

N° 71 Trimestriel : hiver 2015-2016

CAF DE FOUGERES



Sortie jeunes en octobre aux rochers du Couesnon

LE MOT DU PRESIDENT

Voici déjà 3 mois que le club a repris ses activités. Nous allons entrer dans une période de fêtes, mais pour nous grimpeurs de rochers, cette saison d'hiver est propice à nous maintenir en condition en profitant pleinement de notre salle (voies et blocs).

Nos jeunes compétiteurs, eux ont déjà commencé les compets de blocs et poursuivront au printemps par les compétitions de difficulté. Pour permettre à nos jeunes de concourir à un très bon niveau, le club a investi dans de nouveaux volumes et des mini-prises. L'année dernière, notre club était classé 23^{ème} au niveau national sur 293 clubs (résultats sur 5 gars et 3 filles).

Notre assemblée générale s'est déroulée le 22 novembre à la mairie de Dompierre. Quelques chiffres à retenir : le club comptait 117 licenciés (31 femmes et 86 hommes) dont 61 jeunes de 10 à 20 ans ; 4 qualifications aux championnats de France ; 31 semaines d'encadrement dans l'année ; un stage d'ouvreur de voies ; 2 sorties adultes d'une semaine et un stage jeunes. Cette assemblée a été suivie par une bonne participation des adultes, mais je regrette l'absence des parents de jeunes.

Notre club fonctionne grâce à un groupe de bénévoles engagés et merci à ceux qui nous rejoignent (Floriane, Cyril, Romain, Maxime pour l'encadrement) et à Nicolas et Jean-Michel pour leur entrée dans le bureau. En cette fin d'année (vendredi 18 décembre après les cours des jeunes, et samedi 19 décembre), le club démontrera certaines voies et en ouvrira de nouvelles. Toutes les bonnes volontés sont acceptées (adultes et jeunes des cours compétiteurs).

Pour l'année à venir, 2 stages pour devenir cadre sont en prévision, organisés par le comité régional : un stage initiateur SAE (Structure Artificielle d'Escalade) et un stage initiateur SNE (Site Naturel d'escalade). 3 Inter-Caf, rencontre amicale entre les clubs de Rennes, Liffré et Fougères pour les jeunes et adultes, vont également avoir lieu. Le stage jeunes au mois de juillet est reconduit en 2016 (voir article).

Bonne Grimpe et attention aux excès.

Michel DELATOUCHE

Galette des rois

- le mardi 12 janvier pour le groupe jeunes de Gérard, Michel et Jean-Luc.
- le mercredi 13 janvier pour les adultes.
- le vendredi 15 janvier pour les groupes jeunes débutants et confirmés de Ludovic.
- le samedi 16 janvier pour le groupe jeunes de Gérard et Jean-Yves et Rachel.

Inter-caf

- samedi 16 janvier à Dompierre, le matin de 10 à 12H pour les jeunes et l'après-midi de 14 à 18H pour les adultes.
- samedi 05 mars à Liffré, le matin pour les jeunes et l'après-midi pour les adultes.
- dimanche 05 juin au Blaireau, organisé par Rennes.

LES DIRIGEANTS DU CLUB

Président : Michel DELATOUCHE

Trésorier : Pierre SOURDIN

Secrétaire : Gérard DELATOUCHE

Vice président : Damien HENRI

Trésorier adjoint : Pascal VERDON

Autres membres du bureau

Cyril BOISADAM

Jean-Yves BUFFET

Nicolas CHEVALIER

Gérard DUFEU

Laurent GUILLAUME

Jean-Michel HEUDRE

Maurice LABBE

Rachel MEILLERAIS

Rachel MORIN

Jacky TALIGOT

SECTION ESCALADE

Entraînements en salle pour les jeunes

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

Gérard De, Jean-Yves, Rachel Mo et un ou deux jeunes (Floriane, Cyril...) assurent l'encadrement.

✓ ***le mardi soir de 18h00 à 19h30 aux Cotterêts***

Pour la préparation aux compétitions, trois encadrants près des voies : Michel, Gérard Du et Jean-Luc

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

- débutants : de 18h00 à 19h30 avec Ludovic aidé de un ou deux jeunes (Maxime, Romain...)

- débutants 2^{ème} année : de 19h30 à 21h00 avec Ludovic aidé de Damien

- confirmés et compétiteurs : de 19h30 à 21h00 avec Ludovic aidé de Laurent.

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 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 samedi après-midi de 15h00 à 18h00*** (séance non encadrée)

L'organisation est la suivante : 2 ou 3 responsables sont désignés pour une semaine complète. A tour de rôle, chaque responsable assure l'ouverture et la

fermeture de la salle pour les 3 séances, 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...
Michel Nicolas	N°52 du 21 au 26/12	N°5 du 01 au 06/02	N°11 du 14 au 19/03
Jacky Maurice	N°53 du 28/12 au 02/01	N°6 du 08 au 13/02	N°12 du 21 au 26/03
Pascal Jean-Michel	N°1 du 04 au 09/01	N°7 du 15 au 20/02	N°13 du 28/03 au 02/04
Rachel Christophe	N°2 du 11 au 16/01	N°8 du 22 au 27/02	N°14 du 04 au 09/04
Rachel Mo. Gérard De. Jean-Yves	N°3 du 18 au 23/01	N°9 du 26/02 au 05/03	N°15 du 11 au 16/04
Gérard Du Pierre	N°4 du 25 au 30/01	N°10 du 07 au 12/03	N°16 du 18 au 23/04



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

Pensez à vous inscrire à la lettre d'information du club « [Newsletter](http://caffougeres.ffcam.fr/newsletter.html) » <http://caffougeres.ffcam.fr/newsletter.html> pour recevoir les nouvelles, le petit journal,...

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

Sorties en falaise du samedi

Le départ a lieu Place de la République à 13h30, sauf pour les falaises plus éloignées.

Etre à l'heure pour le départ (avant l'heure, ce n'est pas encore l'heure). En cas de mauvais temps, le programme peut changer : la décision se prend à l'heure du RDV et dans ce cas, la séance peut être reportée au samedi suivant ou bien être annulée.

Remarques : les sorties jeunes sont également ouvertes aux adultes qui doivent prévoir d'emmener le matériel qui leur est dédié.

Des sorties supplémentaires pour les adultes intéressés peuvent se programmer à la salle le mercredi ou le vendredi soir.

Samedi falaise			
Dates	Participants	Lieu	Responsables
23 avril	jeunes	Saut-Roland	initiateurs et adultes
30 avril	jeunes stage montagne	Mont-Dol	Ludovic + 1 ou 2 initiateurs

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 départemental de bloc les 24 et 25/10/2015 au CPB Rennes :

Le club alpin français de Fougères y était représenté avec 8 jeunes qui ont signé avec trois podiums lors de cette compétition dont un titre de champion départemental. Résultats :

Minimes garçons : Kilian Chopin 2^{ème}
Antoine Henri 6^{ème}

Cadets : Julien Guillaume 1^{er}
Quentin Hanry 4^{ème}

Juniors Dames : Ambre Rondeau 2^{ème}

Juniors hommes : Maxime Colin 5^{ème}
Romain Chalvet 6^{ème}
Stanislas Pelé 8^{ème}

Seniors hommes : Guillaume Roussel 11^{ème}
Cyril Boisadam 12^{ème}

1^{ère} manche de la coupe de France de bloc le 17/10/2015 à Valence (26) :

Cadets : Julien Guillaume 3^{ème}

Seniors hommes : Côme Schnebelin 23^{ème}

2^{ème} manche de la coupe de France de bloc le 08/11/2015 à Alfortville (94):

Cadets : Julien Guillaume 1^{er}

Juniors hommes : Romain Chalvet 30^{ème}

Seniors hommes : Côme Schnebelin 14^{ème}

3^{ème} manche de la coupe de France de bloc le 29/11/2015 à Chamonix(74):

485 sportifs étaient au rendez-vous de cette 3^{ème} manche de la coupe de France de bloc. Voici les résultats des jeunes fougèrais qui ont participé :

Minimes hommes : Kilian Chopin 34^{ème}

Cadets : Julien Guillaume 15^{ème} (3^{ème} place au classement général)

Seniors hommes : Côme Schnebelin 37^{ème}



Les participants des clubs de Fougères et de Liffré

Un grand bravo à tous ces jeunes dont le niveau ne cesse de s'élever.

Laurent



Escalade en Sardaigne à Cala Gonone - 25 septembre au 2 octobre 2015

Le **vendredi**, départ à 6h de Fougères. Nous partons à quatre (Delphine, Denis, Philippe et Caroline) de l'aéroport de Nantes à destination d'Olbia en Sardaigne. Après un vol un peu mouvementé, nous arrivons sous un ciel bleu radieux. Nous récupérons notre Panda de location et tassons nos affaires dedans. Direction Cala Gonone une station balnéaire située sur la côte est de l'île et au sud d'Olbia. Philippe, notre chauffeur pour la semaine se prend pour Fangio et nous offre des sensations de rallye.

Malgré tous ses efforts, nous arrivons à Cala Gonone sans encombre. Nous posons nos bagages dans notre appartement spacieux qui se trouve via Quasimodo et qui possède une terrasse avec vue sur la mer.

Nous partons faire une première reconnaissance au site Budinetto. Marche d'approche : 10 min.



Secteur: Placche di Serendippo (Budinetto)

Les voies sont diversifiées et permettent à chacun de se mettre en condition : Pinochio (4c, 15m), Speedy caramello (4a, 15m), Ibitak (4c, 15m), il re della griglia (5b 20m), mitico gippi, (5c-6a, 30m), Maleducato, (5c-6a, 35m).

On repart à 18h30 pour faire le ravitaillement. Soirée classique : apéro, pâtes à la carbonara accompagnées d'un vin rouge local puis jeu de cartes.

Nous nous couchons à 23h mais les voisins d'en face organisent le mariage de leur fille. Résultat : beaucoup de bruit (tronçonneuse, échappement libre et klaxons à tout va) et difficile de dormir.



Le **samedi**, départ pour Placche di Serendippo. Marche d'approche : 10 min.

On reprend dans le secteur de la veille et on complète notre palmarès en fonction de notre niveau.

Voies : ill re della griglia (5b, 20m), mitico gippi (5b, 20m), Natalie (5c, 25m), Stockhornsport (5b, 30 m), Hula (30m , 5c-6a), El Piero (25m, 5b), Lola (30 m, 5b-5c), Scamorza (5b), Josefine (25m, 6a+), Eleu capre (25m, 6a).

Delphine fait une chute et se cogne sur le coccyx. Résultat : un postérieur endolori toute la semaine (on vous passe l'expression plus imagée de Philippe notre poète local).

On s'arrête vers 16h pour pouvoir profiter de la plage et faire nos étirements quotidiens.

Le **dimanche**, nous partons pour Cala Fuili. Notre phrase du jour : « c'est franchement nul la corde à double ! » Marche d'approche : 5 min.



Le cadre est magnifique. Les falaises sont au-dessus d'une mer turquoise. Nous débutons dans un secteur un peu étriqué : Manga (5a, 20 m), Zia Lilith (5b, 20 m) puis nous changeons de secteur : La casa secreta (5a, 25 m), Ponili peppe (5a, 25 m), Banane al cioccolato (5a, 25 m), Alcolica gazo (5b, 25 m), Faithful (6a+, 15 m).

A 13h pause : on plonge dans la mer turquoise et on pique-nique. Il se met à pleuvoir. Stoïques nous mangeons sous la pluie et puis une fois trempés nous repartons à l'appartement.

A 16h, nous ressortons pour aller à Biddiriscottai , une grotte qui est accessible à pied par un chemin à partir de Cala Gonone. Marche d'approche : 15 min.

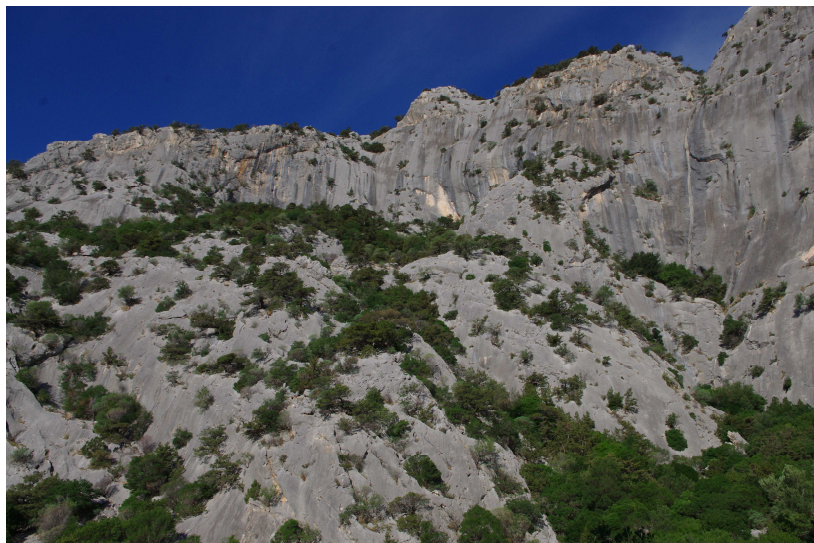


Le paysage est magnifique : un mélange de pierres de toutes les couleurs (blanche, noire, grise), la mer et le ciel bleus et une grotte très protégée.

Les voies sont abritées dans la grotte et sont assez patinées : Sirene al muro (5b, 15m, patinée), Senza nome et Lithium (5c, 15m), Happy new year (6a+, 15m). Denis se lance dans Nelle fauci del lupo (6a+, 20) avec parade dos et les conseils avisés d'un jeune Français. Il attaque une 6b+ (Aberrante, 25 m) et la passe sans difficultés. Un vrai pro !

Il est 20h lorsque nous quittons le site. Nous sommes un peu pressés de rentrer manger.

Le **lundi**, nous partons direction La Poltrona qui est à côté du terrain de foot. Marche d'approche : 10 min.



Delphine et Caroline : Chiquita (5a, 25 m) Guendalina (5a, 25 m), Dopo il pesce (5b, 25 m), Via dei tedeschi (5c, 30m)

Denis et Philippe : Dopo il pesce (5b, 25 m), Hey Jude (5c, 30 m), Indietro tuta (5c, 37 m), Via dei tedeschi (5c, 5c, 40m)

Pause déjeuner.

Delphine et Caroline : Succhiandiamo (5b+ « mon cul selon notre propre cotation », 35 m),
Ciao Alex (6a, 20m) en moulinette

Denis et Philippe : L'eremita (6a, 25 m), Ciao Alex (6a, 20m) avec une belle chute de
Philippe, Storie appese (6b, 20 m) seulement pour Denis.

On part tôt pour aller profiter de la plage. Avant de rentrer, pause au bar Iris cafe pour
nous connecter à internet par wifi et réserver nos billets d'avion. Retour à la maison.

Delphine nous prépare de délicieuses lasagnes. Après le repas, on joue tout en dégustant
du limoncello. Les fous rires sont au programme.



Le **mardi**, nous partons au nord de Cala gonone à Marghedie, site Non stop. 20 min de
marche d'approche.



A peine arrivés, Denis et Caroline partent dans une grande voie Coppini brasati (4b, 5b, 6a ; 100 m). C'est un peu limite par endroit et Denis se prend pour une locomotive et souffle en grim pant. Pendant ce temps, Delphine et Philippe font des voies d'une longueur : Jo EinsideIn (5a, 20m), La bella vista (5a, 40 m), Senza nome (5a, 25m), Zinggis linggi (5c, 25 m), La chiara (5b, 25 m).

Au retour, promenade à pied en ville avec un arrêt chez le poissonnier pour que Delphine nous prépare un petit plat dont elle a le secret.



Le **mercredi** au réveil nous découvrons qu'il fait gris et que la pluie tombe de façon continue. C'est la journée relâche de la semaine. Au programme de la journée, sieste, lecture, repas, ballade en ville.

Le **jeudi** le ciel est gris au lever mais il ne pleut pas. Nous partons dans le secteur Marghedie, site El choro mais cette fois en utilisant notre Panda non 4x4 pour arriver au pied des voies. La marche d'approche est nettement raccourcie : il nous faut 10 minutes. Voies : Senza nome (5c, 32 m), Chingaglieri (6b avec port du sac à dos pour Denis histoire de compliquer l'ascension, 27 m), un paso a destra (5b, 32 m), Senza nome (5c, 32 m), Ho bisogno di sole (6a, 27 m).



Il se met à pleuvoir et nous rentrons manger notre pique-nique à l'appartement. L'après-midi nous décidons d'aller grimper dans la grotte abritée de Bidiriscottai que nous avons déjà testé le dimanche.

A l'arrivée, nous découvrons que d'autres petits futés ont eu la même idée que nous. Il y a la queue au pied des voies. Nous prenons notre mal en patience et nous admirons ceux qui tentent l'escalade avec une seule dégainé et un pantalon troué...

Le rocher est vraiment humide. Denis est le seul motivé pour se lancer dans les voies. Il monte en tête et installe des moulinettes pour les suivants.

Eddy (5b, 15 m, ça glisse un max), Lithium (5c, 15 m), Fuck (5b, 15 m), Bucio de culo (5b, 15 m), Dai tossina ! (5b, 15 m, vu l'humidité 5b+++). Proverbe du jour : » il faut se sortir les doigts du sac à pof ».



Il commence à se faire tard et nous repartons sous les trombes d'eau, traversons les rivières en crue et marchons sous les cascades toutes neuves qui tombent de la montagne. Nous sommes trempés à l'arrivée. Le soir, sortie au restaurant. Nous allons manger chez Simone et choisissons le menu Dorgali : raviolis, agneau au romarin, panacotta et vin rouge de Sardaigne.



Le **vendredi**, départ de Cala Gonone à 8h45 sous un ciel bleu. Il faut recaser toutes les affaires anciennes et nouvelles (souvenirs, tête de chèvre, limoncello, vin rouge,...) dans les sacs.

Dernière tournée dans les boutiques de souvenir de l'aéroport. Nous arrivons à Nantes vers 15h et sommes de retour à Fougères à 17h15.



Bilan de la semaine

Malgré une météo un peu chaotique en fin de semaine, nous avons pleinement apprécié notre semaine d'escapade sarde en octobre. Notre hébergement était presque parfait, notre cuisinière au top, l'ambiance excellente, le paysage sympathique, la mer turquoise et les sites d'escalade faciles d'accès. Bref une destination que l'on vous recommande vivement !

Caroline

Sortie jeunes à Mézières

Le 10 octobre dernier, les jeunes des groupes du vendredi soir et du samedi matin, une vingtaine au total, se sont rendus à Mézières sur Couesnon pour tester un peu le rocher. Nos jeunes, habitués à grimper en salle sur mur artificiel, ont pu découvrir l'escalade en site naturel. La grimpe est différente puisqu'il faut apprendre à lire le rocher pour découvrir les prises et pouvoir progresser. Pour la plupart, c'était une découverte. Un petit groupe plus expérimenté, a grimpé des voies plus difficiles en tête. Nous avons eu la chance d'avoir une belle journée ensoleillée et tous ont pu profiter à fond de cet après-midi. Une autre sortie est prévue le 23 avril sur les rochers de Dompierre.

Rachel





Sortie grandes voies printemps 2016

La prochaine destination, ce sera le Verdon.

La semaine choisie est celle du 14 au 21 mai 2016.

Prévoir un budget d'environ 250 euros.

Si cela vous tente contacter Maurice Labbé qui prépare le séjour (mauricelabbe@hotmail.fr).

Avec l'espoir que nous serons un peu plus nombreux que dans les Calanques en 2015.

Maurice



Stage jeunes été 2016

Comme depuis quelques années, le Comité Départemental organisera du 9 au 16 juillet son 10^{ème} stage dans les Ecrins (escalade grandes voies, couennes, alpinisme) destiné aux jeunes de 13 à 17 ans grimpant au minimum du 5b 5c en tête.

La soirée de présentation se déroulera le lundi 29 février à 20 h à Liffré (précision du lieu plus tard).

Les jeunes devront participer aux 3 sorties préparatoires (23 avril – Mont-Dol après-midi, 28 mai – Ile aux Pies journée, 18 juin – Clécy journée). Les parents des jeunes devront s'engager à accompagner au moins une fois sur un des sites nommés.

Le coût du stage est fixé à 450 euros. Celui-ci comprend le transport, l'hébergement, la location de matériel, la nourriture et l'engagement d'un guide.

Les inscriptions se feront le jour de la présentation. 14 places sont disponibles. Les jeunes des 3 clubs alpins (Fougères, Liffré, Rennes) sont prioritaires. Les places restantes pourront être proposées à d'autres jeunes (CAF de Nantes).

Michel



Stage jeunes 2015 au Pelvoux : les groupes de Fougères et de Liffré au refuge du glacier blanc

SECTION VTT



Si vous faites partie de ces fous du vélo, n'hésitez pas à rejoindre le groupe de vététistes du Caf de Fougères qui est en étroite collaboration avec le Club VTT de Luitré - Dompierre.

Contactez Damien au 02-99-99-24-94 pour plus de renseignements.

La Boutique du Club

TEE SHIRT du club en promo à 7 euros seulement.

Orange, taille grand large ou bien seyante, confortable en toutes saisons, design artistique au verso, le tee-shirt du club est encore en vente. S'adresser à Michel DELATOUCHE, le chef de projet.

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.

MATERIEL : - N'hésitez plus ! Que vous soyez vendeur ou acheteur, passez vos annonces pour du matériel d'escalade : chaussons, dégaines autres objets d'hiver ou de saison. S'adresser à Michel DELATOUCHE.

CHAUSSENS : - Et 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 généralement lieu / an : en avril et en octobre. S'adresser à Jacky.

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)