

N° 68 Trimestriel : hiver 2014-2015

CAF DE FOUGERES



Escalade à San Vito Lo Capo (Sicile) : un site à découvrir...

LES DIRIGEANTS DU CLUB (bureau)

Président : Michel DELATOUCHE

Trésorier : Fabrice BUAUD

Secrétaire : Gérard DELATOUCHE

Vice président : Damien HENRI

Trésorier adjoint : Pascal VERDON

LE MOT DU PRESIDENT

Bonjour à tous et meilleurs vœux pour cette nouvelle année.

Bienvenue aux 2 nouveaux membres du comité directeur Cyril et Jérôme qui se sont présentés lors de notre assemblée générale. Merci à Jean-Michel qui nous a présenté son film sur son ascension du Pic Lénine 7134 mètres au Kirghizistan. Il est à regretter le très petit nombre de parents de jeunes que nous encadrons tout au long de l'année. Pour résumer cette assemblée, le club se porte bien (125 licenciés dont 68 jeunes de moins de 18 ans) et notre trésorier maîtrise la gestion.

Pour l'année à venir, des projets se précisent.

Inter-caf à Dompierre le 28 mars pour les jeunes le matin et les adultes l'après-midi.

Une formation d'ouvreur de voies sera organisée à Dompierre les 14 et 15 mars avec Gaël qui est ouvrier régional. Pour cette organisation, nous aurons besoin de quelques bénévoles pour le côté ravitaillement du stage et accueillir pour l'hébergement quelques cafistes.

D'autres formations organisées par le comité régional sont en prévision :

- formation UFCA (unité de formation commune aux activités) à partir de 16 ans à Rennes en janvier où février sur 1 journée obligatoire pour valider les formations de cadres
- stage d'initiateur d'escalade sur SAE (4 jours de formation sur 2 week-ends) pendant les vacances
- stage initiateur d'escalade sur SNE (site naturel d'escalade) dernière semaine d'août où pendant les vacances de la Toussaint

Pour notre club, les sorties sur sites naturels vont reprendre au mois de mars. Une révision des manœuvres est prévue le 7 mars au Saut Roland. Il est important de maîtriser toutes les manœuvres de cordes sur site et la communication entre l'assureur et le grimpeur.

Pour les adultes, une sortie dans les Calanques est en prévision (voir tableau pour la date à définir et inscription).

Pour commencer cette nouvelle année, vous êtes conviés à la galette des rois.

Bonne grimpe à tous et à toutes

Michel DELATOUCHE

Galette des rois

- le mardi 13 janvier pour le groupe jeunes de Gérard, Michel et Jean-Luc (Michel se charge des galettes).
- le mercredi 14 janvier pour les adultes (Pierre).
- le vendredi 16 janvier pour les groupes jeunes débutants et confirmés de Gaël (Damien).
- le samedi 17 janvier 2013 pour le groupe jeunes de Gérard et Jean-Yves (Jean-Yves).

Inter-caf

Samedi 28 mars à Dompierre, le matin pour les benjamins et minimes, l'après-midi pour les cadets, juniors et adultes.

Stages organisés par le comité départemental

Pour les personnes intéressées, s'inscrire auprès de Michel Delatouche ou de Loïc Ravalet (adresse mail : loic.ravalet@orange.fr, portable : 06-77-29-65-56).

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 et un ou deux jeunes 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 Gaël aidé de Fabrice
- débutants 2^{ème} année : de 19h30 à 21h00 avec Damien
- confirmés et compétiteurs : de 19h30 à 21h00 avec Gaël 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			
<i>Responsables</i>	<i>1^{ère} semaine – du... au...</i>	<i>2^{ème} semaine – du... au...</i>	<i>3^{ème} semaine – du... au...</i>
Michel Fabrice Jérôme	N°52 du 22 au 27/12	N°6 du 02 au 07/02	N°12 du 16 au 21/03
Jacky Maurice	N°1 du 29/12 au 03/01	N°7 du 09 au 14/02	N°13 du 23 au 28/03
Pascal Jean-Michel	N°2 du 05 au 10/01	N°8 du 16 au 21/02	N°14 du 30/03 au 04/04
Rachel Christophe Céline	N°3 du 12 au 17/01	N°9 du 23 au 28/02	N°15 du 06 au 11/04
Rachel Mo. Gérard De. Jean-Yves	N°4 du 19 au 24/01	N°10 du 02 au 07/03	N°16 du 13 au 18/04
Nathalie Gérard Du. Pierre	N°5 du 26 au 31/01	N°11 du 09 au 14/03	N°17 du 20 au 25/04

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.

CALENDRIER DES SORTIES EN FALAISE

Prochaine sortie jeunes : le samedi 21 mars au Saut-Roland. Présence de tous les initiateurs disponibles.

Pour les adultes, les sorties se décident le mercredi et le vendredi soir à la salle. Néanmoins, quelques sorties ont été programmées aux beaux jours (voir calendrier).

Possibilité de téléphoner à : Michel (06 45 71 45 48)
Pascal (06 20 53 69 83)
Gérard Du (06 11 77 59 45)

Samedi falaise			
Dates	Participants	Lieu	Responsables
07 mars	adultes	Saut-Roland	?
21 mars	jeunes	Saut-Roland	Tous initiateurs
11 avril	adultes	Mont-Dol	Rachel Mo
25 avril	adultes	Mézières	Maurice

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

La saison 2014-2015 est très prometteuse avec déjà 13 podiums pour 5 compétitions et 2 places de vice-champions de Bretagne. Bravo à tous pour la participation et les bons résultats.

Open régional de bloc à Rennes (BBC) :

Minimes garçons : Antoine Henri 15^{ème}

Cadettes : Malvina Schnebelin 2^{ème}

Cadets : Julien Guillaume 2^{ème}
Samuel Delatouche 7^{ème}
Allan Bouffort 14^{ème}
Stanislas Pelé 18^{ème}

Juniors Dames : Ambre Rondeau 8^{ème}
Léa Durocher 9^{ème}

Juniors hommes : Romain Chalvet 3^{ème}
Maxime Colin 5^{ème}

Championnat départemental de bloc à Bains-sur-Oust :

Minimes garçons : Alexandre Letendre 3^{ème}
Antoine Henri 8^{ème}
Nathan Martinais 15^{ème}

Cadettes : Mélissa Chapelain 5^{ème}

Cadets : Julien Guillaume 1^{er}
Quentin Hanry 3^{ème}
Samuel Delatouche 6^{ème}
Allan Bouffort 7^{ème}

Juniors Dames : Ambre Rondeau 2^{ème}
Léa Durocher 7^{ème}

Juniors hommes : Romain Chalvet 1^{er}
Maxime Colin 2^{ème}

Séniors hommes : Cyril Boisadam 11^{ème}

Championnat départemental de difficulté à Redon :

Minimes garçons : Alexandre Letendre 11^{ème}
Antoine Henri 13^{ème}

Cadettes : Mélissa Chapelain 7^{ème}
Héloïse Coudray 12^{ème}

Cadets : Quentin Hanry 3^{ème}
Samuel Delatouche 4^{ème}
Romain Lefeuvre 5^{ème}
Allan Bouffort 8^{ème}
Stanislas Pelé 18^{ème}

Juniors Dames : Ambre Rondeau 4^{ème}
Léa Durocher 6^{ème}

Juniors hommes : Romain Chalvet 1^{er}
Maxime Colin 6^{ème}

Séniors hommes : Cyril Boisadam 10^{ème}

Vétérans hommes : Jacky Taligot 5^{ème}

Championnat départemental de difficulté à Avranches :

Cadets : Allan Bouffort 3^{ème}
Stanislas Pelé 8^{ème}

Open régional de bloc à Mayenne :

Cadets : Quentin Hanry 4^{ème}

Juniors hommes : Romain Chalvet 1^{er}
Maxime Colin 4^{ème}

Séniors hommes : Cyril Boisadam 45^{ème}

Rappel des consignes de sécurité en Salle

AUTO- VERIFICATION ENTRE GRIMPEUR ET ASSUREUR

- Vérification du **bon positionnement** du baudrier (au dessus des hanches)
- Vérification de **l'encordement** sur le pontet (un point ou deux points)
- Vérification de la **fermeture** du mousqueton à vis et du bon positionnement de la corde dans le tube

PROGRESSION DU GRIMPEUR

- **Parler** entre grimpeur et Assureur : « Prêt » « Départ » « parti »
- Mousquetonnage de toutes les dégaines y compris et surtout la première
- **Parer** le grimpeur jusqu'à la 1ère dégainé
- Pendant l'escalade, l'assureur s'écarte sur le coté pour éviter la chute du grimpeur pendant les 3 premières dégaines
- **Ne pas laisser trop de mou** à la corde jusqu'à la troisième dégainé pour éviter le retour au sol.
- Assurer toujours avec des chaussons où chaussures aux pieds (pour éviter la glissadeRisque de se casser un orteil!!!!Ça fait mal !!!)
- **Faire** un nœud au bout de la corde
- **Maîtriser** la vitesse de descente et ralentir à l'approche du sol ; le grimpeur atterrit sur ses pieds et surtout pas assis !
- ne pas faire glisser la corde dans ses mains pour descendre le grimpeur ; déplacement alternatif des mains sur la corde
- Pour assurer et pour descendre le grimpeur, rester au près du mur pour éviter l'usure des mousquetons
- Restez attentif pendant que votre équipier grimpe
- Pendant l'escalade, communication en ajoutant le prénom

Ces consignes sont aussi valables en extérieur

Damien

Escalade en Sicile du 24 au 31 octobre 2014

Le **vendredi**, départ de Fougères à 2h15 du matin. Nous partons à cinq (Gwenaëlle, Nelly, Denis, Ludovic, Caroline) de l'aéroport de Nantes à destination de Palerme. Après 2 heures de vol, nous récupérons une Fiat panda 4x4 dans laquelle nous nous tassons tant bien que mal. Direction Nord Ouest, San Vito Lo Capo, station balnéaire prisée en été et notre lieu de séjour pour la semaine à venir. Arrivés en milieu de matinée, après avoir pris possession de notre appartement nous partons découvrir le site d'escalade.

Marche d'approche : 5 minutes sur un chemin carrossable. Ça change du Caroux !

Le site d'escalade est une immense falaise longue de plusieurs kilomètres, située au bord de la mer et à 5 minutes de la ville.



Nous nous arrêtons au site Calamancina, secteur 4 : les voies font 12 m et nous permettent de nous dérouiller tranquillement (Performing seals + Marmot 4b/ My little pony 4c/ Beautiful hamster 5a/ Lions tigers and bears 5b/ Sheep 5b). Le ciel est bleu, le soleil brille et la mer est à 30 m. Les moutons se promènent librement sur le site.

Après cet après midi bien rempli, nous retournons en ville pour faire le ravitaillement au supermarché Sisa.

Le **samedi**, nous progressons le long de la falaise et nous nous arrêtons au secteur Grotta del Cavallo. Le matin, nous faisons 4 voies « No name » : 5a, 5b, 6a et 6a+. L'après midi on se décale vers Campo base et nous nous attaquons aux filles : Maria (5b+), Elisa (5b+/5c), Chiara (6a/6a+).

Après tous ces efforts, nous faisons une séance d'étirements face à la mer au milieu des chardons, des crottes de mouton et des VTTistes en goguette...

Journée bien remplie. De retour en ville nous nous arrêtons au bistrot et savourons la bière locale et ses accompagnements.



Le **dimanche** malgré le changement d'heure, nous ne modifions pas nos habitudes et allons vivre à l'heure affichée par la montre de Denis pour le restant de la semaine.

Nous partons pour le site El Bahira sur lequel se trouve un camping spécial grimpeurs. Ils ont même installés des projecteurs pour éclairer la falaise la nuit, ce qui doit permettre de grimper à la fraîche en été quand les températures dépassent les 30°C.

Voies grimpées le matin: Foot up (5b, 12m), Frankische (5c, 12 m), Butterfly et Spider (5c), Wasp (5c, 28m environ) et Destination unknown (5c, 15m).

Après-midi à l'ombre: Mad Hatter (6b, 20m) pour Denis (yeah !), Drink me and Eat me (5b).

Nous arrêtons à 16 h afin d'avoir le temps de piquer une tête dans la mer sur la plage de San Vito. L'eau est claire et chaude et nous avons une vue imprenable sur la montagne qui domine la ville.



Le **lundi** nous quittons la ville par la sortie Sud pour rejoindre le secteur du Bunker.

Bunker left hand side sector : voie Climb easy (4a, 20m), Right wall (6a, 20m), Happy Otzis (5c+, 20m), la Femmina (5b, 20m) et Für Christian (5c+, 30m).

Pause pique nique à l'ombre des rochers car il fait vraiment très chaud. On cherche des voies à l'ombre pour finir dans le secteur Portella delle vacche : On a wet day (5b, 10m) et Car wreck (6a, 9m), The other last move (6a+, 9m). Elles sont courtes mais bonnes..... Séance stretching sur le parking avec vue sur la mer.

Mardi, nous retournons à El Bahira : Solution (5a, 18m), Red Planet (6a, 20m), Last orders (6a, 25m), JWLG (6a+, 25m), Two girls (5a, 22m), Easy outer (5c, 22m), E.J.A. (6a+, 22m).

Le soir, nous faisons différents jeux de société et de cartes. Certains entraînés par l'élan finissent la soirée avec un poker et à défaut de jetons utilisent leurs euros sonnants et trébuchants...

Le **mercredi**, c'est la journée dédiée à la découverte de notre environnement. Nous partons faire une randonnée dans la réserve naturelle de Zingaro. Les paysages sont magnifiques et nous croisons sur notre route une grotte préhistorique et des criques avec une eau turquoise et claire. Nous pique-niquons à la cala Capreria où nous sommes seuls. Tout le monde en profite pour se baigner, Gwenaëlle et Denis font une démonstration de plongeon. Certains tentent même l'escalade des rochers pieds nus : le manque de 6a commence à se faire sentir...

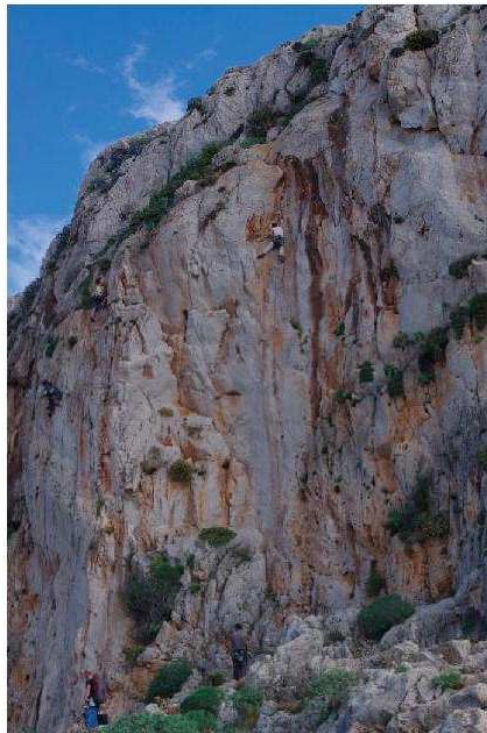
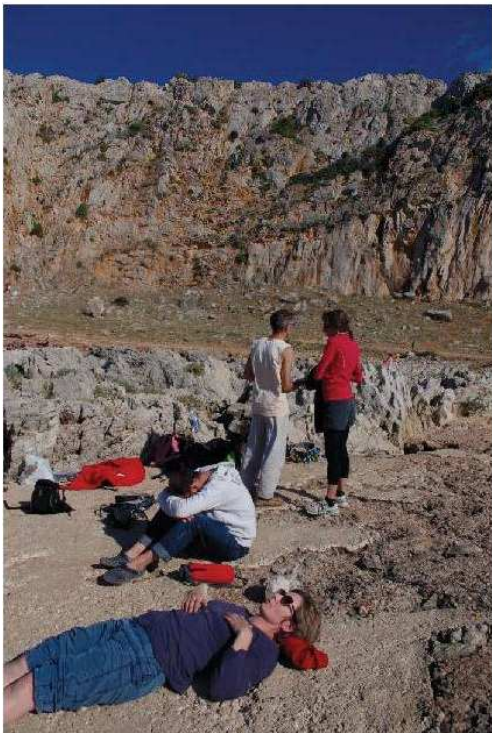
Le soir nous allons au restaurant pour déguster la spécialité locale : le couscous au poisson !



Le **jeudi**, réveil matinal (il fait encore nuit) car nous voulons les voies rien que pour nous. Nous retournons à Calamancina, secteur Campo base : No drill, no party (5b, 22m), Cimitero delle Lumache (5b, 22m), Mannara (6a, 22m), Calze Nere (6a+, 20m), Evil that man do (5c, 8m), Mezzi crucchi (6a, 20m), Dolores (6b, 20m), Miracoli (6b+, 28m).

Le plus de la matinée, c'est le passage d'un groupe de dauphins juste en face du site d'escalade.

Pause pique nique au bord de la crique au pied de la falaise. Sieste au soleil. Le redémarrage est difficile pour tous.



Calamancina secteur 3 : April skies (5c +, 10m), Walk the dinosaur (5a, 10m), Attenzione (6b, 25m).

Les filles rentrent à pied et laissent les garçons dans le 6b. Elles vont profiter une dernière fois de la plage.

Dernier soir à la recherche des souvenirs à rapporter. Au final, essentiellement de la nourriture !

Le **vendredi**, nous quittons San Vito à 2h du matin toujours aussi tassés dans la Panda. Arrivée à Nantes à 8h30 et à Fougères à 11h.

Bilan de la semaine : nous avons escaladé en tout 48 voies avec une météo très agréable (même si nous avons eu chaud au pied des voies certains jours) dans un cadre magnifique avec la mer à portée de main. Il est possible de trouver des voies sur plusieurs longueurs mais nous avons privilégié les voies plus courtes. Faute de temps, nous n'avons pas fait le tour des voies qui étaient à notre portée dans le secteur. Une raison de plus pour y retourner!

Caroline

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 Nathalie.



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

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

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)