

N° 84 Trimestriel : automne 2020

CAF DE FOUGERES



La Brèche de Roland côté Espagne (photo Damien Henri)

LE MOT DU PRESIDENT

Bienvenue au Club Alpin de FOUGERES

Pour tous ceux découvrant notre association, nous étions 172 adhérents l'année dernière. Cette hausse depuis quelques années se fait aussi sentir au niveau national (une vingtaine de nouveaux clubs) car notre fédération (FFCAM) vient de dépasser les 100 000 licenciés.

Pour préparer cette reprise de septembre, suite à la compétition de mars, plusieurs membres du club ont dû remonter une cinquantaine de voies pendant cet d'arrêt dû au coronavirus.

Comme vous avez pu le constater, un protocole d'utilisation des équipements sportifs (Luitré-Dompierre et Fougères) a été mis en place pour éviter une propagation du virus.

La configuration de notre mur de Dompierre nous a obligés à réaménager les horaires pour les adultes (24 personnes par séance).

Soyons tous vigilants.

Michel DELATOCHE

Dates à retenir

Stages du Comité départemental :

- Initiateur S.A.E. (Structure Artificielle d'Escalade) à Coësmes sur 2 week-ends, les 7 et 8 novembre ainsi que les 21 et 22 novembre.
- Ouvreur de voies sur S.A.E. du 19 au 23 décembre également à Coësmes (attente de confirmation).
- Stage jeunes au mois de février 2021 sur 3 jours pour les 12 à 17 ans (prix 25 euros).
- Stage jeunes grandes voies du 5 au 9 juillet 2021.

Le cinéma le Vendelais à Châtillon en Vendelais va diffuser **le mardi 10 novembre à 20h30** le film « **Les Guerriers de l'Himalaya** »

Il sera suivi d'un échange et le responsable du cinéma m'a demandé si je pouvais intervenir et parler de ma passion ... l'alpinisme. J'ai accepté, pour la 3^{ème} fois dans ce cinéma.

Mieux que cela, j'ai proposé à mon compagnon de cordée **Serge Hardy** (CAF de Brest) s'il était intéressé pour intervenir également. Et à priori, il sera là pour parler de son futur projet avec les Kirghizes et Russes : **La première ascension hivernale du K2 en hiver 2022.**

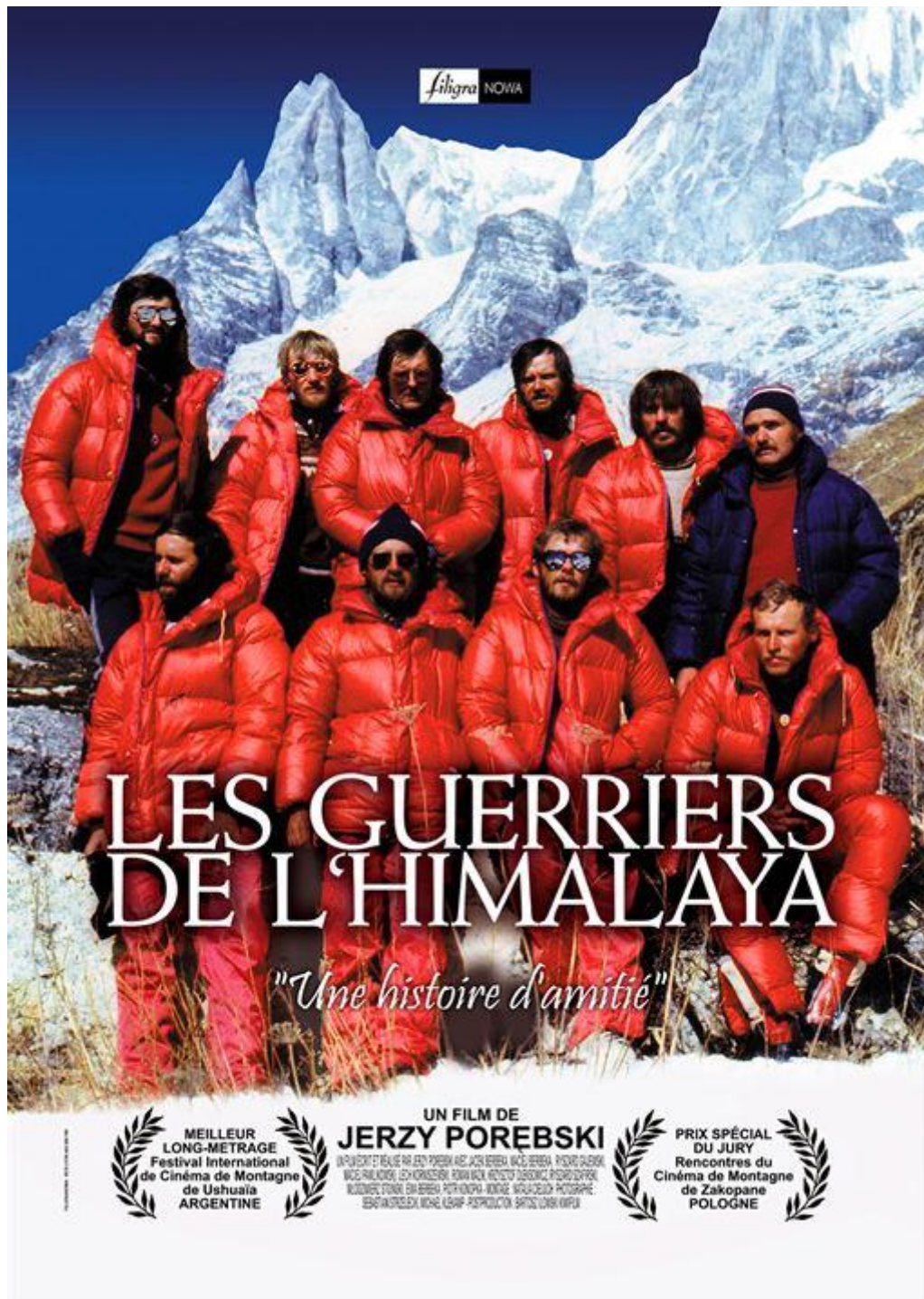
Nous allons probablement diffuser également un court métrage de cette fabuleuse équipe qui vient de réaliser une première pendant l'hiver 2020 : **L'ascension des 5 sommets de l'ex URSS en hivernale.** Au pire, si Serge n'était pas là, j'ai le film pour le diffuser.

Voici le synopsis du film à l'affiche :

Dans la Pologne communiste des années 80, un groupe d'alpinistes défie l'hiver himalayen et enchaîne les exploits en réussissant les premières ascensions hivernales de la plupart des sommets de plus de 8000 mètres d'altitude dans des conditions météorologiques inimaginables. Ils ne disposent alors que de moyens de fortune et d'équipements rudimentaires. Dans son nouveau film, Jerzy Porebski, le génial réalisateur du film Kukuczka, nous fait

entrer dans l'intimité de ces hommes exceptionnels à la recherche du secret de leur incroyable réussite.

Jean-Michel



SECTION ESCALADE

Entraînements en salle pour les jeunes

✓ ***Le samedi matin de 10h00 à 11h30 aux Cotterêts et 1 fois / mois à Dompierre***

Jean-Yves, Nicolas L et 2 jeunes (Chloé et Baptiste) assurent l'encadrement.

✓ ***le mardi soir de 18h00 à 20h00 aux Cotterêts***

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

✓ ***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, Nicolas C et ponctuellement Jérôme.

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

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 de 19h30 à 21h30*** (séance non encadrée)

✓ ***Le mercredi de 19h30 à 22h00*** (séance encadrée) ou ***de 18h30 à 21h00*** pour les confirmés qui le souhaitent

✓ ***Le vendredi soir de 21h00 à 22h30*** (séance encadrée)

✓ ***Le dimanche matin de 9h30 à 11h30*** (séance non encadrée)



Nouvelle organisation spéciale Covid-19

Créneaux d'ouverture de la salle de Dompierre pour les adultes :

- ✓ **Le lundi de 19h00 à 20h30** (séance encadrée par Damien, Jérôme, Delphine, Gwénaëlle et Caroline)
- ✓ **Le mercredi de 18h30 à 20h00** ou **de 20h00 à 22h00** (séances non encadrées)
- ✓ **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 fixé par mail. 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 du mercredi ou du vendredi soir ou encore via facebook « c'est où qu'on grimpe ? » (voir en dernière page).



En raison du Covid-19, la sortie jeunes à Mézières est annulée.

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 de Bretagne d'escalade de bloc les 25 et 26/01/2020 à Plougoumelen (56) :

Pour la 4^{ème} année consécutive, le club de Plougoumelen « grimpe d'bloc » a accueilli sur un week-end le championnat régional de bloc. Le samedi était réservé aux cadets, juniors et vétérans, le dimanche aux minimes et seniors. Les 152 compétiteurs sur les 2 jours se sont mesurés sur 10 blocs de qualification + 3 blocs de finale pour les meilleurs de chaque catégorie. Le club alpin de Fougères, représenté par 5 jeunes, a obtenu les résultats suivants, dont une place de vice-champion de Bretagne pour Titouan :

Minimes filles : Mélanie Deschamps 9^{ème}

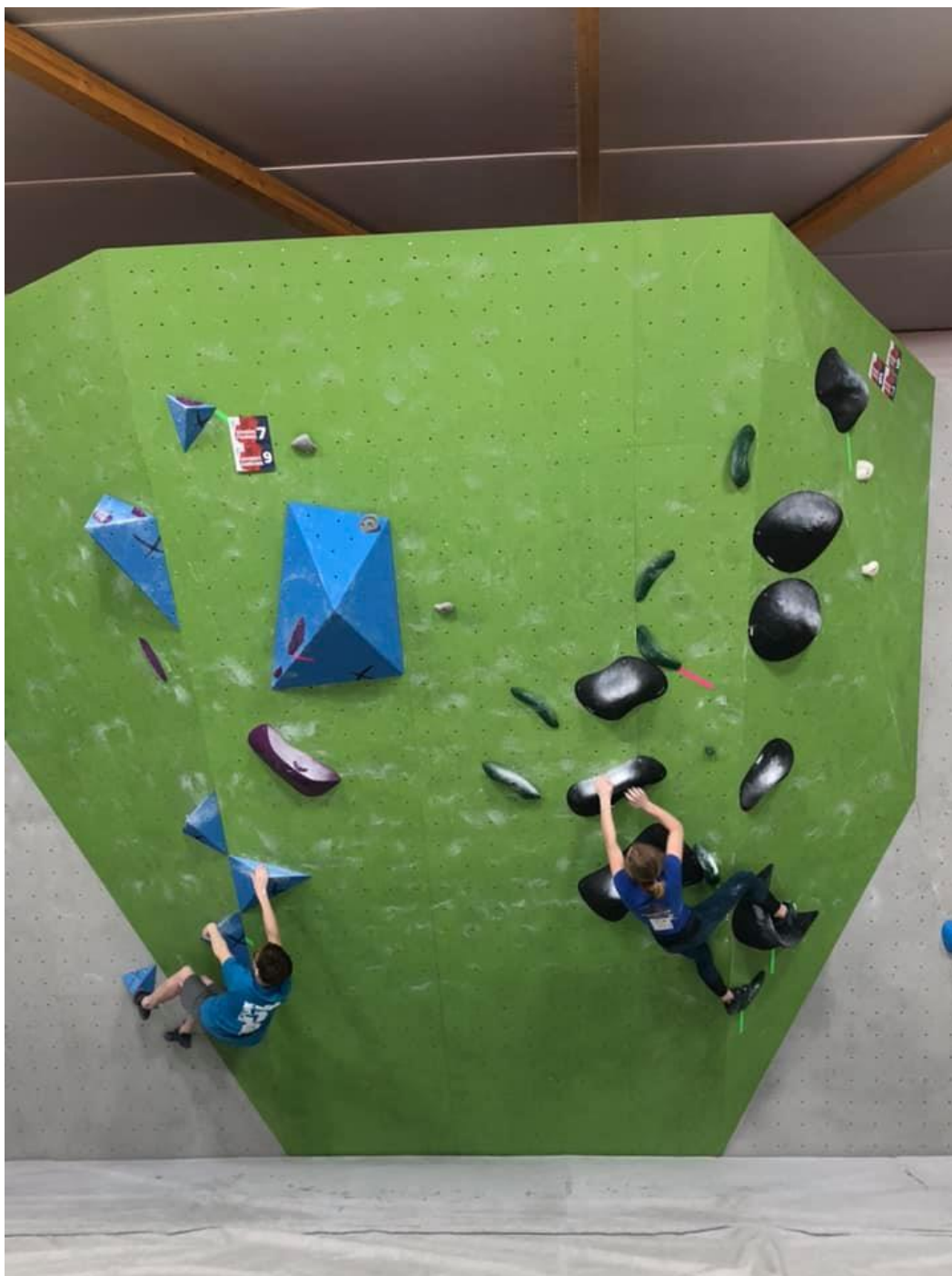
Cadettes : Camille Bossé 13^{ème}

Cadets : Axel Bodin 23^{ème}

Juniors Hommes : Titouan Boucher 2^{ème}
Baptiste Deschamps 18^{ème}

Seniors Hommes : Titouan Boucher 7^{ème} (surclassé)





Coupe départementale Microbes, Poussins, Benjamins et championnat départemental de vitesse le 09/02/2020 à Cesson-Sévigné :

Deux épreuves de vitesse ont eu lieu le même jour à la Halle des sports de Cesson-Sévigné, une coupe MPB le matin réunissant les jeunes de 8 à 13 ans et un championnat l'après-midi pour les moins jeunes de 14 à 77 ans. Principe : les compétiteurs s'affrontent en duel sur 2 couloirs de vitesse équipés à l'identique. Au top départ, la corde est avalée aussi vite qu'ils grimpent et le premier des deux qui fait sonner le buzz au sommet a gagné ...

provisoirement. Les temps de tous les compétiteurs sont relevés et le classement au terme de la finale désigne le champion dans chaque catégorie. A l'issue des 2 manifestations rassemblant au total 91 sportifs, le club alpin de Fougères a obtenu 3 podiums. Détail des résultats :

→ *Coupe MPB* :

Benjamines : Tess Hébert 3^{ème}
Héloïse Gavard 11^{ème}

→ *Championnat* :

Minimes filles : Mélanie Deschamps 2^{ème}

Cadets : Axel Bodin 8^{ème}

Juniors Hommes : Baptiste Deschamps 1^{er}



Championnat de France de bloc jeunes les 29/02 et 01/03/2020 à la Baconnière (53) :

381 grimpeurs âgés de 14 à 19 ans sont venus des 4 coins de l'hexagone pour disputer le titre de champion de France à la salle François Legrand de la Baconnière. Le samedi était consacré aux qualifications (10 blocs) et le dimanche, à la finale (3 blocs).

Un seul représentant du club de Fougères, Titouan Boucher, a obtenu la belle performance d'une 58^{ème} place chez les juniors.



Championnat départemental de difficulté les 07et 08/03/2020 à Dompierre du Chemin :

Plus de 170 grimpeurs étaient au rendez-vous le samedi pour la coupe MPB (microbes, poussins, benjamins) et le dimanche pour le championnat réunissant les catégories minimales à vétérans. Les compétiteurs se sont illustrés lors d'une 1^{ère} phase de qualification avec 4 voies flash, suivie d'une finale avec 1 voie à vue pour départager les 8 meilleurs de chaque catégorie. 12 jeunes ont défendu les couleurs du club alpin de Fougères avec de belles performances : 5 podiums dont 2 places de champion d'Ille et Vilaine pour Tess Hébert et Titouan Boucher.

Détail des résultats de chacune des 2 manifestations :

→ Coupe MPB :

Benjamines :	Tess Hébert 1 ^{ère}
	Héloïse Gavard 3 ^{ème}
	Adèle Lelièvre 5 ^{ème}
	Ilun Teixeira Rua 9 ^{ème}
	Sarah Bertrand 13 ^{ème}

→ Championnat :

Minimes filles :	Mélanie Deschamps 3 ^{ème}
	Louna Chopin 5 ^{ème}

Minimes garçons :	Aïdan Garcia 6 ^{ème}
--------------------------	-------------------------------

Cadettes :	Camille Bossé 2 ^{ème}
-------------------	--------------------------------

Cadets :	Axel Bodin 19 ^{ème}
-----------------	------------------------------

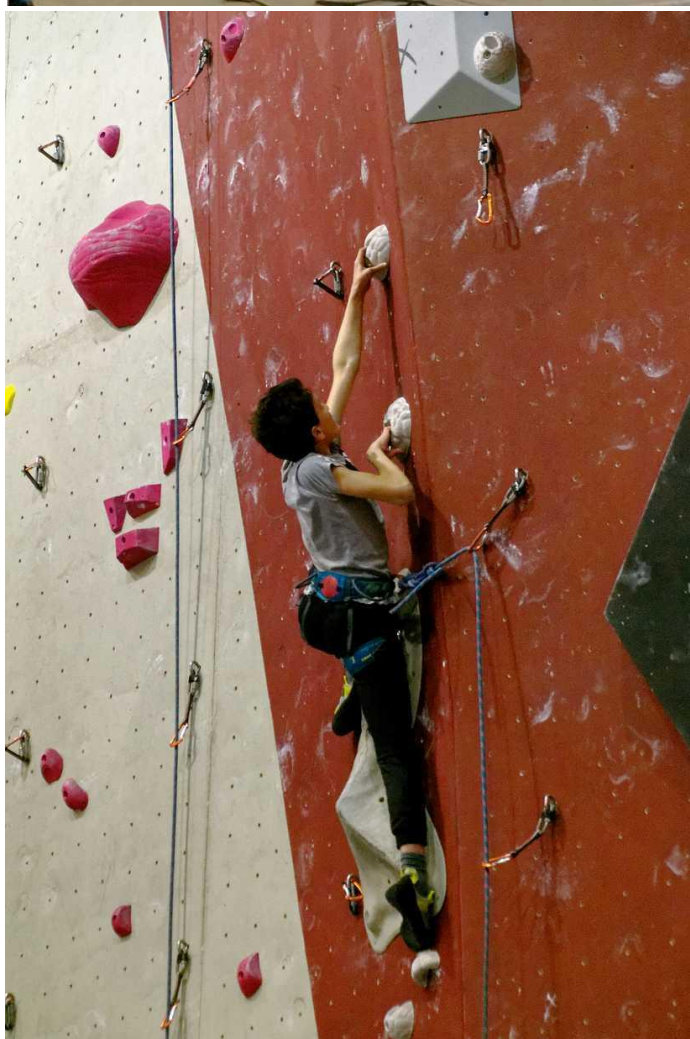
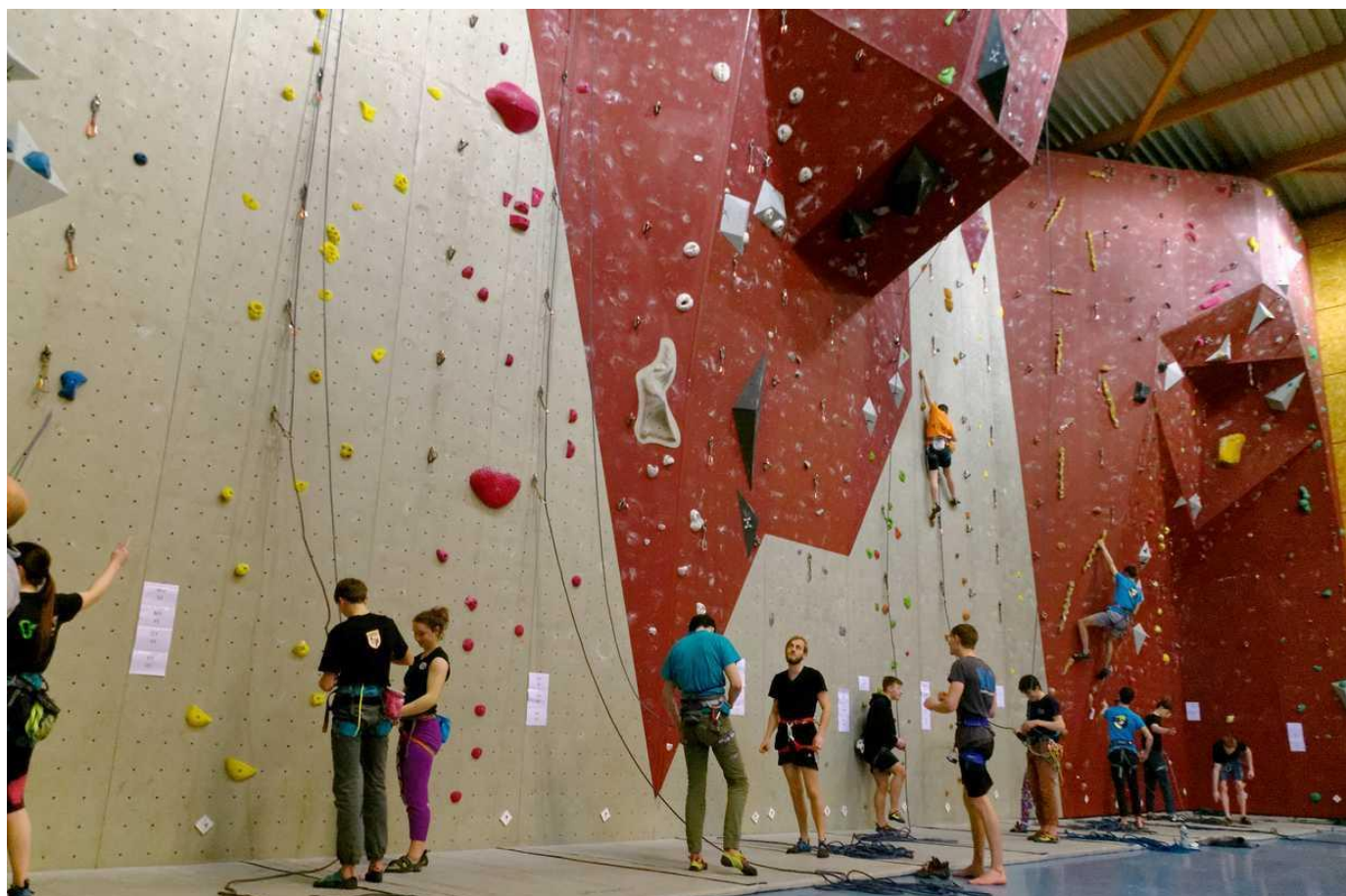
Juniors Hommes :	Titouan Boucher 1 ^{er}
	Baptiste Deschamps 6 ^{ème}

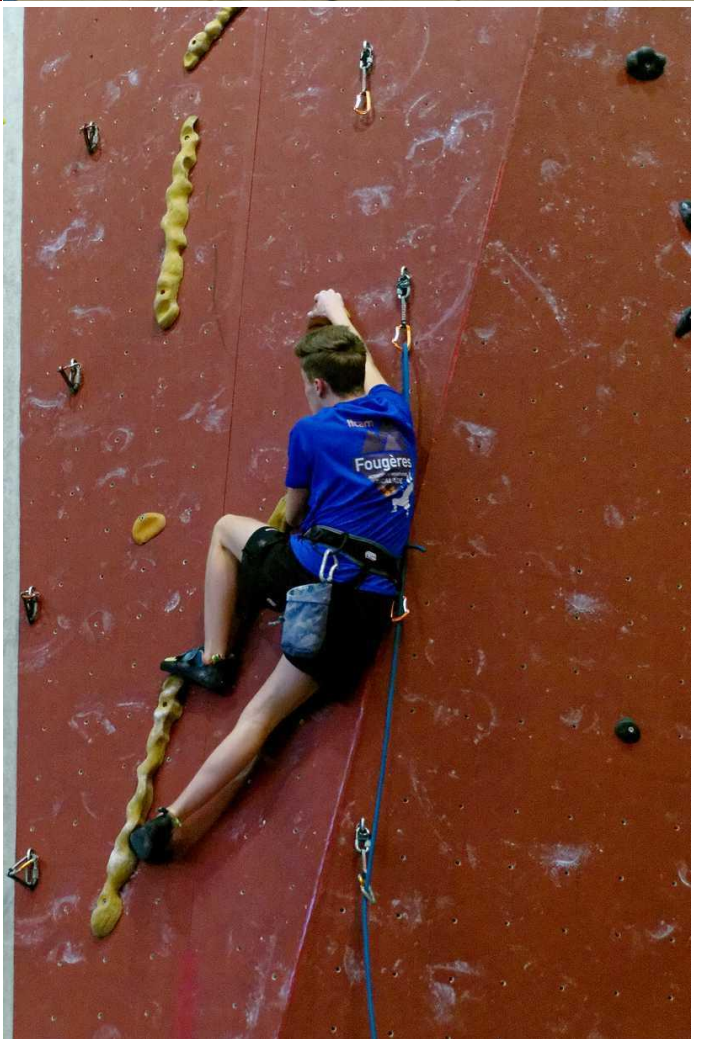
Photos de la coupe départementale MPB de Dompierre





Photos du championnat départemental de Dompierre









Sorties montagne

Juin 2020

Après le confinement, la montagne et les grands espaces nous manquaient tellement que nous sommes partis une semaine dans les Pyrénées, direction la Réserve Naturelle du Néouvielle où nous avons passé 4 jours de randonnée en autonomie totale avec bivouac.

Portant des sacs d'une quinzaine de kg (vêtement, nourriture, couchage et toile de tente), nous avons sillonné entre les différents lacs de la Réserve en passant par des cols de plus de 2500m d'altitude. Après des journées de 7 à 8h de marche, nous plantons le bivouac dans des endroits calmes et reposants. En voici quelques photos.....c'est mieux que du blablabla...





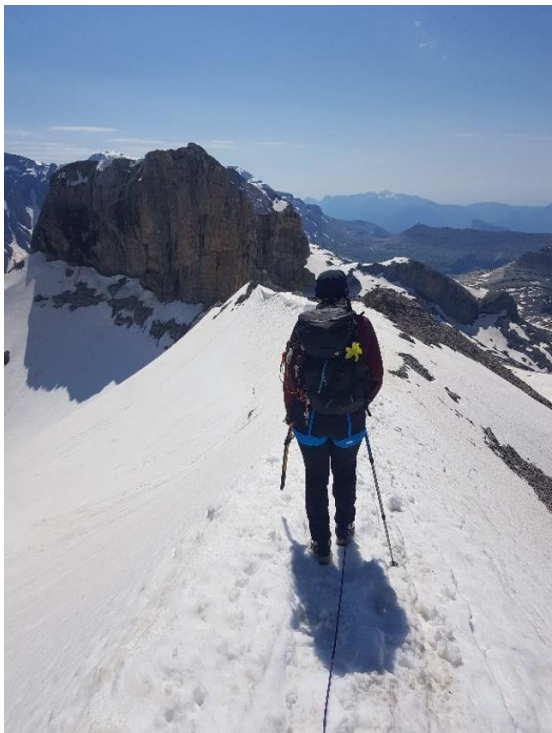
Après ces quelques jours dans le Néouvielle, direction Gavarnie pour l'ascension du Tallion (3144m d'altitude) en passant par la Brèche de Roland (2973m). Ce fut le premier sommet Pyrénéen de Madame, et quel sommet !!!! Départ à 5h du matin pour plus de 1000m de dénivelé positif. Bien souvent il se fait en deux jours avec une nuit au refuge de la Brèche de Roland mais après notre périple dans la région des lacs, notre organisme est plus qu'acclimaté. Le refuge fermé, nous avons pris la décision de le faire d'une traite.....Grosse journée mais que du Bonheur..... La suite en image...



Le Tallion côté France



La Brèche de Roland





Le Tallion côté Espagne



La brèche côté Espagne



Le Cirque de Gavarnie pour finir le séjour.....Cette semaine fut un bon entraînement pour notre séjour en Vanoise du mois d'août.....

A bientôt
Damien

Après les Pyrénées, le Parc National de la Vanoise.

La montagne ça nous gagne, donc direction de Pralognan en Vanoise pour 3 semaines de randonnée, d'escalade et d'alpinisme si les conditions le permettent.

Malheureusement, cette année nous ne ferons pas d'alpinisme car trop de contraintes dans les refuges à cause du Covid. Donc pour remédier au refuge, nous sommes partis pour le tour des glaciers de la Vanoise en autonomie complète.

Et c'est parti pour 5 jours avec des sacs de 15 à 18 kg et des étapes de 7 à 10h de marche avec pas mal de dénivelé.....



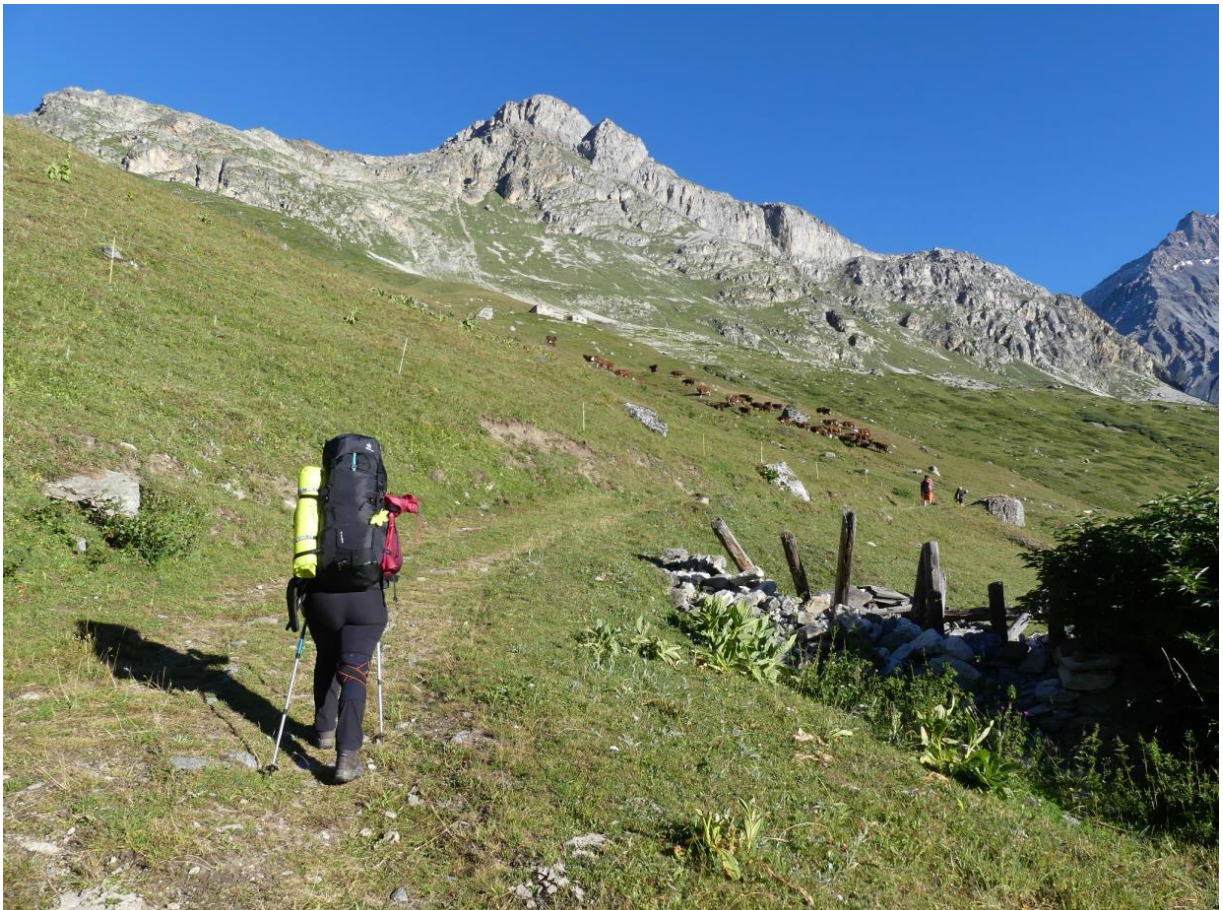
Le Lac des Vaches et la Grande Casse



La Grande Motte



Le parc est un paradis pour tous ces animaux.....









Le refuge du col de la vanoise



Si vous voulez aussi partir comme nous en randonnée, je me ferai un plaisir pour vous donner des renseignements et des astuces.....

Damien

La Boutique du Club

T-SHIRT du club

Mettez-vous aux couleurs du club qui propose un nouveau tee-shirt technique de couleur bleue dont voici les prix proposés :

Tee-shirt polyester homme : 14,50 €

Tee-shirt coton femme : 13,50 €

Le tee-shirt avec le logo du club recto-verso est disponible à la vente. S'adresser à Nicolas Chevalier ou à vos encadrants pour les jeunes (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 à "SOS ESCALADE" pour une deuxième jeunesse. Deux ressemelages ont lieu / an : en avril et en octobre. S'adresser à Jacky.



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

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

caffougeres@ffcam.fr

clubalpinfougeres



<https://www.facebook.com/clubalpinfougeres/>

c'estoùqu'ongrimpe ?



<https://www.facebook.com/groups/172559309815933/>

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)

LES DIRIGEANTS DU CLUB

Président : Michel DELATOUCHE
Trésorier : Pierre SOURDIN
Secrétaire : Gérard DELATOUCHE
Vice président : Christian BOUCHER
Trésorier adjoint : Pascal VERDON

Autres membres du bureau

Jean-Yves BUFFET
Nicolas CHEVALIER
Gérard DUFEU
Gwenaëlle NOUAIL
Laurent GUILLAUME
Damien HENRI
Jean-Michel HEUDRE
Maurice LABBE
Jérôme LEMAZURIER
Rachel MEILLERAIS
Rachel MORIN
Philippe PASQUE
Jacky TALIGOT
Delphine VIEUXBLED