

N°87 Trimestriel : printemps 2023

CAF DE FOUGERES



Coup de neuf au mur de Dompierre

LE MOT DU PRESIDENT

Pour commencer, en début d'année, moi-même, Jean-Yves et Mélissa, nous nous sommes rendus à l'assemblée générale de la fédération au Mans. Que retenir ? Pour la 1ère fois, le nombre de licenciés va dépasser les 100 000 adhérents. 20 % de ceux-ci ont moins de 18 ans. 300 écoles d'escalade ou d'aventure labellisées existent au niveau des clubs pour les accueillir. Dans le cadre de la formation, 10000 pratiquants ont été formés (escalade, cartographie, orientation, neige et avalanche). 2 000 nouveaux cadres dont 47 % en escalade SAE et SNE. A l'issue de cette assemblée, une co-présidence (Rémy Mullot, Sylvie Guérin et Nicolas Raynaud) a été élue et mise en place . Cette gouvernance permet de partager les responsabilités de chacun dans son domaine.

Au niveau du club, vous avez pu constater le changement de toutes les voies de Dompierre. Cette opération (vacances de février) n'aurait pu être menée sans l'investissement d'une soixantaine de membres du club, soit pour le démontage, soit pour le nettoyage des prises ou la création de nouvelles voies accessibles à toutes les catégories d'âge. Je voudrais les remercier.

Nous recherchons toujours des personnes prêtes à s'engager dans l'encadrement pour la saison prochaine.

Une formation d'initiateurs SAE (3 jours) sera organisée à Dompierre vers la fin de l'année. Damien, Nicolas et Pascal vont recycler leur initiateur SNE au mois de mai ainsi que Romain qui va se former.

Sur le plan légal de l'activité d'une salle d'escalade, un créneau de cours de jeunes ou d'adultes ne peut être ouvert que si un encadrant est diplômé et présent. Un nouveau cursus pour la formation est mis en place cette année. Les compétences des pratiquants seront validées tout au long de l'année (initié en SAE, perfectionné en SAE, initié en SNE, perfectionné en SNE). Les fiches vous seront transmises prochainement.

Les beaux jours arrivent, nous profiterons de cette période pour grimper en extérieur.

Bonne grimpe.

Michel DELATOUCHE

Infos en vrac

- A partir du 17 mai, grimpe en extérieur le mercredi soir au Saut-Roland.
- Stage du Comité départemental :
Initiateur S.A.E. (Structure Artificielle d'Escalade) à Dompierre en fin d'année.
- Entrées salles de bloc à Rennes :

Si vous désirez vous rendre dans une salle de bloc à Rennes, le club a des entrées réduites intéressantes grâce au CD35FFCAM. Celui-ci a négocié des tarifs avantageux.

→ Block-out : 7,50 euros

→ Modjo : 6,50 euros

Les entrées sont à demander à vos encadrants et vous seront remises contre paiement.

LES DIRIGEANTS DU CLUB

Président : Michel DELATOUCHE

Trésorier : Pierre SOURDIN

Secrétaire : Mélissa CHAPELIN

Autres membres du bureau

Jean-Yves BUFFET, Romain CHALVET, Claire DELANOË
Gérard DELATOUCHE, Gérard DUFEU, Gwenaëlle NOUAIL
Laurent GUILLAUME, Delphine HARDY, Damien HENRI
Maurice LABBE, Jérôme LEMAZURIER, Rachel MEILLERAIS
Rachel MORIN, Philippe PASQUE, Pascal VERDON

Sorties Adultes - Printemps 2023

Avril

La Fosse Arthour



1^{er} Avril 2023



13h30 - 19h30 (max)



Saint-Georges-de-Rouelley (50)



13h30 à la Place République de Fougères

Les Roches du Saut Roland



22 et 23 Avril 2023



Luitré-Dompierre (35)



7 circuits VTT



3 circuits pédestre



Inscription obligatoire pour le 100 et 120 km du samedi



6€ le VTT
3€ la randonnée



Renseignements auprès de Damien

La Dent d'Orlu

(Complète)



24 Avril 2023
au 1 Mai 2023



Orlu (09)



Sortie annuelle Grande voie

Mai

Pen-Hir



18 au 21 Mai 2023



Camaret-sur-Mer (29)



le vendredi matin de Fougères



Grimpeurs/Grimpeuses autonome



Camping à vos frais



Repas à vos frais



Inscription avant fin Avril



Réunion d'organisation le 3 Mai 2023

Juin

Saut Roland



3 Juin 2023



10h00 - 19h00



Luitré-Dompierre (35)



Grimpeurs, Grimpeuses, Bénévoles



Inter-CAF



Galette saucisse à 3€



Payer le repas le jour J

Juillet

Erquy



1^{er} Juillet 2023



8h00 - 20h00 (max)



Saint-Georges-de-Rouelley (50)



Repas à vos frais



Possibilité de se baigner



Vous êtes intéressé(e) ?

Si oui, merci de confirmer votre présence au maximum 3 jours avant la sortie.

Comment nous contacter?

- Facebook (C'est où qu'on grimpe?) ;
- WhatsApp ;
- Mail (jlemazurier@libertysurf.fr) ;
- De Vive voix.

La sortie est annulée s'il n'y pas de participant.

Infos :

- A partir du 17 mai 2023 : Grimpe en extérieur sur le créneau du mercredi soir (19h-22h) ;
- Toutes les idées de futures sorties sont bonnes à prendre, n'hésitez pas à nous les faire remonter!

SECTION ESCALADE

Entraînements en salle pour les jeunes

le mardi soir de 18h00 à 19h30 aux Cotterêts

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

le jeudi soir de 18h00 à 19h30 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 aidé par Axel, Mélanie et Arthur (futurs initiateurs).

- confirmés et compétiteurs : de 19h30 à 21h avec Michel, Nicolas et Romain.

Remarque : si des parents veulent aider à encadrer les mardi et jeudi soir, ils sont les bienvenus. Il n'est pas nécessaire d'avoir un diplôme car ils seront toujours accompagnés. Pour la prochaine saison, Nicolas Langelier souhaite rouvrir le cours du samedi matin à condition que d'autres encadrants soient intéressés.

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 soir de 19h00 à 21h30** (séance encadrée par Damien et Jérôme aidés de Delphine, Gwénaëlle, 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

Pour les sorties jeunes, 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 falaise			
Dates	Participants	Lieu	Responsables
17 juin	jeunes	Mont-Dol	Initiateurs et adultes
Sorties adultes : voir affiche en début de journal			

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

Championnat régional de bloc les 14 et 15/01/2023 à Plougoumelen (56) :

228 grimpeurs provenant des 56 club d'escalade bretons étaient présents les samedi et dimanche à la salle de Kergouguec. Lors des qualifications, chaque compétiteur disposait de 2h30 pour réaliser 10 blocs à choisir parmi les 23 possibles, à raison de 5 tentatives maximales par bloc. Les qualifiés se sont ensuite retrouvés pour la finale avec seulement 3 blocs à graver à vue, ceci en moins de 4 minutes pour chaque bloc. Le club alpin de Fougères représenté par 5 jeunes, a obtenu les résultats suivants :

Cadettes (U18) : Tess Hébert 6^{ème} (qualifiée demi-France)
Mélanie Deschamps 12^{ème}

Cadets (U18) : Arthur Langelier 13^{ème}
Axel Réverseau 22^{ème}

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





Demi-finale Nord du championnat de France de bloc les 28 et 29/01/2023 à Chaumont (52) :

529 grimpeurs venus des régions du Nord de la France (Centre Val de Loire, Pays de Loire, Bretagne, Normandie, Hauts de France, Ile de France, Bourgogne Franche-Comté et Grand Est) étaient réunis sur le week-end à la salle des sports de Chaumont. Le samedi était consacré aux cadets et juniors, et le dimanche aux minimes et seniors. A l'issue des qualifications, les 10 meilleurs compétiteurs de chaque catégorie se sont affrontés en finale sur un circuit de 4 blocs, à réaliser à vue et en moins de 4 minutes / bloc.

Une seule représentante du club alpin de Fougères, **Tess Hébert**, était présente et a terminé à la 24^{ème} place sur 67 chez les cadettes (U18).



Championnat départemental de difficulté le 26/03/23 à Saint Méen le Grand :

160 grimpeurs (catégories minimales à vétérans) venus d'Ille et Vilaine et du Morbihan étaient réunis dans la salle toute neuve de Saint Méen le Grand pour cette compétition d'escalade de difficulté commune aux 2 départements. Le CAF de Fougères comptait 4 jeunes dont Eva qui a terminé vice-championne de Bretagne.

Détail des résultats :

Minimes filles (U16) : Eva Prime 2^{ème}

Cadets (U18) : Arthur Langelier 4^{ème}
Axel Réverseau 8^{ème}

Juniors Hommes (U20) : Mathis Aoustin 4^{ème}





Championnat régional de difficulté le 22/04/2023 à Morlaix :

Les Danseurs du Roc, club d'escalade morlaisien, a accueilli le samedi 23 avril 2023 dans la salle Kervegen, le championnat de Bretagne d'escalade de difficulté. Plus de 120 compétiteurs (catégories minimales filles et garçons à vétérans hommes) venus de 16 clubs bretons se sont disputés les 9 titres régionaux.

Résultats pour le CAF de Fougères :

Minimes filles (U16) : Eva Prime 18^{ème}

Cadets (U18) : Axel Réverseau 17^{ème}

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

Seniors Hommes : Romain Chalvet 8^{ème}



La saison des compétitions s'achève...

Bravo à tous les jeunes du club pour leur participation et les résultats très encourageants.

Coup de neuf à Dompierre

Une semaine sous le signe de la bonne humeur, l'entraide et de l'efficacité !

Rappelez-vous en Février 2023, vous faisiez face à une pluie de mail du club. Nous avions besoin de vous, de bénévoles et vous avez répondu présent.

Ainsi, lors de la semaine du 20 au 26 Février 2023, vous avez été nombreux à venir donner un coup de neuf au mur de Dompierre du Chemin. Nous avons été plus de vingt bénévoles au plus fort de notre mobilisation ce qui est formidable. De plus nous étions des équipes diversifiées, des anciens, des jeunes, des femmes, des hommes, des expérimentés, des débutants... Et ça c'est magnifique !

Nous avons été épatants d'efficacité, puisque nous avons mis à nu le mur en deux soirées, nettoyé les prises en une journée et fait l'ouverture de la majorité des voies en un week-end.

Encore un grand merci à l'ensemble des participants d'avoir donné de votre temps et de votre énergie pour l'ensemble des grimpeurs et grimpeuses du club. C'est grâce à vous que l'on se régale aujourd'hui dans de nouvelles voies étincelantes.

Mélissa







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://caffougères.ffcam.fr/>

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

caffougères@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).