Newsletter ASA Escalade

Bimestriel : Nov.-Déc. 2022
N° 1

EDITO

L' Asa Escalade lance sa première *Newsletter* afin de vous tenir au courant de la vie du Club ! Au programme de cette newsletter qui paraîtra tous les 2 mois :
- Les nouvelles du Conseil d'Administration
- Les événements à venir
- La vie du mur
- Les informations utiles
- Le p'tit mot des pros

LES NOUVELLES DU CA

En octobre 2022, un nouveau bureau de l'ASA Escalade à été élu par le Conseil d'Administration.

Ainsi, c'est Frédéric CACKOWSKI qui assure la présidence du Club. Il peut compter sur l'aide de ses vice-présidents : Vincent COSSERON et Pierre BETIL.

Xavier BERTON occupe le poste de trésorier avec l'assistance de Eric PERIGOIS et Céline BOULIN à la vice-trésorerie.

Géraldine MARSOLLIER prend le poste de secrétaire, avec l'appui de Manuela AIGRON et d'Aurore FIORITI en tant que vice-secrétaires.

La nouvelle équipe dirigeante, riche de 21 administrateurs (présentation sur le site web du club : www.asaescalade.fr, onglet "Le Club"), s'active sur de nombreux projets et vous souhaite une excellente saison 2022-2023.

LES ÉVÉNEMENTS À NE PAS MANQUER

Le Téléthon

L'édition 2022 du Téléthon aura lieu le 3 décembre prochain à la salle Marie Paradis.

L'an passé les participants ont cumulé 12 716 mètres de dénivelé. L'objectif de cette année : franchir les 24 000 mètres cumulés !

L'intégralité des fonds récoltés sera reversée à l'AFM Téléthon.

La vie du club serait bien triste sans la mobilisation des bénévoles. Pour nous aider, c'est par ici !

Le MELT

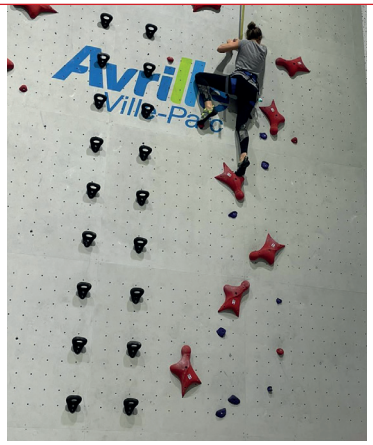
Le Club offre à l'ensemble des ses adhérents la possibilité de découvrir d'autres murs du département en pratiquant durant 3 heures l'escalade sur des voies variées (pas de bloc).

Il s'agit du Maine Et Loire Trophy (**MELT**).

Prochaines étapes :
20/11/22 – Lion d'Angers (2e étape)
04/12/22 – Cholet (3e étape)

Plus de renseignements ? Visitez la page web du MELT.

LA VIE DU MUR



Vous l'avez sans doute remarqué, les voies de vitesse ont été réinstallées !

Des poignées noires ont également été rajoutées entre ces deux voies pour que vous puissiez vous entraîner et vous amuser (travail de coordination, jetés, etc.)

INFORMATIONS UTILES

LES PORTES OUVERTES

Elles ont lieu à chaque fois le 2e dimanche du mois.

Prochaine date : le dimanche 11 décembre. C'est l'occasion de faire découvrir votre passion à vos proches. Tarif unique de 5 euros par personne, réservé aux non-licenciés.

Parlez-en autour de vous ! Et si vous souhaitez apporter votre aide pour assurer vous avez reçu un lien par mail, vous pouvez aussi le retrouver sur le site ou demander des informations via le formulaire de contact.

TICKETS CLIMB UP

Climb Up (Les Ponts de Cé) a renouvelé son partenariat avec le Club et nous accorde cette année encore un tarif préférentiel.

Vente des tickets auprès des trésoriers les lundis de 18h45 à 19h15 (hors vacances scolaires) et règlement par chèque ou espèces avec l'appoint !

Nous vous rappelons que l'utilisation de ces tickets est strictement réservée aux adhérents du club.

LE P'TIT MOT DES PROS !

ELODIE SANJUAN

ENCADRANTE

" Un bloc c'est un ensemble de prises d'une même couleur sur le mur d'escalade. Cela revient à exécuter une séquence courte de mouvements avec force, puissance et dynamisme.

Chaque bloc à un code couleur, indiqué avec des scotchs, qui détermine un niveau de difficulté. Pour démarrer choisissez les blocs avec des scotchs verts puis bleus (pour un niveau moyen).

Pour démarrer le bloc, les pieds et les mains se placent sur prises signalées par le scotch. Pour finir le bloc, il faut mettre les deux mains sur la dernière prise de la couleur du bloc, indiquée également par un scotch et tenir 3 secondes. Puis désescalader avec toutes les prises du mur.

La chute est un geste indispensable, qui s'apprend pour grimper en sécurité ainsi que pour progresser. N'essayez surtout pas de vous rattraper ou d'amortir le choc avec vos mains.

L'objectif est de retomber sur ses pieds et de se laisser rouler en arrière sur les fesses. "

Newsletter Asa Escalade N°1
Novembre-Décembre 2022
Rédaction : Anaïs Rabouam
Mise en page : Aurore Fioriti

Site Web : www.asaescalade.fr

Asa Escalade

Nous trouver :
Salle Marie Paradis
Avenue de la Ronde
49240 Avrillé