

Compte-rendu du repérage du 26 septembre 2020 pour deux cabanes du Beaumont (38)
Association Toustes à Poêle

Cabane « La Cumina »

- Accessibilité : piste 4x4 juste au-dessous, pas accessible aux véhicules non 4x4 a priori
- Dimensions au sol : 320 x 190 cm.
- Sol : terre et cailloux, prévoir ragréage et parquet.
- 6 solives ; une dont l'état est à vérifier.

Prévoir plancher à mettre en place sur le solivage pour créer une mezzanine, qui sera accessible via une échelle.

- Hauteur des murs sous solives : 200 cm
- Hauteur entre solives et faîtière : 120 cm
- Hauteur entre solives et bas de toit : 55 cm
- Dimension entre faîtière et bas de toit : 160 cm
- Fenêtre : 74 x 50 cm. Pas d'hubriserie. Volet en place, en bon état. Prévoir crochet pour l'accrocher à la façade en position ouverte.
- Lucarne : rectangulaire, 23 x 25 cm. Pas d'hubriserie.
- Porte : volet en place. Revoir la fermeture (loquet, jointement, feuillure). Prévoir oculus.
- Cheminée : conduit de cheminée en place, à rejoindre. Prévoir solin (50 x 90 cm). Lauze (45 x 55 cm).
- Mobilier : prévoir table + banc + banquette fixe (faisant banc + couchette).

Table de pique-nique en place : à démonter et placer à l'extérieur après terrassement.

- Prévoir système de récupération d'eau de pluie. Pas de source à proximité.
- Un érable et un sapin poussent contre le chalet : seront abattus par les services municipaux.
- Niche murale (emplacement possible pour bibliothèque et garde-manger) : hauteur 129 cm ; largeur 60 cm ; profondeur 26 cm.
- Appentis à mettre en place (à l'avant du chalet ?)
- Annexes : proposition de spa/hammam, penser à fixer une tête d'ours en trophée sur la porte (en peluche de préférence), ne pas oublier le filtre à écureuils (voire à sangliers).

Cabane des Pins, « Loupi »

- Accessibilité : en quad.
- Dimensions au sol : 310 x 210 cm
- 5 solives dont 1 pourrie, à changer
- Dimension entre solives et faîtière : 120 cm
- Dimensions entre faîtière et bas de toit : 200 cm
- Dimensions entre solives et bas de toit : quasi nulle
- Nécessaire de boucher les bas de pentes du toit.
- Visiblement, une chouette et un fossile vivent sur les lieux.
- Fenêtre : 52 x 46,5 cm. Pas d'hubriserie, volet en place loquet intérieur, prévoir fixation contre façade.
- Lucarne œil-de-bœuf : intérieur rectangulaire 25 x 30 cm ; extérieur circulaire, diamètre 23 cm.
- Porte : volet en place.
- Niche de rangement : hauteur 69 cm ; largeur 60 cm ; profondeur 29,5 cm.
- Cheminée comblée/cimentée, prévoir d'en créer une nouvelle.
- Table de pique-nique en place (longueur 160 cm), à placer aussi à l'extérieur après terrassement.

- Prévoir bon défrichage aux abords de la cabane : la commune pourrait s'en occuper.

<p><u>1er chantier : « VTT CrossFit chantier »</u></p> <p>Une semaine en mai 2021</p> <p>12 à 15 personnes soit entre 24 et 30 bras demandés, environ autant de jambes</p> <p>L'idée est de travailler simultanément sur les deux cabanes</p> <p>Camp de base au village de Saint-Michel-en-Beaumont, puis on monte en VTT (ou à pied, bon, allez) aux chantiers</p> <p>Le matériel sera acheminé en tracteur/quad/dragon par la commune</p>	<p>Couchage Référence : Sara et Antoine</p>	<p>Changer les solives pourries Placer le plancher de la mezzanine Construire et placer l'échelle d'accès</p>
	<p>Sol Référence : Sara et Antoine</p>	<p>Décaisser 20 cm Couler une dalle béton à l'entrée (seuil + emplacement du poêle) Placer des plots de béton préparés au préalable Fixer le plancher en bois (Douglas)</p>
	<p>Appentis Référence : Sara et Antoine</p>	<p>Pour le stockage du bois</p>
	<p>Huisseries Référence : Sara et Antoine</p>	<p>Fenêtres : refaire le mortier des feuillures ; encadrement bois et vitrage (vitre ou plexi) Lucarnes : double plexi maçonné directement dans le mur</p>
	<p>Terrassement Référence : Guillaume et Éric</p>	<p>A l'avant des cabanes, se servir de la matière décaissée à l'intérieur Remonter les tables de pique-nique qui étaient à l'intérieur</p>
	<p>Chantiers suivants</p>	<p>Chauffage</p> <p>Poêles fournis par l'association Conduits La Cumina : prévoir solin Les Pins : percer un conduit</p>
	<p>Isolation du toit</p> <p>Laine de mouton ? Fermer les bas de pente</p>	
	<p>Façade</p> <p>Intérieur : rejointer + chauler Extérieur</p>	
	<p>Récupération d'eau de pluie</p> <p>Gouttières Cuves plastiques habillées ou cuves en pierres sèches maçonnées (mieux pour éviter le plastique)</p>	
	<p>Toilettes sèches</p>	
	<p>Balisage du tour de la commune (20 km environ)</p>	

→ Pour rappel, les DM (devoirs maison) de Sara et Antoine sont : métrer le bois + liter le béton + lister les outils nécessaires pour réaliser les deux chantiers EN MEME TEMPS OUI, DE FRONT

→ Des stickers Toustes à Poêle sont demandés à l'asso... Comme ça serait classe sur nos voitures / casquettes / tasses à café / barres et pneus de CrossFit !

A PART CA : des nouvelles du CrossFit

Le CrossFit est une discipline pour personnes urbaines qui commence à être populaire parmi les gens pas forcément urbains mais pour autant bien sympathiques composant l'association Toustes à Poêle. Après avoir évoqué maintes fois cette pratique, nous constatâmes qu'elle restait un peu obscure et incomprise par nous. Nous décidâmes qu'une mise au point (sur les plus belles images de notre vie) enfin surtout sur le CrossFit était devenue nécessaire. Voici donc, en quelques mots, graphiques et couleurs, une initiation à ce sport :

Alors, déjà, le CrossFit, c'est une marque déposée par l'entreprise éponyme. Ça pose le décor, et j'aime autant vous dire que vous n'avez pas intérêt à tenter de faire des détournements de CrossFit, c'est à prendre au sérieux. La pratique fût inventée dans un garage américain par un gymnaste aussi américain que son garage, dans les années 1970. Il est devenu à la mode dans les années 2000.

Selon Wikipédia, le CrossFit « *combine principalement la force athlétique, l'haltérophilie, la gymnastique et les sports d'endurance* ». La toute première image qu'on trouve montre une personne frappant des pneus avec une masse : grâce et raffinement sont des qualités essentielles du CrossFit.



Continuons : « *les pratiquant-es du CrossFit courent, rament, grimpent à la corde, sautent, déplacent des objets, pratiquent des mouvements olympiques d'haltérophilie ainsi que des exercices au poids du corps, utilisent des haltères, des anneaux de gymnastique, des boîtes, des sacs de sable et tout autre objet pouvant servir de poids* ». Oui, enfin, les membres de Toustes à Poêle scient, clouent, grimpent dré dans l'pentu, piochent, captent des sources, pratiquent des rituels à base de torche scandinave et de pompe à feu, savent chauler, plâtrer, et utilisent des scies sauteuses, des disqueuses sur batterie, ou tout autre outil pouvant servir à construire des trucs. Alors, bon, les CrossFiteur·euses n'ont qu'à se rhabiller !

L'entraînement de CrossFit s'articule autour des WOD, *Workout Of the Day* (les tâches du jour, en gros) : ce sont des exercices préparés par un·e coach. Ils ont plein de petits noms mignons dont voici un florilège : les pompes (on commence facile), les pompes en poirier, les toes-to-bar

(prononcer « touzetoubar »), les burpees, les arraché épaulé jeté, les deadlift, AMRAP, bear complex, skills, strength, metcons, Barbara, Cindy, 10-9-8-7-6-5-4-3-2-1 (méthode « apprend à compter avec le CrossFit), 50-40-30-20-10 (les dizaines à l'envers, pas évident), 21-15-9 (cassette). Bon, vous voyez le principe ? Encore quelques-uns pour la route : pensez au Flight gone bad, Wall-ball, ou encore au tristement célèbre Sumo deadlift high-pull. Des termes bien barbares pour une pratique bien barbare visant à acquérir un corps de rêve et à se défoncer physiquement en un minimum de temps, parce qu'on manque bien souvent de temps, dans nos vies remplies de projets de vie.