



PHEROMORFE

LE JOURNAL
DES ENFANTS DU ROC

JANVIER 1999

EDITORIAL

1998 restera dans les annales du Club comme une excellente année. Des podiums prestigieux pour notre équipe de compétiteurs, encore un record battu pour les 24 heures de la grimpe, la mise en chantier de la salle de blocs, sont quelques unes des raisons qui font que les Enfants du Roc ont tout lieu d'être satisfaits. Mais pour le président que je suis, deux points m'ont particulièrement fait plaisir : la mobilisation sans faille pour la préparation et l'encadrement des 24h et la participation "record" à l'Assemblée Générale. Je suis en effet convaincu qu'un club ne vit que par l'intérêt que lui porte chacun de ses membres et que chacun a son rôle à jouer dans la vie et le développement des Enfants du Roc. Et je remercie ici tous les bénévoles qui consacrent une partie (parfois la totalité) de leur temps libre à l'entraînement, l'initiation et le perfectionnement des jeunes et moins jeunes du Club, mais aussi à s'occuper des inscriptions, à rédiger, composer, poster Phéromore, téléphoner, s'occuper des vivres pour les sorties, entretenir le chalet etc. Les tâches ne manquent pas, mais plus nous serons nombreux à les assumer, plus elles nous sembleront légères.

1999 s'annonce plutôt bien :

La salle de blocs est opérationnelle grâce au travail exceptionnel fourni par Jean-Michel Schweitzer et son équipe, un programme de sortie est mis en place et on devrait retrouver un nombre d'inscrits semblable à 97 après une légère chute en 98.

En attendant, je vous souhaite à tous, ainsi qu'à ceux qui vous sont chers, une excellente année 1999.



MUR

Ne soyez pas surpris si la voie que vous convoitiez change de style ou disparaît pour laisser la place à autre chose.

En effet, nous nous sommes mis d'accord pour procéder à quelques modifications de tracés ou pour en créer d'autres.

Est exclu tout changement d'envergure qui serait certainement mal accepté et équivaldrait à l'anéantissement partiel ou total du travail important déjà fourni par certains. Chaque intervention se fera en concertation, de façon ponctuelle et espacée dans le temps ; elle ne concernera qu'une voie ou deux à la fois. Pour l'instant, les volontaires travailleront sur la partie gauche du mur uniquement. Si des grimpeurs d'un niveau élevé souhaitent faire de même dans la partie droite, qu'ils en discutent avec les différents responsables.

Par ailleurs il faut savoir que ce travail ne pourra se faire que pendant les week ends ou les vacances : si vous êtes prêts à vous investir, votre aide (quel que soit votre niveau) ainsi que vos conseils seront appréciés !

B. Aveddo

GALETTE DES ROIS

Les vigneronns alsaciens ont inventé les vendanges tardives, les Enfants du Roc inventent la "galette tardive". Celle-ci aura lieu le 30 Janvier à 20 heures et sera pour nous l'occasion de vous présenter la nouvelle salle de blocs puisque c'est le lieu choisi pour cet événement. Vous êtes toutes et tous cordialement invités.

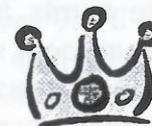
SOIRÉE ENFANTS DU ROC

SAMEDI 30 JANVIER 20 heures

Maison des Associations (anciennes casernes Schneider, la Madeleine, dernière entrée)

Au programme :

- Présentation de la salle de blocs.
- Galette des rois
- Projections de vidéo (sur un écran plus grand que pour l'AG, c'est promis !)



Participation : 10 F par personne

Pour une bonne organisation de cette soirée, merci de laisser un message sur le répondeur du Club au 03 29 35 42 79 avant le Jeudi 28 pour annoncer votre venue. Merci de préciser le nombre de personnes si vous venez à plusieurs.

PORT DU CASQUE :

La tête d'un grimpeur serait elle plus solide que celle d'un cycliste, d'un cavalier, d'un skater, d'un kayakiste ? Malheureusement non. Moins exposée alors ? Non plus... en effet l'accidentologie montre que les traumatismes crâniens sont de plus en plus fréquents en escalade. Et pas seulement en terrain d'aventure, où le risque de chute de pierres est important, mais aussi en falaises " équipées " comme la carrière Collot. En effet, là, ce ne sont plus les pierres, mais divers objets tels que descendeurs ou dégaines qui deviennent plutôt dangereux lorsqu'ils sont lâchés de 20 ou 30 mètres par un grimpeur maladroit. C'est pourquoi la Fédération Française de la Montagne et de l'Escalade, à laquelle est

affilié notre Club, vient de prendre la décision de recommander le port du casque dans toutes les activités extérieures organisées par la Fédération ou un de ses Clubs affiliés.

Cette décision a été vivement critiquée à Grenoble, en décembre, lors d'une réunion des présidents territoriaux. J'y ai entendu des réflexions plutôt bizarres : on a le droit de prendre les risques que l'on veut... (et de faire prendre des risques aux autres aussi alors ?)...d'accord pour les enfants, mais pas pour les adultes... (à 18 ans le crâne est donc plus solide qu'à 17 ans ??)...ça dépend des sites d'escalade... (les maladroits qui lâchent leur mousqueton ne fréquenteraient donc que certaines



falaises !). Lorsque j'ai demandé finalement quels étaient les inconvénients du port du casque, la seule réponse que j'ai eue des détracteurs est : ça tient chaud ! Un peu léger, non ?

Voilà pourquoi, dès le printemps, toutes les séances d'initiation du club se feront avec le casque. Mais le port du casque ne se généralisera rapidement que si tout le monde donne l'exemple. Les fabricants de casques ont fait de gros efforts pour que le casque d'escalade soit le plus léger et le plus aéré possible. Aussi je compte sur vous tous pour donner l'exemple et faire en sorte que mettre son casque avant de se lancer dans une voie soit un réflexe comme d'enfiler son baudrier.
Jean-Claude LAGRANGE

Une nouvelle salle d'escalade.

Au cours de l'année 98, la mairie a mis à notre disposition un local situé dans la maison des associations, afin de pouvoir y réaliser une salle de bloc. D'une surface de 40m² et d'une hauteur de 3m50, il fallait maintenant imaginer et réaliser une structure variée s'adaptant aux géométries de cette salle. Après le dessin de quelques plans, le choix des

matériaux et l'estimation du coût de cet aménagement, le travail pouvait commencer. Montage des chevrons ; découpe, perçage et vissage des plaques ; ponçage, nettoyage et peinture de toute la structure ; bref le travail n'a pas manqué pour Jean-Michel Schweitzer aidé de l'ensemble du groupe compétition, qui ont passé pas moins de 400h avant de viser la première prise.

Le résultat, six plans inclinés de 15 à 40 degrés reliés par un toit permettant de

découvrir l'escalade à l'horizontal ; des rétablissements et un pan Güllich. La salle est maintenant opérationnelle, et son accès est ouvert à tous, suivant un planning d'utilisation. Mais surtout, le groupe compétition possède un outil d'entraînement à la hauteur de ses résultats.

Un grand merci à toutes les personnes qui ont donné un peu de leur temps à cette réalisation.

JPB



Vous avez dit pan Güllich?

Vénééré en Allemagne et en Angleterre, délaissé en France, le pan Güllich est probablement le moyen le plus efficace pour prendre de la force. Particulièrement adapté à la falaise (dévers moins prononcé qu'en mur), cet outil d'entraînement permet des progrès en force, doigts et blocages saisissants. Il faut toutefois éviter de se laisser griser, car le pan Güllich est très traumatisant. Il n'y a qu'à observer les photos des compatriotes de Ben Moon ou d'Alex Huber : s'ils sont toujours pendus dans des voies extrêmes, ils ont aussi souvent du Strappal au bout des doigts...



Durée et fréquence.

Une séance dure une heure maximum en comptant les vingt minutes d'échauffement. Ne faites pas plus d'une séance par semaine, sous peine de vous détruire coudes et Poulies.

Préhensions.

Elles varient suivant les prises et vos habitudes. Le seni-tendu est la préhension de base plus puissante que le tendu (plus polyvalente aussi, les progrès réalisés sont davantage transférables en arquée), elle permet d'enchaîner les mouvements sans le temps d'arrêt nécessaire lorsqu'on veut arquer à nouveau la prise.

Il s'agit aussi d'adapter la préhen-

sion à chaque exercice pour être le plus efficace possible.

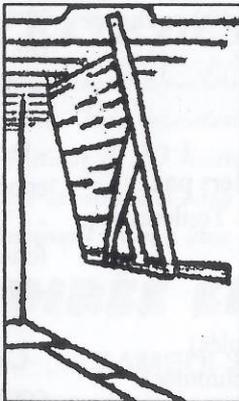
Le panneau et les prises.

La planche : comptez une largeur de 1 mètre minimum et une hauteur de 2 m. Début du pan à 1,5m. Inclinaison suffisante pour ne pas vous cogner les genoux.

Les prises : des réglettes en bois, arrondies au bord. La réglette fait toute la largeur. Il faut des bonnes prises (épaisseur 36 mm, arrondies sur 10 mm) et des mauvaises (épaisseur 18 mm arrondies sur 4-5mm). Vous pouvez également utiliser un manche de balai raboté comme plat (10 mm environ). pour la largeur entre les réglettes de même taille, comptez 20 cm.

Principe

C'est du sans les pieds sur prises moyennes. La montée est tellement dure que vous n'êtes capable de la faire qu'une seule fois et encore, pas à tous les coups! Vous devez prendre un repos complet (trois minutes) pour réussir. À chaque mouvement vous recevez une "décharge". Vos fibres musculaires s'en trouvent tout excitées : elles se contracteront encore plus vite lors de la prochaine séance.



Trucs et astuces

Faites-vous pousser au début, cela permet d'aller plus haut et de forcer davantage en triceps (avec le bras d'en bas). C'est une étape nécessaire pour réussir des mouvements de grande amplitude.

Important

Même si cela peut être tentant, afin de ne pas détériorer les réglettes en bois, **ne pas mettre les pieds sur le pan Güllich.**

Un peu d'histoire :

Un nouveau degré est atteint en 84 grâce à un grimpeur assez discret sur la scène de l'escalade de haut niveau, Wolfgang Güllich, qui gravit 'Kanal im Rücken', 8b, dans l'Altmühltal. En 87, dans un relatif anonymat est née 'Wallstreet', 8c dans le Frankenjura, une voie aussi légendaire que son auteur décidément toujours en avance sur son temps, Wolfgang Güllich. C'est sur cette même falaise qu'il se lance dans un nouveau projet, 'Action Direct', une voie qui exige une grande force de doigts. Pour cela il créa son premier pan "Gullich" en 1988, afin de s'entraîner tout spécialement pour cette voie. L'utilisation du pan lui permet d'augmenter sa force de doigts et dynamique pour s'attaquer à un niveau encore inconnu, qui deviendra le premier 9a. Il enchaîna 'Action Direct' en 1991, voie qui depuis n'a été que très peu répétée.

Wolfgang Güllich est mort à l'âge de 31 ans dans un accident de voiture.

JPB

Sorties

Nous allons nous efforcer de proposer des sorties au sein du club, de façon régulière, ce qui pourra vous permettre celles que vous faites peut-être déjà sans le club.

Si vous vous demandez si une sortie est bien faite pour vous, n'hésitez pas à contacter *Bernard Aveddo*. Suite p4

PHEROMORE : Le journal des Enfants du Roc

Voici les sorties proposées pour l'instant :

- Dimanche 7 février 99 : initiation et perfectionnement alpinisme dans les couloirs du Hohneck (inscriptions pour le 30 janvier)
- Dimanche 14 mars 99 : initiation et perfectionnement alpinisme dans les couloirs du Hohneck (inscriptions pour le 1er Mars)
- Dimanche 2 mai : alpinisme (niveau PD) ou escalade (4sup /5) selon temps. Lieu à déterminer (inscriptions pour le 18 Avril)
- Samedi 19 et dimanche 20 juin : alpinisme ou escalade (niveaux identiques). Lieu à déterminer (inscriptions pour le 6 juin)

⇒ Toute personne expérimentée désirant contribuer à l'encadrement est la bienvenue !

⇒ Si vous voulez vous aussi organiser des sorties, n'hésitez pas à nous le faire savoir.

⇒ Il est particulièrement important de respecter les limites d'inscription si vous devez emprunter du matériel au club.

(Contacts : Bernard Aveddo, 03 29 37 37 92)

24 heures de la grimpe - édition 98

Rappel numérique à propos de la 6ème édition, qui se déroulait les 19 et 20 septembre 1998 Ancien record (septembre 96) : 27.963m cumulés, soit 1165m/heure.

Nouveau record : 35825m cumulés, soit 1.492 m/heure (+28%)

170 participants à cette performance :

- 108 grimpeurs licenciés
- 62 non licenciés dont 29 qui effectuaient leurs 1ers pas
- 1 jeune grimpeur canadien, et Marie-Pierre la Toulonnaise, de passage à Epinal

12 clubs représentés :

- CAF Colmar (1 représentant - 368 mètres cumulés)
- CAF Besançon (1 représentant - 2.254 mètres cumulés)
- CAF Strasbourg (1 représentant - 123 mètres cumulés)
- Horizon Vertical Pont à Mousson (2 représentants - 235 mètres cumulés)
- Les 3 Mousquetons de la Somme (2 représentants - 531 mètres cumulés)
- Vosges Trotter Sélestat (2 représentants - 130 mètres cumulés)
- Vertical Colmar (3 représentants - 690 mètres cumulés)
- Roc en Tête (3 représentants - 274 mètres cumulés)
- CAF Vesoul (3 représentants - 896 mètres cumulés)
- Les Glands d'Estroff (12 représentants - 4.036 mètres cumulés)
- Grimpons Eloyes (18 représentants - 5.722 mètres cumulés)
- Les Enfants du Roc (57 représentants - 15.707 mètres cumulés)

Quelques perf à noter :

- des conditions climatiques idéales
- une excellente humeur générale et accessoirement...
- 2.514 mètres enchaînés par Sébastien CALVI, et 2.254 mètres par Pierre BOUDARD (résultats indissociables puisque ces adeptes de Morris et Gosciny se sont bagarrés toute la nuit)
- les 1.409m de Marie HENRY (12 ans)
- les 460m de Julia MENGIN (8 ans) " dis Papa, tu m'assures encore une fois ? "
- 1'06" chrono d'Elodie GIROUX pour franchir " droit de défonce "
- 58" chrono de Steven VITRY dans la même voie.

Ce qui est bien aux " 24 heures ", c'est que chacun grimpe comme il veut, et surtout comme il peut; du treuillage jusqu'à la défonce dans l'enchaînement, de 3 à 77 ans, de la sieste sur l'herbe à l'exposition photo, de l'intermède sur mono-cycle au concert rock & folk, et du barbecue à la buvette.

Si ce dimanche vers 16h00, tout le monde était assis par terre, c'était autant pour profiter du soleil, que pour admirer encore la gestuelle de quelques danseurs verticaux.

La prochaine édition est fixée à septembre 2000, avec pour toute ambition, autant de monde et de plaisir que cette fois ci.

Marc THIERY