

N° 65 Trimestriel : hiver 2013-2014

CAF DE FOUGERES

Bienvenue à notre nouveau président...



...Michel

LE MOT DU PRESIDENT

Bonjour à tous

Notre assemblée générale s'est tenue le 23 novembre. Nous pouvons en retenir que nos effectifs progressent et le travail de notre professionnel porte ses fruits en compétition. Un très beau diaporama de l'expédition de Gérard DUFEU et Dominique VANNIER en Bolivie nous a été présenté. Deux nouveaux membres nous ont rejoints dans le bureau : Pierre et Céline. A la fin de l'assemblée, notre présidente nous annonçait sa démission.

Suite à cette assemblée, le bureau s'est réuni pour élire un nouveau président. En voici le détail :

- Président : Michel DELATOUCHE
- Vice-président : Damien HENRI
- Secrétaire : Gérard DELATOUCHE
- Trésorier : Fabrice BUAUD

Tout d'abord, je voudrais rendre hommage à Rachel pour ses 8 années passées à la présidence. Beaucoup de projets ont été réalisés pendant cette période (salle d'escalade de Dompierre, embauche d'un BE, organisation de compétition, labellisation de l'école d'escalade, etc.).

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

1° - Tout d'abord, notre club en partenariat avec le club du Cercle Paul Bert de Rennes, organise le championnat régional de difficulté pour les benjamins, cadets, juniors et vétérans le samedi 25 janvier à la salle de Dompierre du Chemin. Nous aurons besoin de toute la bonne volonté des licenciés pour le démontage de toutes les prises du mur le lundi 20 janvier de 18 h à 22 h 30. Nous confierons les prises pour nettoyage à nos chers retraités du club. Le jour de la compète, nous aurons besoin d'assureurs, de juges et de parents de compétiteurs pour tenir le stand pour la restauration et la buvette. Pour une remise en état du mur (création d'une trentaine de voies) nous avons réservé la salle le dimanche toute la journée. Il est intéressant d'apprendre à créer des voies.

2° - Pendant les vacances scolaires du mois de mai (semaine à définir) une sortie pour adultes est prévue sur le site du Caroux près de Béziers. Voir l'affiche à la salle de Dompierre.

3° - En prévision en été, il est prévu un rassemblement des clubs de Dompierre et de Liffré dans les Alpes du côté de la Bérarde. Randonnées, escalade et alpinisme au programme.

Suite à notre première réunion de bureau, pour être à l'écoute des licenciés, nous allons étudier la possibilité de proposer des cours payants pour adultes pour leur progression.

Autre point, une modification des horaires du samedi après-midi est en prévision. Ceux-ci seront appliqués après consultation des autres associations occupant la salle pour leur accord. L'information vous sera transmise ultérieurement.

Pour que notre club continue à bien se structurer, il est important que des bénévoles se forment. Des formations sont proposées par le Comité Régional (initiateur SAE, initiateur SNE, ouvrier de voies, moniteur d'escalade). Voir notre site.

Michel DELATOUCHE

Important

Fermeture de la salle de Dompierre la semaine de la compétition du 20 au 25 janvier 2014. Pour les adultes, possibilité de grimper aux Cotterêts le mercredi 22 janvier de 20h à 22h30.

Galette des rois

- le mardi 14 janvier pour le groupe jeunes de Gérard et Michel.
- le mercredi 15 janvier pour les adultes.
- le vendredi 17 janvier pour les groupes jeunes (débutants et confirmés) de Gaël.
- le samedi 18 janvier 2013 pour le groupe jeunes de Gérard et Jean-Yves.

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, deux encadrants près des voies : Michel et Gérard Du.

✓ ***le vendredi soir de 18h00 à 20h45 à Dompierre***

- débutants : de 18h00 à 19h30 avec Gaël aidé de Fabrice

- débutants 2^{ème} année : de 19h30 à 20h45 avec Damien

- confirmés et compétiteurs : de 19h30 à 20h45 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)

✓ ***Le vendredi soir de 20h45 à 22h30*** (séance encadrée)

✓ ***Le samedi après-midi de 15h00 à 18h00*** (séance non encadrée)

L'organisation est la suivante. 2 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 les mercredi et 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>
Rachel Christophe	N°51 du 16 au 21/12	N°5 du 27/01 au 01/02	N°11 du 10 au 15/03
Rachel Mo. Gérard De. Jean-Yves	N°52 du 23 au 28/12	N°6 du 03 au 08/02	N°12 du 17 au 22/03
Nathalie Gérard Du. Pierre	N°1 du 30/12 au 04/01/14	N°7 du 10 au 15/02	N°13 du 24 au 29/03
Michel Fabrice	N°2 du 06 au 11/01	N°8 du 17 au 22/02	N°14 du 31/03 au 05/04
Jacky Maurice	N°3 du 13 au 18/01	N°9 du 24/02 au 01/03	N°15 du 07 au 12/04
Pascal Jean-Michel	N°4 du 20 au 25/01	N°10 du 03 au 08/03	N°16 du 14 au 19/04

Inter-caf

Deux inter-caf jeunes (Liffré, Fougères) et un inter-caf adultes (Rennes, Liffré, Fougères) vont avoir lieu prochainement aux dates suivantes :

- le samedi 18 janvier de 13h30 à 18h à Dompierre pour les adultes (organisé par Rennes)
- le samedi 22 février (9h) à Dompierre pour les jeunes
- le samedi 22 mars (9h) à Liffré pour les jeunes.

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 05 avril 2014 à Mézières. 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
05 avril 2014	jeunes	Mézières	Tous initiateurs
12 avril	adultes	Mézières	?
26 avril	adultes	Mont-Dol	?

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 d'escalade compétition 2013-2014 démarre super bien.
3 compétitions et déjà 12 podiums.
A la dernière compétition, 17 jeunes étaient engagés sur 19.

Championnat départemental Ille et Vilaine à Bruz :

Minimes filles : Malvina Schnebelin 1^{ère}
Claire Delatouche 7^{ème}

Minimes garçons : Quentin Henry 1^{er}
Julien Guillaume 2^{ème}
Julien Malle 12^{ème}
Allan Bouffort 17^{ème}

Cadettes : Ambre Rondeau 3^{ème}
Mélissa Chapelin 4^{ème}
Léa Durocher 5^{ème}
Héloïse Coudray 7^{ème}
Lucile Rousseau 9^{ème}

Cadets : Romain Chalvet 3^{ème}
Samuel Delatouche 6^{ème}
Maxime Colin 7^{ème}
Romain Lefeuvre 12^{ème}
Stanislas Pelé 20^{ème}

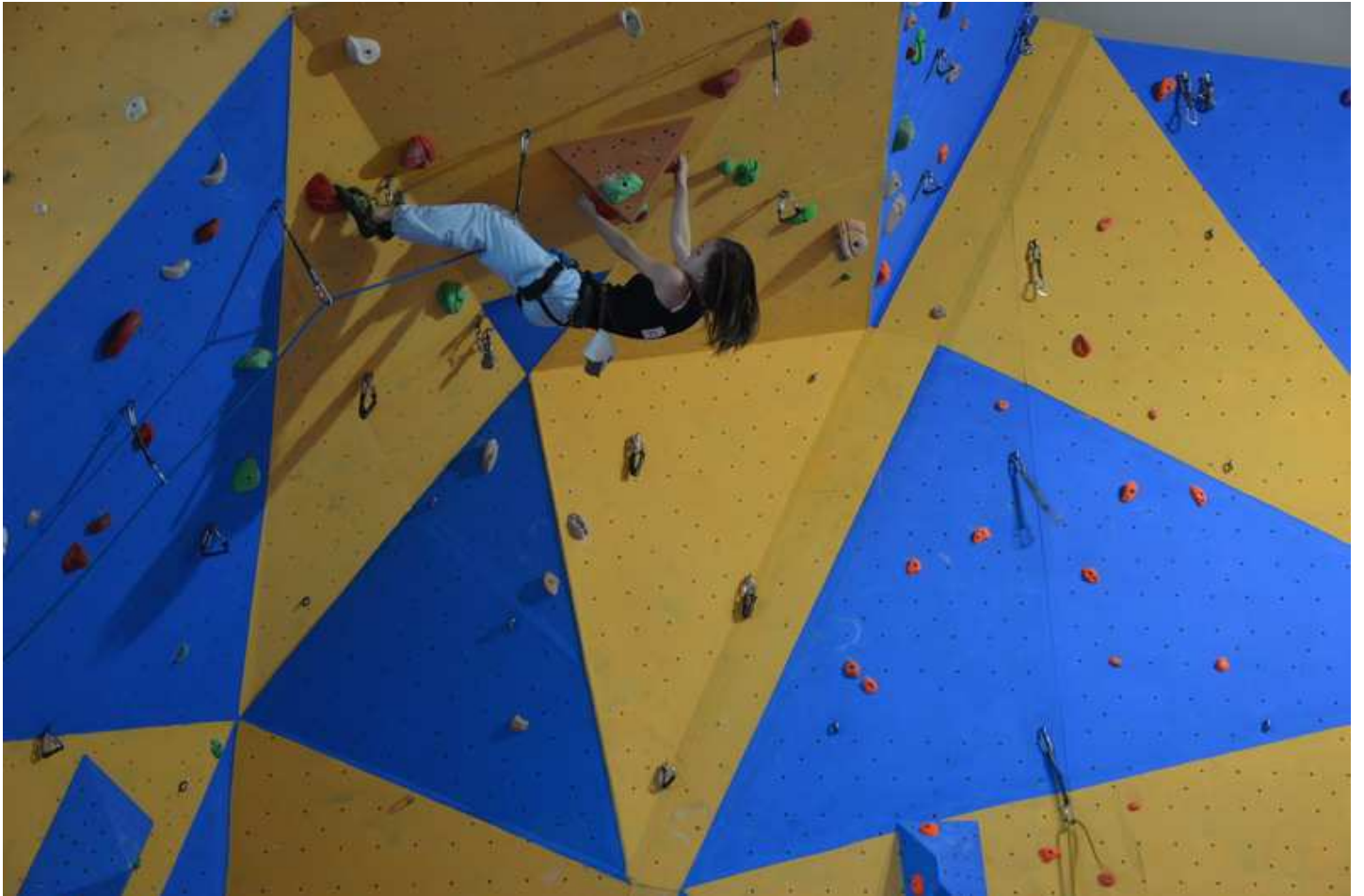
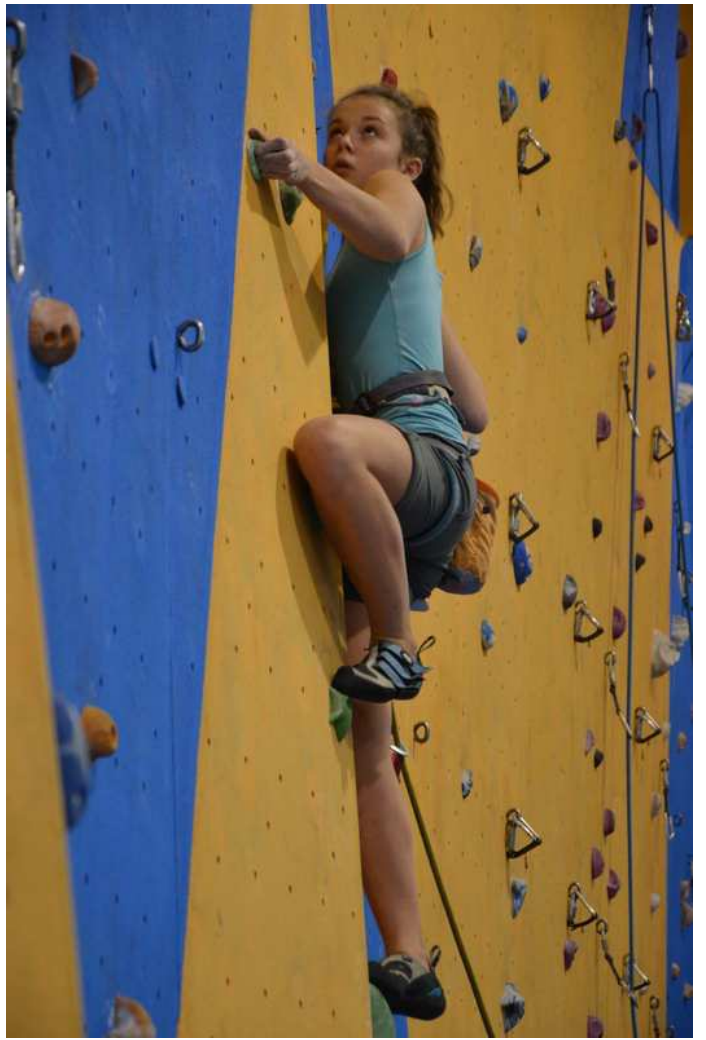
Junior Dames : Floriane Tiennot 1^{ère}

Senior Hommes : Guillaume Roussel 13^{ème}

Vétéran hommes : Jacky Taligot 7^{ème}

Alexandre Letendre finit 5^{ème} à Montmartin-sur-mer.

Laurent



Expé Bolivie

Du 9/08 au 5/09/2013

Après de nombreuses heures de voyage et d'attente dans les aéroports (28 heures) nous voilà enfin arrivés à destination -La Paz- où nous allons vivre pendant 4 semaines et d'où nous pourrons partir pour les ascensions. 4 semaines basés à La Paz, altitude 3700m, cela permet d'être toujours en altitude et donc de s'acclimater mais les 1ers jours le manque d'oxygène se fait sentir, difficulté à respirer et il faut marcher doucement. Pas question de faire des efforts violents...

Après quelques jours où nous sommes montés progressivement à 4400m, puis à 4900m, sans sac, sur des pistes faciles, nous entamons notre 1^{ère} ascension : le Pequeno Alpamayo, un sommet à 5400m avec des pentes en glace en 55°. Une journée pour rejoindre le camp de base à 4700m, une journée de reconnaissance pour repérer l'itinéraire, et le 3^e jour, départ à 3h du matin pour le sommet.



Nous ne sommes pas encore trop bien acclimatés et la montée à un 1^{er} sommet, le Tajira (5200m) est déjà laborieuse ; ensuite descente de rochers sur 100m pour ensuite attaquer l'arête qui mène au sommet, arête très effilée et en glace, il faut être vigilants – l'erreur ne pardonne pas ! Après une heure d'effort, enfin notre 1^{er} sommet ; il est encore modeste - 5400m- mais le côté technique en fait un sommet réputé. La descente s'effectue avec précaution et nous rejoignons - bien fatigués- le camp de base où une mauvaise surprise nous attend : on nous a volé notre matériel, plus de tente, plus de duvet ! Il va falloir trouver quelque chose pour s'abriter car il n'est pas envisageable de passer la nuit à 4700m d'altitude dehors...nous finissons par trouver un hébergement chez des muletiers et éleveurs de lamas, une pailasse pour nous deux dans une petite pièce qui sert également de cuisine salle à manger, etc.

De retour à La Paz, nous prenons quelques jours de repos et nous en profitons pour aller voir le lac Titicaca ; c'est impressionnant de voir ce lac immense (on ne voit pas l'extrémité !) à 3800m...

Nous repartons pour une ascension d'un sommet à 5300m, le Charquini pour parfaire notre acclimatation ; arrivés au refuge qui se trouve sur un col à 4800m, nous sommes déçus, la montagne est sèche, que du rocher et de la glace. Nous décidons de tenter notre 2^e objectif, le Huayna Potosi (6088m) qui se trouve à côté. C'est un peu un coup de poker : nous devions le faire quelques jours plus tard en partant d'un camp d'altitude à 5100m. Cela fera 1300m de dénivelé d'un seul coup... Départ à 2h00 du matin, après 2h00 nous passons près du camp d'altitude, il fait beau, le ciel est rempli d'étoiles mais le froid s'intensifie, nous devons mettre les moufles en duvet, ce qui veut dire que la température doit descendre aux alentours de - 20°...arrivés vers 5700m, Dom est en forme mais pas moi, je n'avance plus, et je finis par caler malgré toute ma volonté. Nous décidons de redescendre, déçus.

A peine rentrés, nous recherchons un autre « 6000 » à faire dans les jours suivants ; il n'y a aucune montagne « accessible » facilement et nous décidons alors de retourner sur la même !

2 jours plus tard, montée au camp d'altitude où se trouve un refuge, lever à 1h00, là nous découvrons qu'il neige ! Les traces dans la neige ont disparu... nous attendons ; un guide décide de partir vers 2h30 avec 2 clients ; nous le suivons, sans lui nous ne serions pas partis. La neige continue à tomber et le vent commence à souffler plus fort. Après 4 heures

de montée, nous atteignons la partie sommitale, une arête en glace et rocher ; les rafales doivent atteindre les 100km/h, nous devons rester en dessous de l'arête pour nous protéger et ne pas être bousculés. Enfin le sommet ! Après 5h00 d'effort, notre 1^{er} « 6000 ».... Nous ne restons que quelques minutes tellement il fait froid ! Pas question de prendre des photos, on ne voit pas à 20m et nos mains sont gelées et il est hors de question d'enlever les gants ! La descente s'effectue avec précaution, il faut planter le piolet dans la glace, malgré l'onglée...plus bas, le vent est moins fort mais il ne faut pas traîner pour suivre les traces encore visibles avant que la neige ne les recouvre – si on perd la trace, il faut s'arrêter, faire un trou dans la neige et attendre la fin de la tempête...Après 3 heures, nous retrouvons le refuge. Ça fait plus de 8 heures que nous marchons, nous n'avons fait qu'un arrêt pour manger une barre de céréales et boire un peu d'eau... ; là haut, d'après le guide, il faisait – 15° au moins, ce qui fait en ressenti, avec le vent, environ – 30° ! Après une heure de pause où nous nous réchauffons et où nous prenons une soupe bien chaude, nous redescendons jusqu'au col à 4800m, toujours dans la tempête de neige.



Nous en sommes à 2 sommets atteints sur 3 essais. Il nous reste un sommet à tenter, le Sajama (6530m) ou Illimani 6450m). La météo n'est pas très bonne, nous devons retarder de deux jours le prochain départ et nous choisissons l'Illimani car d'après les agences, des cordées avec guides ont dû faire demi tour sur les pentes du Sajama en raison de vents violents. Il faut trois heures de trajet sur un chemin de terre et de pierre pour rejoindre le hameau de Pinaya (3900m); là le chauffeur du taxi nous met en contact avec un muletier. Celui-ci nous propose de partir le lendemain et d'aller directement au camp d'altitude à 5400m en prenant deux mules pour aller au camp de base – Puente de roto- à 4400m et de faire avec nous la deuxième partie en tant que porteur ; cela fera 1500m de dénivelé d'un seul coup...nous restons donc à Pinaya où nous passons l'après-midi à visiter ce village du Moyen Age (pas de voiture, ni de tracteur, labour avec 2 bœufs et l'araire, travail dans les champs à la pioche...) le soir nous dormons dans une masure qui sert d'épicerie locale.

Le lendemain, il neige ; nous partons avec Andres, notre muletier- porteur. 2 heures après, nous sommes au camp de base, là nous laissons les mules et nous partons pour le « Nido de Condores » 1000m plus haut avec de gros sacs de 20kg. La montée est rude, surtout les derniers 500m qui sont plus abrupts et en rochers délités. Il faut être attentif, pas question de chuter...Arrivés au camp d'altitude, montage de la tente dans le froid et nous passons le reste du temps à préparer nos sacs pour le lendemain et à faire fondre de la neige pour avoir de l'eau. Ensuite, dodo...car nous avons prévu de nous lever à 1h00 !

En début de nuit, je suis réveillé par des douleurs aux yeux, j'ai une conjonctivite ! J'ai beaucoup de mal à tenir les yeux ouverts, il n'est pas envisageable de monter à plus de 6000 dans le froid et le vent...nous décidons d'attendre le matin. Vers 4h00, la douleur est moins forte et je m'endors enfin. Au petit matin (6h00) nous prenons la décision de redescendre – il est trop tard pour partir et ce serait risqué pour mes yeux... Après avoir démonté le camp dans le froid, nous redescendons jusqu'au village très déçus. Nous savions qu'en partant à 2 la marge de manœuvre était plus serrée mais de voir la montagne dans de bonnes conditions et ne pas pouvoir y aller nous atteint moralement. Je suis surtout déçu pour Dom car il était en forme et motivé.

De retour à La Paz, il nous reste quelques jours pour récupérer, faire un peu de tourisme et acheter des souvenirs.

En résumé, quatre semaines bien remplies ; nous avons pris le parti de faire cette expé seuls, avec forcément des imprévus, il y en a eu, notamment le vol de notre matériel. C'est cela l'aventure. Quant aux ascensions, 2 sommets sur 4 tentatives dont un « 6000 » dans des conditions difficiles, nous sommes quand même satisfaits. Il restera dans la tête plein de souvenirs, les sommets, les rencontres avec les Boliviens qui sont très accueillants malgré leur condition de vie difficile, les paysages extraordinaires de l'Altiplano et une vie à deux copains, alpinistes amateurs, pendant un mois dans une région austère.

Gérard



Une semaine d'escalade en grandes voies

Où ? Dans un site à découvrir : Le Caroux près de Béziers.

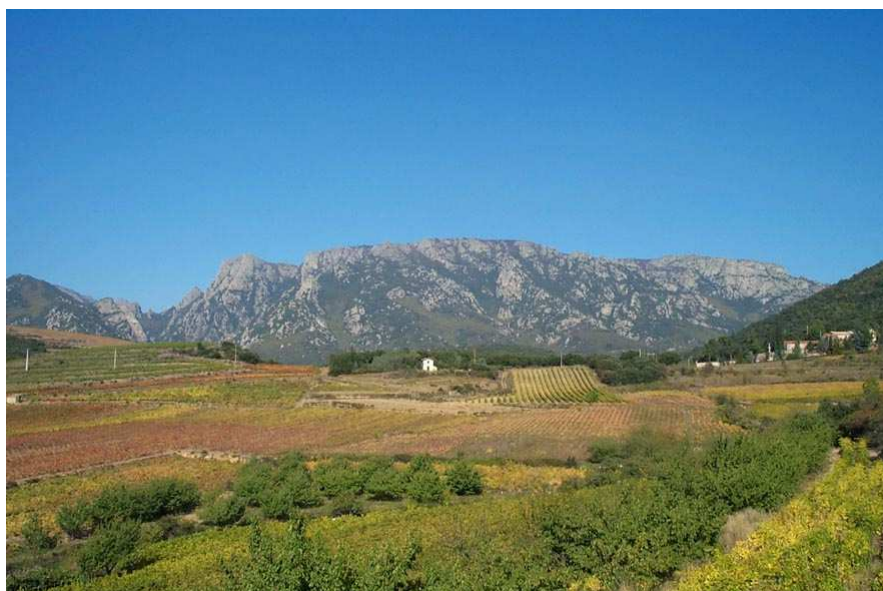
Quand ? Première ou deuxième semaine pendant les vacances de Pâques (26 avril /11 mai 2014)

Avec qui ? Tous ceux qui sont prêts à se joindre à Jacky, Rachel et Christophe, Denis, Pascal, Céline, Gwénaëlle, Maurice

Manifestez votre désir de vous joindre à nous auprès de Maurice ; il faut prévoir assez rapidement les hébergements.

Pour ceux qui ont besoin d'apprendre les relais, la montée en flèche, la réchappe, nous aurons tout loisir d'initier ces apprentissages lors de sorties en falaises.

Maurice



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.

Les **12 et 13/04/2014** rando VTT et pédestre de Dompierre (samedi après midi et dimanche matin)

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.

CHAUSSONS : - 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. 2 ressemelages auront lieu / an : en avril et en octobre. S'adresser à Nathalie.

LES DIRIGEANTS DU CLUB (bureau)

Président : Michel DELATOUCHE

Trésorier : Fabrice BUAUD

Secrétaire : Gérard DELATOUCHE

Vice président : Damien HENRI

Trésorier adjoint : Pascal VERDON



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) »
<http://caffougeres.ffcam.fr/newsletter.html> pour recevoir les nouvelles, le
petit journal,...