

N° 60 Trimestriel : printemps 2012

CAF DE FOUGERES



Les belles falaises des gorges du Todra (Maroc)

LE MOT DE LA PRESIDENTE

Bonjour à tous

Les beaux jours reviennent et avec eux le printemps et le soleil, l'occasion rêvée pour aller tenter du rocher sur les falaises du coin. Nous avons prévu quelques sorties, n'hésitez pas à venir nous rejoindre. En ce moment, nous sommes 8 à nous entraîner au Saut Roland pour le séjour à Buis du mois d'avril et l'ambiance est excellente.

Pendant les vacances de février, je me suis rendue au Maroc avec quelques cafistes rennais, stage organisé par Jérémy, le B.E du cd 35. Ce fut une bonne occasion de découvrir les hautes falaises calcaires des gorges de la Todra au sud Maroc et la vie des berbères. Mes souvenirs ? Les fous rires quotidiens, les succulentes tagines au repas du soir, les longues voies sur un rocher calcaire très abrasif. Dépaysement garanti.

Je rappelle enfin que nous allons fêter les 20 ans du club le 29 septembre prochain. Toutes les idées sont les bienvenues. Réservez cette date dès à présent, que nous soyons nombreux à faire la fête. Bonne grimpe à tous

Rachel MORIN



SECTION ESCALADE

Entraînements en salle pour les jeunes

✓ ***Le samedi matin à 10h00 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 jusqu'au 28 avril*** (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	1^{ère} semaine – du... au...	2^{ème} semaine – du... au...
Laurent	N°10 du 05 au 10/03/12	N°19 du 07 au 12/05
Rachel Mo. Gérard De. Jean-Yves	N°11 du 12 au 17/03	N°20 du 14 au 19/05
Damien	N°12 du 19 au 24/03	N°21 du 21 au 26/05
Gérard Du.	N°13 du 26 au 31/03	N°22 du 28/05 au 02/06
Michel	N°14 du 02 au 07/04	N°23 du 04 au 09/06
Rachel Christophe	N°15 du 09 au 14/04	N°24 du 11 au 16/06
Maurice	N°16 du 16 au 21/04	N°25 du 18 au 23/06
Pascal	N°17 du 23 au 28/04	N°26 du 25 au 30/06
Jacky	N°18 du 30/04 au 05/05	N°36 du 03 au 08/09

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

Les sorties en falaise se décident le mercredi et le vendredi soir à la salle jusqu'au mois d'avril.

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€

Samedi falaise			
Dates	Participants	Lieu	Responsables
5 mai	adultes	Saut-Roland	Michel
12 mai	Jeunes Stage montagne	Ile aux Pies	Gérard Du
26 et 27 mai	Stage jeunes ouvert à tous	Penhir	?
2 juin	Sortie jeunes intercaf	Saut-Roland	Tous initiateurs
9 juin	adultes	Mont Dol	Rachel Mo
23 juin	adultes	Mézières	Pascal

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

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

UNE PREMIERE A DOMPIERRE

Après une première année à grimper et à appréhender notre nouveau mur à Dompierre, nous avons été sollicités par la F.F.M.E. pour organiser le championnat régional minimes seniors le 15 janvier.

Après quelques réunions, notre organisation pour cette manifestation s'est mise en place. Quinze jours avant, les grimpeurs du club ont démonté une très grande partie des 2800 prises installées sur notre mur pendant 2 jours (une trentaine de personnes le mardi soir et une douzaine le vendredi soir).

Pendant la dernière semaine, 3 ouvriers (dont Côme) ont ouverts des nouvelles voies (une quinzaine pour la compétition).

Pendant la manifestation, une quarantaine de bénévoles se sont dévoués pour restaurer, assurer, animer toute cette journée.

138 compétiteurs étaient engagés. Ils représentaient 22 clubs de la région Bretagne. 7 compétiteurs du club étaient engagés (Eléonore surclassée en senior, Léa, Mélissa, Romain, Liam, Samuel et Maxime en minimes).

Le dynamisme du club a permis que cette journée soit réussie. Le nombreux public a pu apprécier et découvrir notre sport en compétition.

Gérard



Résultats des compétitions

Championnat de Bretagne à Dompierre:

Benjamines :	Schnebelin Malvina 3 ^{ème} Delatouche Claire 13 ^{ème}
Benjamins :	Guillaume Julien 1 ^{er} Pain Gildas 7 ^{ème}
Minimes filles :	Durocher Léa 9 ^{ème} Chapelain Mélissa 10 ^{ème}
Minimes garçons :	Delatouche Samuel 6 ^{ème} Cornée Liam 7 ^{ème} Chalvet Romain 8 ^{ème} Colin Maxime 18 ^{ème}
Senior dames:	Schnebelin Eléonore 16 ^{ème} (surclassée)

Championnat de Bretagne à Rennes :

Cadettes :	Tiennot Floriane 10 ^{ème} Vannier Rachel 10 ^{ème}
Juniors dames:	Schnebelin Eléonore 2 ^{ème}

Open régional de bloc à Laval :

Minimes garçons :	Colin Maxime 21 ^{ème}
Juniors dames:	Schnebelin Eléonore 2 ^{ème}
Seniors hommes:	Schnebelin Côme 1 ^{er}

Championnat inter-régional à Pont-Audemer :

Minimes filles :	Durocher Léa 19 ^{ème} Chapelain Mélissa 34 ^{ème}
Minimes garçons :	Cornée Liam 16 ^{ème} Delatouche Samuel 27 ^{ème}
Seniors hommes:	Schnebelin Côme 7 ^{ème} (qualifié au champ. de France)

Championnat inter-régional à Quimper :

Juniors dames:	Schnebelin Eléonore 15 ^{ème}
-----------------------	---------------------------------------

Encore une fois, bravo à tous les jeunes pour leur excellente fin de saison.

Palmarès sportif



Le 16 mars eut lieu le traditionnel palmarès sportif organisé par la ville de Fougères et l'Office des Sports et Loisirs. La nouvelle salle de Dompierre fut choisie pour cette 27^{ème} édition qui se déroula en 2 temps :

- l'après-midi de 14H à 16H pour les scolaires
- en soirée à partir de 20H pour les civils.

Cette année, c'est au tour du CAF de Fougères d'en assurer l'animation. Les volontaires, débutants comme confirmés, âgés de 10 à ... 67 ans, ne se firent pas prier pour des démonstrations variées résumant la vie du club.

Le soir, la manifestation débuta dans le noir par une démonstration d'escalade à la frontale (où l'on trouva Jean-Yves, notre sportif nocturne). Par la suite, d'autres animations vinrent ponctuer la remise des 189 récompenses à plus de 200 sportifs (dont Romain Chalvet, Rachel Vannier et Côme Schnebelin pour l'escalade) :

- grimpe en moulinette et en tête par les jeunes, sous les commentaires de Gérard Delatouche.

- démonstration commentée par notre présidente, de l'escalade telle qu'elle se pratique en falaise, avec relais en réversible pour 3 cordées évoluant sur 3 types de parois de difficulté croissante (voie de 100 m type Calanques, voie de 300 m type Verdon et voie de 1000 m type Grandes Jorasses). Pour la dernière cordée grimpeant en « grosses » en milieu montagnard, la neige était même au RDV sous la forme de flocons de ... polystyrène déversés par Laurent planqué derrière le pan.

- déroulement d'une compétition commentée par Gérard Dufeu, avec la participation des jeunes qui n'hésitèrent pas à chuter de façon spectaculaire surtout Maxime qui se retrouva tête en bas.

Enfin, la séance d'initiation à l'escalade venant clôturer le palmarès, rencontra un vif succès auprès du public. Nous étions bien occupés. Le verre de l'amitié nous est passé sous le nez.

Merci à tous les participants du club qui ont contribué à la réussite de cette journée.

Rachel



Stage ouvrier

Cette année, comme vous pouvez le constater, la salle de Dompierre est très demandée. Un stage ouvrier a également eu lieu pendant les vacances de février. Côme y était présent. De nouvelles voies ont donc vu le jour et sont venues enrichir un mur déjà bien fourni.

SORTIE GRANDES FALAISES - BUIS-LES-BARONNIES - Avril 2012

Après deux séjours dans les Calanques, nous voilà prêts à découvrir les grandes voies de Buis-Les-Baronnies. Nous sommes 8 participants impatients d'en découdre dans des voies de 3 à 6 longueurs des sites du Rocher St Julien, d'Ubrioux, Lou Passo.....

Nous serons hébergés au gîte du St Julien qui comme son nom l'indique est situé à proximité du Rocher St Julien. Nous aurions aimé être plus nombreux à partager cette semaine d'escalade qui sera ponctuée de soupers animés où chacun y va de sa bonne humeur et où se décide le programme du lendemain.

Maurice L.

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



Gorges du Todra - fin