

N° 82 Trimestriel : automne 2019

CAF DE FOUGERES



LE MOT DU PRESIDENT

Bonjour à tous

Impressionnant, quelle hauteur !

Beaucoup de personnes découvrent encore la salle de Dompierre avec son mur d'escalade de difficulté et son pan et pourtant celle-ci a 8 ans d'existence.

Déjà 26 ans que notre club existe et celui-ci est toujours en progression au niveau des effectifs tant au niveau des jeunes que des adultes.

Notre sport est en plein développement (ouverture de nouvelles salles de sport avec mur d'escalade de difficulté ou de salles privées surtout pour le bloc). Cet engouement est dû à la médiatisation (télé en prime-time) et à la reconnaissance de notre sport au niveau olympique.

Pour notre part, nous répondons aux demandes d'encadrement des centres de loisirs et d'associations qui travaillent dans le social (Apase et IME).

Pour répondre à toute cette demande, nous devons continuer à former des initiateurs (SAE, SNE et moniteurs grandes voies). Chaque année, nous rencontrons des difficultés à recruter un encadrement professionnel (4 brevetés d'état en 6 ans) pour les cours de jeunes du vendredi soir.

Pourtant, nous continuons à progresser en effectif mais pour la 2^{ème} année consécutive, nous avons dû refuser entre 35 à 40 inscriptions au niveau des jeunes.

Un aménagement pour les jours d'ouverture des adultes est intervenu. La salle est fermée le samedi après-midi (très peu de grimpeurs du club) et est désormais ouverte le dimanche matin de 9h30 à 11h30.

Au niveau des projets, organisation du championnat départemental de difficulté au mois de mars, formations d'initiateurs SAE et SNE par le comité régional et formation à devenir autonomes sur site naturel d'une longueur.

Notre assemblée générale se déroulera le 23 novembre aux Urbanistes à Fougères.

Bonne grimpe à tous

Michel DELATOCHE

SECTION ESCALADE

Entraînements en salle pour les jeunes

✓ ***Le samedi matin de 10h00 à 11h30 aux Cotterêts et 1 fois / mois à Dompierre***

Jean-Yves, Nicolas L, Gwenaëlle et 2 jeunes (Chloé, Cadwal) assurent l'encadrement.

✓ ***le mardi soir de 18h00 à 20h00 aux Cotterêts***

Pour la préparation aux compétitions, deux encadrants près des voies : Michel et Gérard Du.

✓ ***le jeudi soir de 18h00 à 20h00 aux Cotterêts***

Gérard De et Jean-Luc assurent l'encadrement des compétiteurs.

✓ ***le vendredi soir de 18h00 à 21h00 à Dompierre***

- débutants : de 18h00 à 19h30 avec Michel et Nicolas C.

- confirmés et compétiteurs : de 19h30 à 21h00 avec Michel, Nicolas L, Jérôme et 1 jeune (Stanislas).

Entraînements en salle pour les adultes

Pour se maintenir en forme et pour profiter des sorties en falaise du samedi, rien ne vaut un peu d'échauffement sur les verticales et dévers du mur de la salle de Dompierre. Le mur est ouvert :

✓ ***Le lundi de 19h30 à 21h30*** (séance non encadrée)

✓ ***Le mercredi de 19h30 à 22h00*** (séance encadrée) ou de 18h30 à 21h00 pour les confirmés qui le souhaitent

✓ ***Le vendredi soir de 21h00 à 22h30*** (séance encadrée)

✓ ***Le dimanche matin de 9h30 à 11h30*** (séance non encadrée) du 22 septembre au 30 avril.

L'organisation est la suivante : 2 ou 3 responsables sont désignés pour une semaine complète (excepté la séance du lundi). A tour de rôle, chaque responsable assure l'ouverture et la fermeture de la salle, ainsi que l'encadrement le mercredi et le vendredi soir auprès des adultes selon les besoins.

Salle de Dompierre			
Responsables	1^{ère} semaine – du... au...	2^{ème} semaine – du... au...	3^{ème} semaine – du... au...
Jacky Maurice	N°37 du 09 au 15/09	N°43 du 21 au 27/10	N°49 du 02 au 08/12
Pascal Jean-Michel Laurent	N°38 du 16 au 22/09	N°44 du 28/10 au 03/11	N°50 du 09 au 15/12
Rachel Christophe	N°39 du 23 au 29/09	N°45 du 04 au 10/11	N°51 du 16 au 22/12
Rachel Mo. Gérard De. Jean-Yves	N°40 du 30/09 au 06/10	N°46 du 11 au 17/11	N°52 du 23 au 29/12
Pierre Christian	N°41 du 07 au 13/10	N°47 du 18 au 24/11	N°1 du 30/12 au 05/01
Michel Nicolas Damien	N°42 du 14 au 20/10	N°48 du 25/11 au 01/12	N°2 du 06 au 12/01

Sorties en falaise du samedi

Pour les sorties jeunes, le départ se fait du **parking d'Inné** à Fougères.
Etre à l'heure pour le départ fixé par mail. En cas de mauvais temps, la sortie peut être annulée.

Remarque : les sorties jeunes sont également ouvertes aux adultes qui doivent prévoir leur propre matériel.

Des sorties supplémentaires pour les adultes intéressés peuvent se programmer lors des séances du mercredi ou du vendredi soir ou encore via facebook « c'est où qu'on grimpe ? » (voir en dernière page).

Samedi falaise			
Dates	Participants	Lieu	Responsables
12 octobre	Jeunes	Mézières	Initiateurs et adultes

Participation aux frais de déplacements (adultes)

Pour les déplacements sur les sites d'escalade, voici les tarifs proposés si vous voulez participer aux frais de déplacement du véhicule :

CLECY	3,0€	MONT DOL	1,5€
FOSSE ARTHOUR	2,0€	MORTAIN	1,5€
ILES AUX PIES	2,5€	RENNES	1,5€
MEZIERES	1,0€	SAULGES	2,0€

Résultats des compétitions

Championnat régional de difficulté les 27 et 28/04/2019 à Loudéac (22) :

149 compétiteurs (catégories minimes à vétérans) venus de toute la Bretagne étaient présents à la salle d'escalade du palais des sports de Loudéac où 3 voies de qualification, 1 voie de demi-finale et 1 voie de finale les attendaient. Les benjamins dont Titouann Blouin de Fougères ont également pu y participer en open.

Le club alpin fougerais représenté par 3 jeunes a obtenu les résultats suivants :

Cadets : Titouan Boucher 7^{ème}

Juniors dames : Chloé Deschamps 6^{ème}

Juniors Hommes : Baptiste Deschamps 11^{ème}



Coupe de France de difficulté jeunes le 12/05/2019 à Quimper (29) :

204 grimpeurs âgés de 14 à 19 ans venus de la France entière ont découvert leur terrain de jeu à la salle des sports de Penhars à Quimper, soit 3 voies de qualification par catégorie + 1 voie de demi-finale et 1 voie en finale.

Titouan Boucher, seul représentant du club de Fougères, a terminé à la 38^{ème} place de sa catégorie (cadets).



Championnat régional Poussins, Benjamins le 08/06/2019 à Morlaix (29) :

Le championnat régional d'escalade a réuni 68 poussins (10-11 ans) et benjamins (12-13 ans) qui ont découvert le mur morlaisien au travers de trois épreuves appelées combiné : le bloc (5 voies), la vitesse et la difficulté (5 voies).

Le club alpin fougerais était représenté par 2 jeunes dont voici les résultats :

Benjamins : Mélanie Deschamps 4^{ème}
Tess Hebert 12^{ème}

Coupe de France de difficulté jeunes et vétérans les 14 et 15/07/2019 à Briançon (05) :

L'épreuve réunissant près de 200 sportifs s'est déroulée au parc sportif de Briançon sur le même mur que la coupe du monde. Le samedi était consacré aux qualifications, le dimanche à la demi-finale (en journée) et à la finale (en nocturne).

Notre unique et vaillant représentant, Titouan Boucher, est arrivé à la 48^{ème} place chez les cadets.



Encore bravo à tous les jeunes de Fougères pour cette belle fin de saison. Rendez-vous est donné en novembre pour la saison 2019/2020.

Calendrier des compétitions 2019/2020

- 23/24 novembre : championnat départemental de Bloc.
- 25/26 janvier ou 01/02 février : championnat régional de bloc à Plougoumelen.
- 07/08 mars : Championnat départemental de difficulté à Dompierre.

LES DIRIGEANTS DU CLUB

Président : Michel DELATOUCHE

Trésorier : Pierre SOURDIN

Secrétaire : Gérard DELATOUCHE

Vice président : Jean-Michel HEUDRE

Trésorier adjoint : Pascal VERDON

Autres membres du bureau

Christian BOUCHER

Jean-Yves BUFFET

Nicolas CHEVALIER

Gérard DUFEU

Laurent GUILLAUME

Damien HENRI

Maurice LABBE

Jérôme LEMAZURIER

Rachel MEILLERAIS

Rachel MORIN

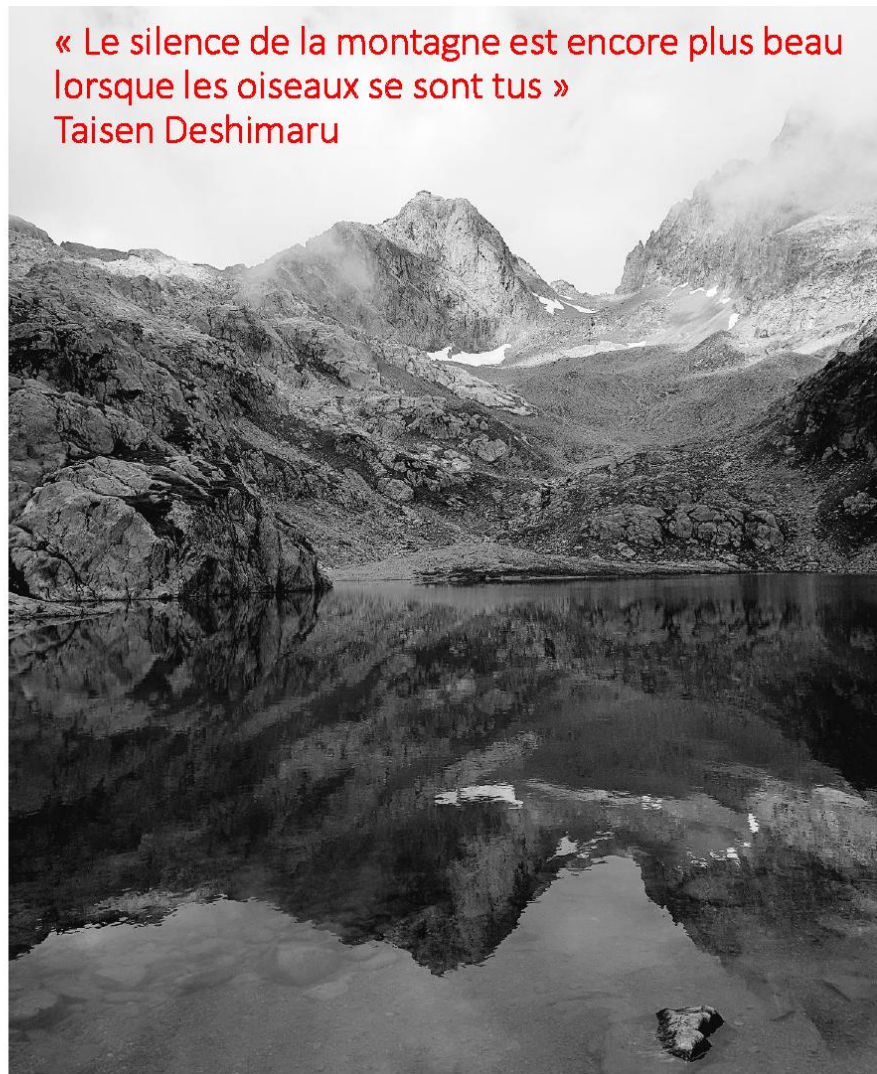
Jacky TALIGOT

Quand la montagne fait parler d'elle

*Puisque la Montagne ne vient pas à nous,
allons à la Montagne !*



« Le silence de la montagne est encore plus beau
lorsque les oiseaux se sont tus »
Taisen Deshimaru





"L'alpiniste est un homme qui conduit son corps là où,
un jour, ses yeux ont regardé... "
Gaston Rébuffat

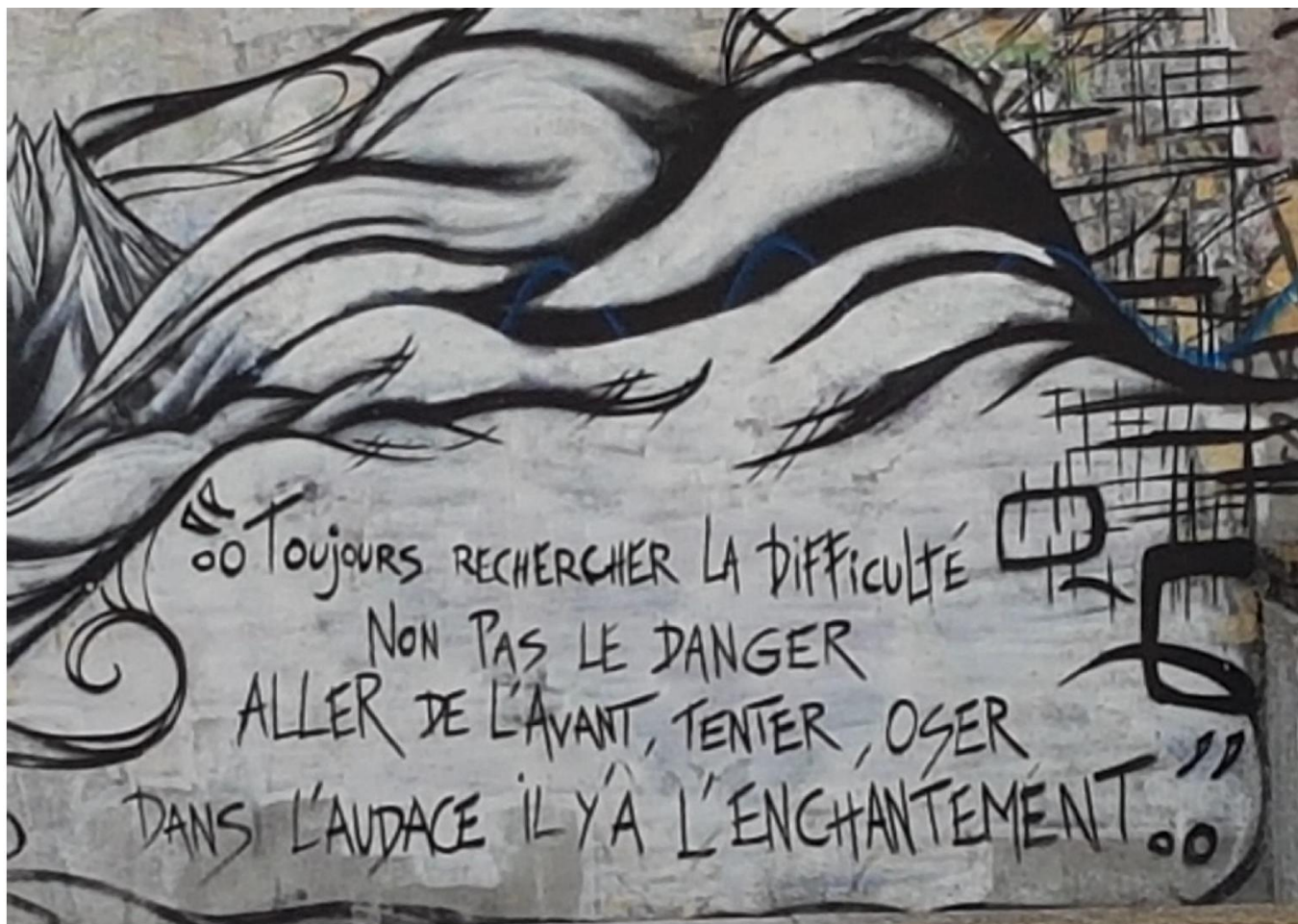


"Quand tu es arrivé au sommet de la montagne, continue de grimper"
Proverbe Tibétain



*Le courage est indispensable pour oser se lancer et pour surmonter les difficultés,
mais il faut qu'il ait été nourri par l'expérience du danger et par la confiance en soi
qu'on en a tiré.*
Reinhold Messner





« TOUJOURS RECHERCHER LA DIFFICULTÉ
NON PAS LE DANGER
ALLER DE L'AVANT, TENTER, OSER
DANS L'AUDACE IL Y'A L'ENCHANTEMENT »

*« Ce n'est pas la montagne que nous conquérons,
mais nous même »
Edmund Hillary*



Tous les hommes pensent que le bonheur
se trouve au sommet de la montagne

[Afficher l'image source](#)

alors qu'il réside dans la façon de la gravir.

Confucius

Vérol3320

*« Si tu tombes c'est la chute et si tu chutes....c'est la tombe »
proverbe des glaces*



*« La montagne nous enseigne la modestie.
Elle nous ramène à notre juste dimension
face à l'immensité et à la pérennité
de la nature.
La conquérir ne signifie pas la dominer.
L'homme est un passager.
Un éphémère.
Elle restera toujours là, immense, impassible. »*

Catherine Rambert



*Si vous ne connaissez pas,
Venez découvrir le monde de la Montagne
avec le CAF de Fougères*

Damien HENRI

La Boutique du Club

T-SHIRT du club

Mettez-vous aux couleurs du club qui propose un nouveau tee-shirt technique de couleur bleue dont voici les prix proposés :

Tee-shirt polyester homme : 14,50 €

Tee-shirt coton femme : 13,50 €

Le tee-shirt avec le logo du club recto-verso est disponible à la vente. S'adresser à Nicolas Chevalier ou à vos encadrants pour les jeunes (en précisant la taille).

TOPO des sites d'escalade d'ILLE et VILAINE

Envie de grimper au Mont-Dol ou à l'île aux pies ? Facile de choisir ses voies avec le topo d'escalade.

CHAUSSENS : - Si les semelles de vos chaussons vous accueillent toujours avec le sourire quand vous les tirez du sac, vous pouvez les envoyer à "SOS ESCALADE" pour une deuxième jeunesse. Deux ressemelages ont lieu / an : en avril et en octobre. S'adresser à Jacky.



Adresse du site internet : <http://caffougeres.ffcam.fr/>

Pour une meilleure gestion et communication au niveau du club, signalez si vous changez d'adresse mail en cours de saison à :

caffougeres@ffcam.fr

clubalpinfougeres



<https://www.facebook.com/clubalpinfougeres/>

c'estoùqu'ongrimpe ?



<https://www.facebook.com/groups/172559309815933/>

Conseil d'impression : ce journal est rédigé pour être imprimé au format A5 (moitié d'un A4).

Utilisez la fonction brochure ou « livret de messe » de votre imprimante pour ainsi imprimer 4 pages recto/verso par feuille A4 (N'imprimez ce livret que si nécessaire)