



# LE JOURNAL DU



# CAP SPORT AVENTURE

## JOURNAL du Cap Sport Aventure d'août 2007

Rédacteur en chef :  
-Florian  
Photographe :  
-Marc  
Journaliste:  
-Tihbert

Lundi 20 août 2007

### Descriptif de la journée :

10h : arrivée au club House  
10h30 : sur la route  
11h15 : Arrivée à Tépacap.  
12h45 : Repas  
13h30 : Jeux sur les parcours  
16h25 : Route du retour  
17h : Fin de la journée

### EDITO

#### Menu :

\_Salade mixte  
\_Viande  
\_Frites  
Dessert:  
\_glace

### Interviews : Yvan

- Quel âge as-tu?  
J'ai 18 ans.

- Tu travailles depuis combien de temps ici?  
J'ai d'abord travaillé pendant les vacances scolaires à mi-temps, et maintenant je travaille à temps plein depuis quelques mois.

- En combien de temps tu fais le parcours entier?  
Mon meilleur temps ,c'est 30 minutes.

Le matin on a fait une initiation à l'accro branches. Yvan nous a expliqué les règles de sécurité.

### Les Brèves :

Alexandra a été secourue car elle était coincée dans un filet .  
Marc a trouvé un nouveau mot (« animalovor »)  
Florian était aussi coincé dans le circuit numéro 7.

Les niveaux des parcours sont progressifs . ( Il y a 8 parcours ) .

L'après-midi on a fait de l'accrobranche dans le parcours qu'on voulait.

### Espaces PHOTOS :

Voici Florian et Alex. Un beau chassé-croisé



## JOURNAL du Cap Sport Aventure d'août 2007

Rédacteur en chef :

-Florian

Photographe :

-Marc

Journaliste:

-Tihbert

Mardi 21 août 2007

### Descriptif de la journée :

### EDITO

Menu du jour:

- Sandwich
- Tomates
- Babybel
- Chips
- Pêches

Le second jour de notre semaine sportive a débuté dans la bonne humeur, c'est le moins qu'on puisse dire. Le départ du club House était fixé à 10h et, après 45 minutes de route, nous sommes arrivés à Metz pour entamer notre cours d'escalade. Nous avons été accueillis par Cécile, puis nous nous sommes équipés et avons grimé aux différentes parois durant toute la journée.

### Interviews : Cécile

.Charline : Qu'est ce qui vous a donné envie de faire de l'escalade ?

Cécile : Je voulais pratiquer un sport de sensations à l'extérieur

CH: Depuis quand pratiquez- vous ce sport ?

CE: Je fais de l'escalade depuis 1989

CH : Avez- vous déjà participé à des championnats ?

CE: Non, je préfère arbitrer ou donner des coups de mains .

Programme du matin :

Le matin, après un bref briefing et le rappel des règles de sécurité, nous avons commencé à grimper aux murs.

### Les Brèves :

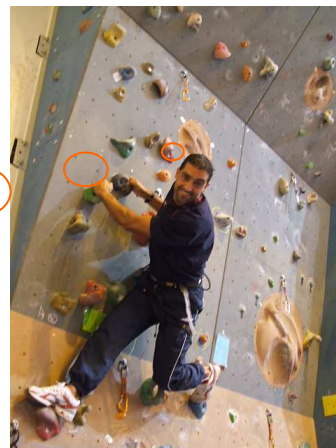
Le matériel d'escalade :

- |               |              |                        |
|---------------|--------------|------------------------|
| - Mousquetons | - descendeur | - chaussons d'escalade |
| -Baudrier     | - grigri     |                        |
| -dégaines     | -corde       |                        |
| -nœud de 8    | - casque     |                        |

### Espaces PHOTOS :

L'après- midi, l'ascension le long des parois à continué, et les plus courageux d'entre nous ont tenté le ' saut de la mort' .

Quand est ce que je pourrai descendre ?!





# JOURNAL du Cap Sport Aventure de août 2007

Rédacteur en chef :  
-Florian  
Photographe :  
-Marc  
Journaliste:  
-Tihbert

Mercredi 22 août 2007

## EDITO

Menu du jour:  
Sandwiches  
jambons œufs  
fromages  
Tomates  
Pêches et  
Pommes

Règles de sécurité:  
**Assureur:** bien attacher le mousqueton à la lanière.  
Tendre la corde au maximum et vérifier le nœud de huit.

**Grimpeur:**  
Bien faire le nœud de huit, le serrer, et le faire vérifier.

## Descriptif de la journée :

10h:départ du club house.

11:arrivé a Metz, au gymnase, où Cécile nous accueille et nous explique le déroulement de la journée.

11h20:début des activités: 1: montée en tête,2:montée à l'aveugle,3:montée avec des balles de jonglage

L'après midi Cécile avait programmée un tournoi d'escalade.

## Interviews : Axel—Anissa

Charles:As-tu déjà fait de l'escalade?

Axel:Non c'est la première fois

C:As-tu aimé?

A:Oui j'ai beaucoup apprécié

Charles:Quel effet ça t'a fait d'avoir cassé une prise?

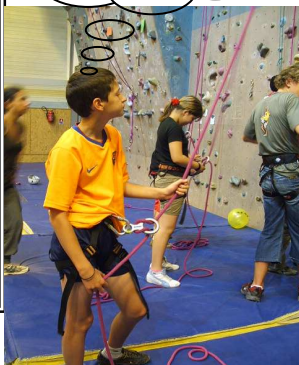
Anissa:Psychologiquement, c'est très difficile! Je croyais être plus légère hi hi hi

## Les Brèves :

Classement du tournoi: 1:Paulin, Cédric, Pierre L  
2:Charline, Pierre T, Axel  
3:Alex, Charles, Mathieu  
4:Joris, Florian, Emma  
5:Thibert, Marc, Camille

## Espaces PHOTOS :

Je préférerais grimper!!!



On fait comment pour descendre???



Enfin deux garçons courageux pour me sauver!!!



Je crois qu'on va descendre, c'est trop dangereux!!! Désolés Emma.

## JOURNAL du Cap Sport Aventure de août 2007

Rédacteur en chef :

-Florian

Photographe :

-Marc

Journaliste:

-Tihbert

Jeudi 23 août 2007

### Descriptif de la journée :

10h10:Départ vers le centre équestre de Saint-Avold

10h20:Visite des lieux avec Belinda

10h45:Séparation en deux groupe 1->soin du cheval, 2-> balade en calèche

12h30:Déjeuner au Club-house

14h30:Initiation a l'équitation

15h30:Voltige

16h45:Retour au Club-house

### EDITO

#### Brosses:

-Étrille

-Bouchon

-Brosse dure

-Cure-pied

-Peigne

### Interview : Belinda

**Journaliste:** Jusqu'à quel âge peut vivre un cheval ?

**Belinda:** en moyenne 25 à 30 ans.

**Journaliste:** Combien de chevaux peut accueillir le club?

**Belinda:** Jusqu'à 70.

**Journaliste:** Quel est la race du cheval Bergamotte

**Belinda:** C'est un Percheron

#### Les règles de sécurité:

-Ne pas crier

-Ne pas

s'enfermer dans

un box avec un cheval

-Ne pas se mettre derrière un cheval

-Ne pas courir dans les écuries

-Ne pas se mettre assis à côté d'un cheval.

### Les Brèves :

Tibert est tombé!Patrick et Momo sont montés à cheval.

Pirou est rentré a midi à cause de son allergie.

### Espaces PHOTOS :

#### Comment seller un cheval:

-Mettre le tapis sur le cheval

-Poser la selle

-dégaroter

-Sangler

#### Comment harnacher un cheval:

-Présenter le mord au cheval

-passez la tétière derrière les oreilles et serrer.



Visite des écuries.



Fin de cette Merveilleuse Journée.

## JOURNAL du Cap Sport Aventure de août 2007

Rédacteur en chef :  
-Florian  
Photographe :  
-Marc  
Journaliste:  
-Tihbert

Vendredi 24 août 2007

### Descriptif de la journée :

#### EDITO

Le matin, les groupes se sont rassemblés pour finaliser leurs pages de journal. On avait des livres pour nous aider à terminer notre page de journal et on pouvait aller au pôle animation sportif pour terminer nos pages de journal sur un ordinateur .L'après-midi On est allés faire du VTT .

Le Tandem VTT est peu répandu On en voit rarement.

### Interviews : Le groupe

- Qu'avez-vous préféré dans le stage ?  
L'accrobranche a été le sport le plus sollicité!
- L'activité qui vous a apporté le plus de sensations fortes?  
Sans hésiter l'escalade, qui nous a permis de nous dépasser.
- Qu'as-tu pensé de l'équitation?  
Génial, ils sont trop beaux, en plus on a fait de la voltige, c'était GENIAL!!!

Les VTT ont été inventés 1970 aux États-Unis.

### Les Brèves :

Charline et Camille se sont mises à dessiner tout le monde ! Nous avons fait un jeu ensemble avec les vélos.

### Espaces PHOTOS :

Sécurité:  
Pour faire du VTT  
Il faut mettre un casque avant tout.

*J'adore quand  
tout le monde  
m'écoute!!!!*







Le petit mot de l'encadrement : Une semaine très agréable, placée sous le signe de l'évasion et de la nature avec un groupe facile à vivre, qui a su s'impliquer avec générosité dans toutes les activités proposées.  
N'hésitez pas à revenir !!!

Prochain numéro : novembre 2007

Les Prochains rendez-vous :

Pour les 8-10 ans, du 29 au 31 octobre 2007

**Thème** : Stage Multi sports

Pour les 11-14 ans Du 5 au 7 novembre 2007

**Thème** : le Football et son environnement