



LE JOURNAL DU



CAP SPORT AVENTURE

JOURNAL du Cap Sport Aventure de juillet 2007

Rédacteur en chef :

- Adel

Photographe :

- Alizée

Journaliste :

- Léa

Lundi 9 juillet 2007

Descriptif de la journée :

10h00 : arrivée au club house

10h15 : randonnée pédestre

11h35 : écriture du journal

12h10 : repas

14h à 16h : animation beach

16h30 : goûter

17h00 : fin de la journée

EDITO

Menu:

Salade verte

Steak du

fromager

Taboulé

Dessert :

Melon

Interviews : Anissa

As-tu aimé la journée, si oui pourquoi ?

-Oui, j'ai été agréablement surprise par la bonne ambiance du groupe.

Dès le départ, des liens se sont créés.

Le matin, on a fait une promenade en forêt dans un arboretum, où il y avait les ancêtres du pommier et de pleins d'autres arbres fruitiers de nos jours.

Les Brèves :

Pauline a adoré la journée, surtout la boxe.

L'après-midi, on a fait des jeux dans le sable(foot, frisbee, bérêt) à la fin on a eu un cours de boxe fait par Pierrot.

Espaces PHOTOS :

C'est compliqué
!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!
!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!
!!!!



JOURNAL du Cap Sport Aventure de juillet 2007

Rédacteur en chef :

- Adel

Photographe :

- Alizée

Journaliste :

- Léa

Mardi 10 juillet 2007

Descriptif de la journée :

10h00— arrivée au club-house et départ vers Bitche

11h00— arrivée sur le site accro branche « Tepacap »

11h15— après s'être équipé, on a suivi une formation pour sa sécurité et mise en pratique sur le parcours école.

12h30— repas sous le tipi

13h30— reprise de l'activité sur les jeux en commençant par le N° 1

15h30— fin des jeux et goûter sous le tipi

16h00— retour en mini-bus

17h00— arrivée au club-house et débriefing.

EDITO

Menu :

frites

Saucisses

Salade verte

Glaces

gaufres

Interviews : Dominique

Pourquoi n'es-tu pas monté dans les arbres ?

Pour des raisons de sécurité et de surveillance d'un groupe, il y a obligation de placer deux personnes en surveillance au sol et éventuellement un dans les arbres.

Tepacap est situé à coté de l'étang de Hasselfurth, en plein parc régional des Vosges du nord.

Les Brèves :

A force de lever la tête pour nous regarder, Dominique a sans doute attrapé un torticolis.....

Espaces PHOTOS :

Conséquences :

Le lendemain, on avait mal partout.

Aïe, Aïe, Aïe !!!



Quelle galère !!!

Je n'aurai peut-être pas dû m'aventurer dans le parcours N°7

JOURNAL du Cap Sport Aventure de juillet 2007

Rédacteur en chef :

- Adel

Photographe :

- Alizée

Journaliste :

- Léa

Mercredi 11 juillet 2007

Descriptif de la journée :

EDITO

Menu:

Concombre

Cheeseburger

Pomme de

terre

glace

Ce matin nous avons travaillé par groupe sur le journal. Des livres étaient à notre disposition pour nous apporter des informations sur les activités. Ensuite, après avoir déjeuné au Club-House, nous sommes partis faire du VTC, dans la forêt d'Oderfang.

Interviews : Patrick

Pourquoi avez-vous choisi ce parcours ?

Pour vous faire découvrir toutes les facettes du VTT, les montées, les descentes, le terrain glissant, les petits sentiers trialisant.

Ambiance:

Il y a une très bonne entente dans le groupe. On rigole beaucoup.

Les Brèves :

Merci Patrick :

Le final dans la boue !!!

Espaces PHOTOS :

Vélo Tout

Chemin (VTC):

Vélo mixte pour la ville et pour la randonnée à la campagne. Le VTC est aussi bien pour la ville que les chemins de campagne peu accidentés.



Ca monte encore longtemps !!!

JOURNAL du Cap Sport Aventure de juillet 2007

Rédacteur en
chef :

- Adel

Photographe :

- Alizée

Journaliste :

- Léa

Jeudi 12 juillet 2007

Descriptif de la journée :

10h00 : arrivée au club-house

11h00 : arrivée à la salle d'escalade et jeux sur le mur

12h30 : pique-nique sur le gazon

13h15 : escalade sur des voies faciles

16h00 : goûter

17h00 : retour au club-house

EDITO

Matériel pour
l'escalade:

Il faut un casque,
des cordes, un
baudrier, des
mousquetons.

Interview : Grégory

Pourquoi as-tu un lit dans ton camion ?

Je fais beaucoup d'itinérant, pour pratiquer ma passion qui est l'escalade.

Les plus belles
montagnes du
monde sont :
L'Everest,
l'Ama Dablam, le
Kilimandjaro,
Cervin, Lès Drus ,
Fitz Roy, El
Capitan.

Les Brèves :

Juliette a eu peur mais heureusement elle a survécu au saut de Greg.
C'était très marrant !!!!!

Espaces PHOTOS :

Repas :

Sandwichs
Chips
Tomates
Fromage
Pommes

C'a fait quand
même
haut.....!!!



JOURNAL du Cap Sport Aventure de juillet 2007

Rédacteur en chef :

- Adel

Photographe :

- Alizée

Journaliste :

- Léa

Vendredi 13 juillet 2007

EDITO

Il existe plusieurs sortes de nœuds, les plus simples sont :

Le *nœud de 8*,
le *nœud du pêcheur double*,
et le *machard français*

La moulinette:

Le grimpeur est assuré depuis le haut. Mais celui qui l'assure est au pied de la voie et il peut lui donner des conseils.

Sécurité :

Le casque est indispensable le pour grimper en falaises. Il protège la tête si une pierre tombe ou si le grimpeur se cogne.

Descriptif de la journée :

10h30 : arrivée aux falaises de Montois la Montagne, escalade sur voies équipées

12h30 : repas à l'ombre des arbres

13h30 : moment de détente

14h00 : reprise de l'escalade, tyrolienne, via sur cordes, descente en rappel

16h00 : goûter

17h00 : retour au club house

Interviews : Simon

As-tu aimé l'escalade ?

Oui, car c'est un sport qui demande de gros efforts physiques comme mentaux

Les Brèves :

Gamin (le chien de Grégory) a terrorisé Anissa

Espaces PHOTOS :

Regardes-les, en bas comme ils sont petits...!!!





Le petit mot de l'encadrement :

Une semaine forte en émotions, accro branche, escalade, VTC...très physique. Travailler avec ce groupe a été un réel plaisir. Les jeunes étaient attentifs, volontaires et très dynamiques. De plus, nous tenons à souligner la solidarité exemplaire qui a régné tout au long de la semaine.

Prochain numéro : novembre 2007

Rendez-vous pour les 8-10 ans
Du 29 octobre au 2 novembre 2007
Thème : danse, arts du cirque

