

N° 63 Trimestriel : printemps 2013

CAF DE FOUGERES



LE MOT DE LA PRESIDENTE

Bonjour à tous,

Même si le printemps et la chaleur se font attendre, nous changerons d'air pour aller grimper au saut Roland le mercredi soir à partir du 29 mai. Des séances sont également programmées sur les falaises de la région à partir du samedi 6 avril. Profitez-en pour venir réviser ou découvrir les nœuds, relais, descente en rappel et autres. Ceci vous permettra éventuellement d'aller grimper en montagne cet été.

Nous serons d'ailleurs une dizaine de grimpeurs dans la Jonte fin avril.

La saison avance et les compétitions se terminent. Félicitations à Floriane, sélectionnée pour les championnats de France.

Autre évènement fin mars : les deux compères de toujours, Gérard DU et Joël ont été décorés de la médaille de jeunesse et sport lors du palmarès sportif de la ville de FOUGERES à la piscine. Cette décoration vient récompenser plus de 20 ans au service de l'escalade en pays de FOUGERES. Après avoir équipé les falaises du Saut Roland à DOMPIERRE dans les années 80, Gérard et Joël ont passé leur initiateur escalade et initié de nombreux grimpeurs avant de créer le club que nous connaissons aujourd'hui. Si Gérard a continué à grimper et à encadrer les jeunes, Joël, lui s'est investi à la mairie de sa commune. Nous lui devons le mur d'escalade de DOMPIERRE. Merci à tous les deux.

Une dernière chose enfin. Depuis la création du club en 1992, de nombreux jeunes sont venus s'initier à l'escalade. Certains d'entre eux, devenus adultes continuent de pratiquer ce sport. D'autres participent au stage découverte de la montagne avec Michel et Gérard en juillet chaque année. D'autres enfin obtiennent d'excellents résultats aux diverses compétitions. Cette année nous avons environ soixante jeunes grimpeurs répartis en 4 groupes. Nous avons décidé de demander la labellisation de notre école d'escalade. Les visites de responsables FFCAM se feront prochainement. Espérons que nous serons labellisés.

Bonne grimpe à tous

Rachel MORIN

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 Damien

- confirmés et compétiteurs : de 19h30 à 20h45 avec Gaël aidé de Laurent, Gérard De et Eric.

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 14h00 à 17h00 jusqu'au 27 avril*** (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		
Responsables	1^{ère} semaine – du... au...	2^{ème} semaine – du... au...
Pascal Jean-Michel	N°15 du 08 au 13/04	N°22 du 27/05 au 01/06
Jacky Maurice	N°16 du 15 au 20/04	N°23 du 03 au 08/06
Rachel Mo. Gérard De. Jean-Yves	N°17 du 22 au 27/04	N°24 du 10 au 15/06
Laurent Damien	N°18 du 29/04 au 04/05	N°25 du 17 au 22/06
Nathalie Gérard Du.	N°19 du 06 au 11/05	N°26 du 24 au 29/06
Michel Fabrice	N°20 du 13 au 18/05	N°36 du 02 au 07/09
Rachel Christophe	N°21 du 20 au 25/05	N°37 du 09 au 14/09

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.

Samedi falaise			
Dates	Participants	Lieu	Responsables
6 avril	Jeunes Stage montagne	Mont Dol	Michel
13 avril	Préparation stage jeunes, ouvert aux adultes autonomes	Ile aux Pies Départ 8h	A trouver
Du 27 avril au 04 mai	Adultes Sortie grandes voies	Gorges de la Jonte	Maurice
11 mai	Adultes vtt ou escalade	Fosse Arthour	Damien
17 mai	Adultes Rando et escalade nocturnes	Saut Roland à partir de 22h30 départ de la SAE de Dompierre	Damien et Laurent
18 mai	Jeunes	Mézières	Michel
25 mai	Préparation stage montagne et adultes autonomes	Clécy Journée entière départ 8h	Michel et Gérard pour les jeunes
1 ^{er} juin	adultes	Mont Dol	Pascal
08 juin	adultes	Fosse Arthour Départ 13h	Jacky
15 juin	Adultes	Vieux-Vy-sur- Couesnon	Rachel Mo
22 juin	adultes	Mézières	Maurice
29 juin	Adultes	Saulges Départ 8h	Gérard Du

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

Championnat interrégional à Mayenne :

Minimes filles : Méli^{sa} Chapelin 32^{ème}
Malvina Schnebelin 39^{ème}
Héloïse Coudray 45^{ème}

Minimes garçons : Julien Guillaume 14^{ème}
Samuel Delatouche 27^{ème}

Ils étaient 50 jeunes par catégorie. Les voies de qualification allaient du 6a au 6c. Pour Julien et Samuel qui sont allés en demi-finale, voies en 7a. Julien passe à côté du championnat de France pour 2 prises.

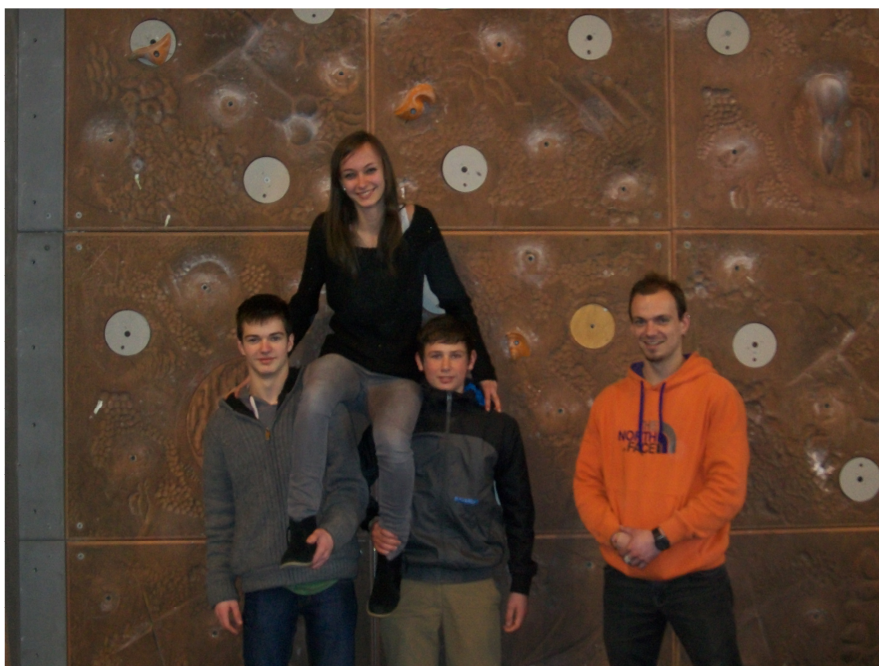
Championnat interrégional à Alençon :

Cadettes : Floriane Tiennot 7^{ème}
(qualifiée pour le championnat de France)

Cadets : Romain Chalvet 13^{ème}
Maxime Colin 46^{ème}

Encore bravo à tous les jeunes.

Laurent et Michel



Stage Jeunes été Comité Départemental

Suite à la réunion de présentation à Liffré, 14 jeunes des clubs de Liffré (6) et Fougères (8) se sont inscrits pour y participer (8 filles et 6 garçons).

Ce stage se déroulera du 6 au 13 juillet dans les Ecrins. Nous serons accueillis au centre alpin de Pelvoux.

Les objectifs de cette année :

- grandes voies d'escalade sur les sites de grimpe d'Ailefroide
- En Alpinisme, nous irons vers le refuge du Sélé (2511 mètres) pour nous orienter vers de nouveaux sommets (Ailefroide Orientale, Aiguille de Sialouze, Col du Sélé), tout cela dépendra de la météo et de la condition physique (1000 mètres de dénivelé pour monter au refuge).

Ce stage sera encadré par un guide (Odilon) pour l'alpinisme et de 4 moniteurs d'escalade (Gérard DUFEU, Michel DELATOCHE, Loïc RAVALET et Jean-Pierre).

3 sorties sur des sites de la région (Mont-Dol, Ile aux Pies et Clécy) sont prévues pour la préparation aux manœuvres.

Bon Stage et Courage

Michel



Refuge du Sélé (massif des Ecrins)

Matériel à la disposition pour cet été au club

- Cordes de rappel (6)
- Cordes de 60 mètres (5)
- Casques
- Mousquetons
- Tubes
- Plaquettes (2)
- Toucans (4)
- Longes de Via Ferrata (4)
- Piolets (12)
- Crampons (comité départemental)

Le matériel sera prêté avec l'accord des responsables du club
(moniteurs et initiateurs du club)

Michel



Aiguille de Sialouze (massif des Ecrins)

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 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.

CHAUSSENS : - 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, la remplaçante de Michel.

Dates à retenir

- . **1^{er} mai** : la salle de Dompierre reste ouverte pour l'entraînement des adultes
- . **08 mai** : salle fermée
- . **A partir de début mai**, grimpe en falaise le samedi après-midi. La salle ne sera donc ouverte qu'en cas de mauvais temps.
- . **A compter du 29 mai**, grimpe en extérieur au Saut-Roland le mercredi soir pour les adultes. Ce sera l'occasion pour les débutants d'apprendre les manip (relais, descente en rappel...) afin d'être autonome en falaise.

LES DIRIGEANTS DU CLUB (bureau)

Présidente : Rachel MORIN
Trésorier : Michel DELATOUCHE
Secrétaire : Gérard DELATOUCHE
Vice président : Jean Yves BUFFET
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](#),...

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)