

N° 58 Trimestriel : automne 2011

CAF DE FOUGERES



LE MOT DE LA PRESIDENTE

Bonjour à tous,

Encore une année qui commence. Nous étions nombreux à l'inauguration de la salle de DOMPIERRE, merci à tous pour votre investissement.

Il nous faudra également nous mobiliser pour la compétition régionale prévue le 15 janvier, encore une belle manifestation en prévision.

2012 sera aussi le 20^{ème} anniversaire de la création du club, si vous avez des idées....

Félicitation enfin à tous nos jeunes, et leurs entraîneurs, pour les excellents résultats en compétition.

Bienvenue à tous ceux qui nous rejoignent.

Bonne grimpe à tous

Rachel

Date de l'assemblée générale du club : le 19 novembre 2011 à 17h00 à la mairie de Dompierre suivie d'un repas également à Dompierre.

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>

pour recevoir les nouvelles, le petit journal, ...

SECTION ESCALADE

Entraînements en salle pour les jeunes

✓ **Le samedi matin à 10h:00 aux Cotterêts**

Gérard De, Jean-Yves et un ou deux jeunes assurent l'encadrement.

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

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

✓ **le vendredi soir à 19h00 à Dompierre**

Laurent entraîne quelques jeunes pour les compétitions. La priorité leur est donnée sur le mur pour le créneau 19-20h00.

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)

✓ **Le vendredi soir de 19h00 à 22h00** (séance encadrée)

✓ **Le samedi après-midi de 14h00 à 17h00 à partir du 1^{er} octobre**
(séance non encadrée)

L'organisation est la suivante. Chaque responsable est désigné pour une semaine complète. Son rôle : ouverture et fermeture de la salle pour les 3 séances, encadrement les mercredi et vendredi soir auprès des adultes selon les besoins.

En cas d'indisponibilité, penser à se faire remplacer.

Salle de Dompierre		
Responsables	semaine – du... au...	semaine – du... au...
Pascal		N°42 du 17 au 22/10
Jacky		N°43 du 24 au 29/10
Laurent	N°35 du 01 au 03/09	N°44 du 31/10 au 05/11

Responsables	semaine – du... au...	semaine – du... au...
Rachel Mo. Gérard De. Jean-Yves	N°36 du 05 au 10/09	N°45 du 07 au 12/11
Damien	N°37 du 12 au 17/09	N°46 du 14 au 19/11
Gérard Du.	N°38 du 19 au 24/09	N°47 du 21 au 26/11
Michel	N°39 du 26/09 au 01/10	N°48 du 28/11 au 03/12
Rachel Christophe	N°40 du 03 au 08/10	N°49 du 05 au 10/12
Maurice	N°41 du 10 au 15/10	N°50 du 12 au 17/12

Sorties en falaise du samedi

Le départ a lieu à la salle des Cotterêts 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 22 octobre 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.

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

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 année 2010-2011

Championnat de France jeune de bloc à Ballée :

Cadettes : Schnebelin Eléonore 30^{ème}

Juniors : Schnebelin Come 23^{ème}

Open régional de bloc à Laval :

Minimes filles : Vannier Rachel 2^{ème}

Minimes garçons : Chalvet Romain 12^{ème}

Cornée Liam 15^{ème}

Cadettes : Schnebelin Eléonore 4^{ème}

Juniors : Durocher Claudine 4^{ème}

Seniors : Schnebelin Come 6^{ème}

Berthelot Thomas 38^{ème}

Championnat inter régional à Dreux :

Cadettes : Schnebelin Eléonore 15^{ème}

Juniors : Schnebelin Come 6^{ème}

Championnat inter régional à Montmartin sur Mer :

Minimes filles : Vannier Rachel 27^{ème}

Durocher Léa 42^{ème}

Minimes garçons : Chalvet Romain 31^{ème}

Cornée Liam 46^{ème}

Seniors : Schnebelin Come 9^{ème}

Championnat de France jeunes de difficulté à Arnas :

Juniors : Schnebelin Come 32^{ème}

Une fois de plus une excellente fin de saison pour les jeunes.

Date à retenir : le 15 janvier 2012 championnat régional de difficulté minime senior vétéran à Dompierre du Chemin.

Laurent

Sortie printemps dans les Calanques

Deuxième séjour dans les Calanques , nous y passons la dernière semaine d'avril. Notre groupe est constitué de 11 grimpeurs (Gérard, Joël, Denis, Christophe, Rachel, Jérôme, Jacky, Nicolas, Frédéric, Michel, Maurice) et de trois randonneuses (Nicole, Thérèse, Marie-Jeanne). Comme lors du séjour précédent, nous nous installons dans des mobiles-homes au camping « Les Oliviers » à La Ciotat.

Nous prenons contact avec les falaises calcaires dans la Calanque de Port-Miou. D'autres groupes ont eut la même idée d'où beaucoup de monde au pied des voies.

Notre deuxième journée de grimpe a pour cadre la Calanque de Morgiou où la « Paroi Noire du Crêt St Michel » nous permet de gravir des voies de 4 longueurs. L'orage et la pluie s'invitent en milieu de voie, la tension monte, orage et pluie cessent, tout se termine très bien.

Troisième jour, nous choisissons le cadre somptueux de la Calanque de Sormiou. Les voies partent au ras de l'eau. Aujourd'hui pas une ride sur l'eau. Nous atteignons le départ des voies par un rappel difficile à trouver bien que nous y soyons venus l'an passé.

L'ascension est longue, 6 longueurs. La dernière longueur où je pars en tête me donne des sueurs froides, le premier pas est délicat, la chute n'est pas permise : trop dangereux. En fin d'après-midi, les plus motivés se rendent sur l'autre versant au site de l'école d'escalade, les autres rentrent au camping.

Quatrième journée, nous retournons dans la Calanque de Morgiou, secteur du « Dièdre du Renard ». Journée de grande incertitude pour la cordée de Nicolas et Frédéric qui arrivés au sommet de la voie ne trouvent aucun rappel pour redescendre.

Nous les observons dubitatifs alors que nous pique-niquons au pied des voies, pas trop près car des cailloux tombent.

Cinquième journée, retour dans la Calanque de Sormiou, secteur de « La Momie ». Les voies partent d'une vire formant un cordon de verdure située au milieu de la paroi. C'est sans conteste, l'endroit que nous préférons avec ses voies bien verticales.

Dernière journée, il pleut. Nous partons malgré tout au site de l'école d'escalade de Morgiou après un passage au « Vieux Campeurs » de Marseille. Nous rentrons fourbus, il est temps de penser au retour.

Où sont passées nos randonneuses ? Elles ont parcouru les sentiers qui surplombent les Calanques avec parfois l'occasion de nous apercevoir gravissant les falaises. Nous avons beaucoup compté sur elles pour assurer les repas du soir et nous devons reconnaître que nous n'avons jamais été déçu : merci à vous trois.

Maurice



Stage jeunes dans les Ecrins

Du 2 au 9 juillet, 14 jeunes des clubs alpins de Fougères (9) et Liffré (5) ont participé à un stage d'escalade (découverte de grandes voies) et d'alpinisme organisé par le comité départemental de la FFCAM.

Les jeunes du club étaient : Agathe COLACE, Léa DUROCHER, Rachel VANNIER, Romain CHALVET, Maxime COLIN, Gildas PAIN, Samuel DELATOUCHE, Clément CROSNIER et Thomas DEBUSSCHER. A noter la participation de 6 nouveaux.

En alpinisme, différentes courses ont été réalisées :

- 2 groupes sont montés aux Agneaux (3664 mètres) : Rachel, Maxime, Romain, Clément, Thomas
 - 1 groupe au pic d'Arsine (3346 mètres) : Agathe
 - 1 groupe à la pointe Cézanne (3365 mètres) : Samuel, Léa et Gildas
- Toutes ces courses étaient encadrées par Yann, guide de haute-montagne accompagné par les initiateurs du stage.

En escalade, tous ces jeunes ont réalisé de grandes voies sur le site d'Ailefroide.

- Ecrins Total (200 m en 7 longueurs): Gildas, Agathe et Rachel
- Cocarde (200 m en 6 longueurs) Léa et Samuel
- Two Hot Men (180 m en 8 longueurs) Maxime et Thomas
- Show Bizz (180 m en 8 longueurs) Agathe, Romain et Clément
- A Tire d'Ailefroide (250 m en 9 longueurs) Rachel, Maxime, Clément Romain et Thomas

A noter, la belle performance de Clément et Thomas qui réalisent 2 grandes voies pour leur 1 ère année d'escalade.

TRES BON NIVEAU D'ENSEMBLE

Ce stage s'est déroulé dans une très bonne ambiance. Nous avons profité du centre de l'Eychauda où Emmanuelle nous accueillait et nous mitonnait des bons petits plats pour récupérer des efforts consentis. Les jeunes remercient les organisateurs du stage : Gérard Blécon et Loïc

Ravalet pour le CAF de Liffré et Gérard DUFEU et Michel DELATOUCHE pour Fougères.

Michel

Rassemblement alpinisme à Chamonix

Du 6 au 13 août : Caf Liffré et Fougères

Nous nous sommes donc retrouvés à 9 à ce rassemblement – 6 de Liffré et 3 de Fougères – pour tenter quelques ascensions dans le massif du Mont Blanc. Le mauvais temps nous a un peu retardé au départ mais ensuite, les conditions météo étaient très correctes (pour Chamonix...)

A cause de la pluie, nous sommes montés au refuge Albert 1^{er} le lundi au lieu du dimanche et le lendemain, nous sommes partis pour l'ascension de l'aiguille du Tour par la voie normale. Beaucoup de monde, notamment dans la partie finale – rocheuse – mais une belle course sans difficulté technique. Le beau temps n'était pas encore là et nous avons fini dans la brume.

Le mercredi, nous repartons à 7 des Contamines pour aller au refuge des Conscrips. Il y a eu déjà 2 défections à cause de tendinites ou de mal aux genoux. Faux départ pour Nicole et pour moi ; nous rentrons au camping car Nicole a eu des problèmes de vertige en descendant en voiture (pour une alpiniste, c'est un comble...) ils se sont donc retrouvés à 5 au refuge des Conscrips – après 5 heures de marche – et le lendemain, ils ont effectué la traversée des Miages (3600m) dans de très bonnes conditions météo. La fatigue aidant, le retour a été très long... un nouveau forfait pour le lendemain à cause d'un problème de genou.

Une bonne soirée au camping devant quelques bières et quelques verres de vin ont remonté le moral pour le lendemain...

Ayant perdu une journée au départ à cause de la pluie, nous devons enchaîner pour la 3^e course car il ne restait que deux jours... Objectif : le refuge du Couvercle par le balcon de la mer de glace et le lendemain, peut être l'ascension de la pointe Isabella. L'effectif était remonté à 7, en montagne, on guérit vite ! Le parcours du balcon de la mer de glace est magnifique et grandiose ; Maurice était comme un gosse... (à son âge !), émerveillé par le paysage et par l'originalité de la randonnée. D'autres se sont fait une grosse frayeur en glissant sur des dalles lisses et mouillées ; en montagne, les risques sont constants et il faut rester vigilant. Au refuge, accueil très chaleureux par une équipe de jeunes super sympa ! le lendemain, nous avons fait la grasse matinée car l'itinéraire pour la pointe Isabella n'était pas très engageant : un long parcours sur des moraines puis

des plaques de glace avant d'aborder la neige ; ça devait être une grosse « bavante » et on n'était pas très motivés... la redescente sur la mer de glace est impressionnante car le glacier a beaucoup baissé et les échelles pour l'atteindre sont bien hautes ; encordement conseillé !...avant de remonter au train du Montenvers, nous avons profité d'une belle « vague » pour faire un peu d'école de glace (progression dans la pente, pointes avant, pose de broches, etc.)

En résumé, un rassemblement sympathique, qui a permis à chacun d'approfondir ses connaissances en alpinisme ; de la composition d'un sac à dos, à l'organisation d'une course en passant par les techniques d'encordement et de progression. Très bonne ambiance dans le groupe et de belles soirées sous l'auvent à déguster de la crème « Mont Blanc » arrosée d'un gamay local...

Certains envisagent déjà d'aller au Mont Blanc de façon autonome dans les années à venir !

Une mention particulière à Maurice qui a fait 7 jours de montagne non stop... quelle santé !

Gérard





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 à 10 euros.

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.

CHAUSSENS : - 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.

- 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.

S'adresser à Michel DELATOUCHE, le cordonnier en chef.

LES DIRIGEANTS DU CLUB (bureau)

Présidente : Rachel MORIN

Trésorier : Michel DELATOUCHE

Secrétaire : Gérard DELATOUCHE

Vice président : Jean Yves BUFFET

Trésorier adjoint : Pascal VERDON

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)