

N°90 Trimestriel : printemps 2024

CAF DE FOUGERES



La saison des compétitions bat son plein...

LE MOT DU PRESIDENT

L'assemblée générale de notre fédération FFCAM s'est déroulée les 6 et 7 avril à Chambéry. C'était l'occasion de fêter ses 150 ans. Celle-ci a été créée en 1874.

Que retenir de ce long chemin parcouru depuis la création.

L'accroissement du nombre de licenciés, de formations, d'encadrants, d'activités et l'évolution du parc de refuges (120).

Quelques chiffres sur le rapport d'activités 2022/2023 :

- 110 000 licences annuelles et cartes découvertes
- 42 % de femmes
- 430 clubs affiliés
- 54 comités territoriaux
- 9 200 bénévoles responsables (président, trésorier, membres des bureaux)
- 14000 personnes formées (chiffre le plus haut atteint)
- 201 écoles d'escalade dont 120 labellisées (Fougères étant la seule en Bretagne)
- 320 000 nuitées en hébergements.

La saison pour notre club avance à grand pas et les beaux jours arrivent enfin. Nous allons pouvoir enfin sortir en extérieur. Des sessions de nettoyage du saut Roland sont prévues. Toute bonne volonté sera la bienvenue.

De même pour l'année prochaine, nous recherchons des bénévoles qui seraient prêts à aider à encadrer surtout auprès des jeunes (120 actuellement).

Nous aurons aussi besoin à la rentrée pour le forum au mois de septembre (07/09) de volontaires pour la saisie des nouvelles licences et les essais d'escalade sur le mur des Cotterêts.

Bonne grimpe.

Michel DELATOUCHE

Infos en vrac

➤ Nettoyage du Saut-Roland aux dates suivantes :

- vendredi 17 mai (journée) par le Klub
- mercredi 22 mai (soirée ou avant)

➤ Inter-café adultes au Saut-Roland le samedi 01 juin

➤ Tickets salles de bloc à Rennes :

Si vous désirez grimper dans une salle de bloc à Rennes, le club a des entrées réduites intéressantes grâce au CD35FFCAM. Celui-ci a négocié des tarifs avantageux de 7,00 euros pour les salles Block'out et Modjo.

Les tickets sont à demander à vos encadrants et vous seront remis contre paiement.

➤ Vestes du club :

Des vestes aux couleurs du club vont bientôt voir le jour. Ces vestes, polaires à l'intérieur et déperlantes à l'extérieur, seront bleu électrique et auront deux flocages : un au niveau du cœur (logo du club) et un dans le dos (prénom de la personne). Elles seront vendues au prix de 40,00 euros l'unité.

Rappel : consignes de sécurité

➤ avant de grimper une voie : se vérifier mutuellement, nœud d'encordement sur le pontet central avec nœud de sécurité

➤ interdiction d'assurer pieds nus ou en chaussettes

➤ interdiction de grimper avec des écouteurs ou des iPods

Voir à ce sujet les affichettes sur le mur et les 2 grandes affiches à côté de la porte grillagée et à l'entrée de la salle de bloc.

SECTION ESCALADE

Entraînements en salle pour les jeunes

le mercredi après-midi à Dompierre

2 cours débutants de 16h15 à 17h30 et de 17h30 à 18h45 encadrés par Pierre Lecorre.

le jeudi soir de 18h00 à 19h30 aux Cotterêts

Pour la préparation aux compétitions, deux encadrants près des voies : Jean-Yves et Jean-Luc aidés par Tess (future initiatrice).

le vendredi soir à Dompierre

2 cours confirmés et compétiteurs :

- de 18h00 à 19h30 avec Michel aidé par Axel, Mathis, Mélanie et Arthur (futurs initiateurs).
- de 19h30 à 21h00 avec Michel, Nicolas et Romain.

le samedi matin aux Cotterêts

2 cours débutants de 9h15 à 10h30 et de 10h30 à 11h45 encadrés par Pierre Lecorre aidé par Nicolas et Arthur sur le 2^{ème} horaire.

Entraînements en salle pour les adultes

Pour se maintenir en forme et 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 soir de 19h00 à 21h00** (séance encadrée par Damien et Jérôme aidés de Gwenaëlle, Caroline, Denis et Philippe)

 **Le mercredi soir de 19h00 à 22h00** (séance non encadrée)

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

 **Le dimanche matin de 9h30 à 11h30** (séance non encadrée)

Sorties en falaise du samedi / dimanche

Pour les sorties jeunes annoncées sur WhatsApp, le départ se fait du **parking d'Inné** à Fougères.

Etre à l'heure pour le départ. 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 d'escalade ou via facebook « c'est où qu'on grimpe ? » (voir en dernière page) ou encore via WhatsApp.

Samedi / dimanche falaise			
Dates	Participants	Lieu	Responsables
18 mai	Adultes autonomes	Ile aux Pies	Romain
Dimanche 09 juin	Jeunes (stage montagne)	Clécy	Initiateurs
15 juin	Jeunes	Mézières	Initiateurs et adultes

Participation aux frais de déplacements (adultes)

Pour les sorties sur les sites d'escalade, pensez à participer aux frais de déplacement du véhicule (carburant, usure...).

Pour les grandes sorties d'une semaine organisées par le club, celui-ci prendra en charge la moitié de la location d'un véhicule.

Résultats des compétitions

Open départemental de bloc le 07/01/2024 à Châteaugiron :

Près de 90 grimpeurs des catégories minimales à vétérans étaient présents le dimanche dans la nouvelle salle de bloc. Très bon début de saison pour le club alpin de Fougères qui a obtenu 3 podiums pour 6 compétiteurs, avec une place de vice-champions pour Mélanie Deschamps et Mathis Aoustin et 1 titre de championne d'Ille et Vilaine pour Tess Hébert.

Détail des résultats :

Cadettes (U18) : Tess Hébert 1^{ère}

Juniors Femmes (U20) : Mélanie Deschamps 2^{ème}

Juniors Hommes (U20) : Mathis Aoustin 2^{ème}
Arthur Langelier 7^{ème}

Seniors Hommes : Romain Chalvet 4^{ème}
Baptiste Deschamps 7^{ème}





Championnat régional de bloc les 13 et 14/01/2024 à Plougoumelen (56) :

231 grimpeurs venus de toute la Bretagne étaient réunis sur le week-end à la salle de Kergouguec. Le samedi était consacré aux cadets, juniors et vétérans et le dimanche aux minimes et seniors. Le club alpin de Fougères représenté par 6 jeunes continue sur sa lancée avec une place de championne de Bretagne pour Mélanie Deschamps.

Coup de projecteur sur les résultats :

Cadettes (U18) : Tess Hébert 6^{ème} (qualifiée demi-France)

Juniors Femmes (U20) : Mélanie Deschamps 1^{ère} (qualifiée demi-France)

Juniors Hommes (U20) : Mathis Aoustin 6^{ème}
Arthur Langelier 10^{ème}

Seniors Hommes : Romain Chalvet 10^{ème}
Baptiste Deschamps 32^{ème}





Demi-finale Nord du championnat de France de bloc les 27 et 28/01/2024 à La Baconnière (53) :

560 compétiteurs jeunes (de 14 à 19 ans) et seniors venus des 8 régions du Nord de la France ont participé à cet évènement d'envergure qui s'est déroulé sur le week-end à la salle des sports de la Baconnière. Nos 2 représentantes du club alpin de Fougères ont réalisé de belles performances.

Détail des résultats :

Cadettes (U18) : Tess Hébert 31^{ème} /67

Juniors Femmes (U20) : Mélanie Deschamps 30^{ème} /62



Championnat départemental de difficulté le 17/03/24 à Saint Meen-Le-Grand :

130 sportifs des catégories minimes à vétérans, venus de 25 clubs différents, ont participé à cette manifestation. Chaque compétiteur devait graver à vue les 6 voies de qualification de 9 mètres de haut. Les 8 meilleurs de chaque catégorie se sont ensuite départagés sur l'unique voie de finale. 3 représentants du club alpin de Fougères ont répondu présent, dont Romain qui a manqué de peu le podium et Mathis qui a réalisé la belle performance de champion d'Ille et Vilaine chez les juniors.

Détail des résultats :

Juniors Hommes (U20) : Mathis Aoustin 1^{er}
Arthur Langelier 8^{ème}

Seniors Hommes : Romain Chalvet 4^{ème}



Championnat régional de difficulté le 06/04/2024 à Noyal sur Vilaine :

L'épreuve a réuni 219 grimpeurs des catégories minimales à vétérans venus de toute la Bretagne se mesurer sur un mur de 12,5 mètres de haut. Après les 3 voies de qualification, seuls, les 8 meilleurs compétiteurs de chaque catégorie ont pu accéder à la finale. Nos 5 vaillants représentants du club alpin de Fougères ont obtenus de bons résultats dont une place de vice-championne de Bretagne pour Mélanie chez les juniors.

Détail des résultats :

Juniors Femmes (U20) : Mélanie Deschamps 2^{ème}

Juniors Hommes (U20) : Arthur Langelier 12^{ème}
Mathis Aoustin 13^{ème}

Seniors Hommes : Romain Chalvet 10^{ème}
Baptiste Deschamps 27^{ème}







La saison des compétitions s'achève...
Bravo à tous les jeunes du club pour leur participation
et les résultats encourageants.
Merci à Mélissa et Romain pour leur aide bénévole en
tant que juges ou coachs.



Inter-caf jeunes le dimanche 04 février à Dompierre

Ça commence mal pour moi, j'oblige Michel à se lever plus vite pour mettre les cordes, j'ai oublié de faire passer l'info vendredi soir...je vieillis..

9h du matin, Michel m'assure dans la demi-pénombre pour installer les voies. La lumière arrive à 9h30.

9h15, les Liffréens arrivent, suivis des Fougerais et des Rennais.

Echauffement sous la direction de Jean-Luc pour les 3 Rennais, les 11 Liffréens et les 12 Fougerais.

9h45, c'est parti. Les jeunes grimpent les 4 voies qui leurs sont attribuées.

11h30, après les récompenses, place au pot de l'amitié.

Jean-Yves

LES DIRIGEANTS DU CLUB

Président : Michel DELATOUCHE

Trésorier : Pierre SOURDIN

Secrétaire : Mélissa CHAPELIN

Autres membres du bureau

Jean-Yves BUFFET, Romain CHALVET, Gérard DELATOUCHE

Gérard DUFEU, Gwenaëlle NOUAIL, Laurent GUILLAUME

Delphine HARDY, Damien HENRI, Maurice LABBE

Jérôme LEMAZURIER, Rachel MEILLERAI, Rachel MORIN

Philippe PASQUE, Pascal VERDON

La Boutique du club

T-SHIRT du club

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

Tee-shirt polyester homme : 14,50 €

Tee-shirt coton femme : 13,50 €

Le tee-shirt avec le logo du club recto-verso est toujours disponible à la vente. Pour les jeunes s'adresser aux encadrants (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 au "Relais Cordo" pour une deuxième jeunesse. Un à deux ressemelages ont lieu / an. S'adresser à Jérôme.

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

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

c'estoùqu'ongrimpe ? 
<https://www.facebook.com/groups/172559309815933/>

[InstagramCafFougères](https://www.instagram.com/caf_fougères/?hl=fr)
https://www.instagram.com/caf_fougères/?hl=fr



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).