un week-end en avril ou mai avec P. DELETRAZ. Ce stage est destiné aux initiateurs de la région désirant se remettre à niveau ou approfondir leurs connaissances. **Contacter P. DELETRAZ 11 rue des Pataljons 57150 LE BAN SAINT MARTIN pour les inscriptions.**

STAGE ANIMATEUR SAE

Un stage sera probablement programmé sur la région (date et lieu à définir). Cette formation donne une compétence pour encadrer l'initiation à l'escalade sur structure artificielle. Pour des problèmes de responsabilité, il est fortement recom-

mandé à toutes les personnes intervenant dans les clubs en initiation de posséder au minimum cette qualification (cette formation est allégée par rapport à l'initiateur escalade). Toutes les personnes intéressées peuvent envoyer leur candidature le plus rapidement possible au **comité régional 5 square des Bleuets 88000 EPINAL**. Si la demande est suffisante, la formation sera mise en place.

FABRICATION DE PRISES D'ESCALADE ET VOLUMES

La formation mise en place l'année dernière par P. DELETRAZ et M. OBSTETAR sera reconduite cette année sur un week end (samedi après midi et dimanche). Prendre contact avec **Pierre DELETRAZ 11 rue des Pataljons 57150 LE BAN SAINT MARTIN pour les inscriptions.**

FORMATION NEIGE ET ACCIDENTS DUS AU FROID

1 et 2 avril 1995 aux Trois Fours (du samedi 15 heures au dimanche à 10 heures).

Programme: Etude du manteau neigeux (s'il en reste !), étude des accidents dus au froid et des conduites à tenir (prévention, matériel, construction d'abris avec bivouac possible).

Matériel à prévoir : duvet, frontale, sursac, réchaud, etc.)

Repas du samedi soir au

refuge des Trois Fours avec participation aux frais. Intervenants: D. MARQUIS, médecin et T. RUIZ accompagnateur moyenne montagne **Inscriptions: Th RUIZ 13 rue de Longchamp 88000 JEUXEY Tél: 29 34 18 11**

FORMATION ORIENTATION

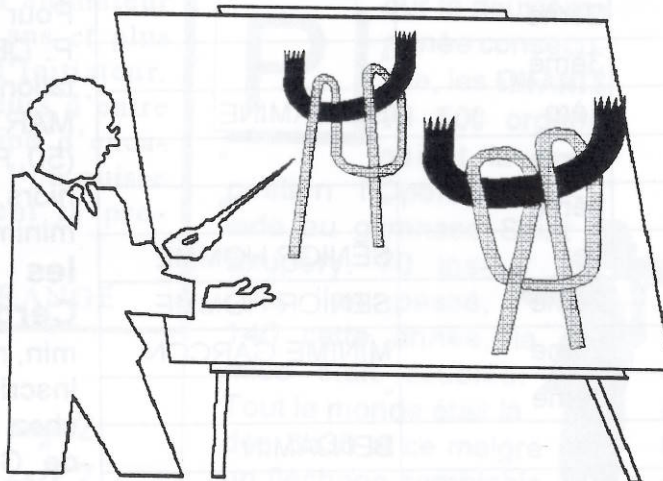
Dimanche 2 avril 1995 à 10 heures aux Trois Fours

Préparation d'une sortie, lecture de carte, orientation sans visibilité, utilisation boussole et altimètre, lecture et interprétation de topos ...

Matériel à prévoir si vous l'avez: carte du secteur, altimètre, boussole, papier, crayon ...

Intervenants: T. RUIZ et P. MENGIN

Inscriptions: P. MENGIN 5 square des Bleuets 88 000 EPINAL Tél: 29 34 63 17



PHEROMORE : LE JOURNAL des ENFANTS du ROC

Championnat des Vosges, les résultats du club...

Vous avez eu par la presse les résultats de l'Open d'Epinal. Cette épreuve comptait aussi pour le Championnat des Vosges. Voici les résultats des ENFANTS DU ROC :

NOM	Classement	CATEGORIE
GIROUX Monique	2ème	SENIORE FEMME
NORROY Roselyne	3ème	" "
AUPETIT Lorraine	1ère	JUNIORE FEMME
CHOFFEL Sonia	1ère	CADETTE
CHAMPENIER Cécile	2ième	CADETTE
SERRA Adeline	1ère	MINIME FILLE
DENNINGER Anne	2ème	" "
SOUILLAC Lisa	3ème	" "
GIROUX Elodie	1ère	BENJAMINE
ARNOUX Bénédicte	2ème	" "
SCHERRER Julie	3ème	" "
DALLER Jean-François	1er	SENIOR HOMME
MASSON Olivier	2ème	SENIOR HOMME
VITRY Steven	2ème	MINIME GARCON
ARNOUX Romain	3ème	" "
ZIEFLE Gautier	1er	BENJAMIN
DUCHANNOY Guillaume	2ème	BENJAMIN



COMPETITIONS ESCALADE

le 26 mars à Nilvange:

Championnat régional qualificatif pour l'interrégional. Pour les inscriptions, contacter P. DELETRAZ 11 rue des Pataljons 57150 LE BAN SAINT MARTIN avant le 20 mars 1995 (50 F pour les juniors et séniors, 30 F pour les benjamins, minimes et cadets).

les 18 et 19 mars à Cergy: open national benjamin, minime et cadet

Inscriptions avant le 15 mars chez B. RICHER 15 avenue G de Gaulle 95310 ST OUEN L'AUMONE coût: 100 F

En Bref...En Bref...En Bref...En Bref...En Bref...En Bref

♦ Venez découvrir les nouvelles voies du mur de St Exupéry ! Vous trouverez des voies faciles en prenant tout, des voies plus difficiles en sélectionnant les couleurs, un topo est même en préparation (si si !) Bref, le grand luxe. Alors un grand merci à Olivier, Jean-Mi, Marie-Christine, Franck, le groupe des enfants du mardi soir et à tous ceux qui ont travaillé sur le mur. Merci aussi de respecter le travail fait en ne modifiant pas sans concertation les voies ainsi créées.

♦ Si, comme moi, vous avez tourné en rond dans le bois en cherchant la carrière de la biche ou un autre site d'escalade peu fréquenté, ne ratez pas le prochain numéro de PHEROMORE. Vous y trouverez des plans d'accès détaillés.

♦ En réponse à Eric, qui demandait dans le dernier numéro un ouvrage de référence sur la sécurité en escalade, il n'existe malheureusement pas encore d'ouvrage idéal. On trouve néanmoins quelques ouvrages spécialisés à la Bibliothèque Municipale d'Epinal qui vous permettra de vous documenter à peu de frais, en attendant la Bibliothèque du Club, toujours en gestation !

♦ Sévères condamnations pour les membres du CAF Ile de France à la suite de l'accident du 1 mai 89 (Voir Phéromore N° 10) : de 6 à 18 mois de prison avec sursis.

♦ Bravo à Elodie Giroux, qui a terminé 4ième à l'Open d'Annecy, malgré la présence des Clubs vedettes de Grenoble, Chamonix, St Jean de Maurienne etc.