

N°95 Trimestriel : hiver 2025-2026

CAF DE FOUGERES



Coup d'envoi de la saison des compétitions avec les plus jeunes

LE MOT DU PRESIDENT

Grimpeurs, grimpeuses

Voici déjà 4 mois que nos activités ont repris et j'espère que notre club répond à votre attente. Celui-ci s'organise pour initier tous les adhérents aux bonnes consignes de sécurité dans un esprit de convivialité.

Notre assemblée générale s'est déroulée le mercredi 19 novembre. Elle a entériné les bilans moral, d'activité et financier. Bienvenue à nos nouveaux membres du bureau (Cyril Boisadam, Arthur Langelier et Mathis Aoustin).

Plusieurs adhérents ont participé à des formations UFCA, initiateur SAE et DVA.

Des projets sont en cours, sortie adultes au mois d'avril et organisation du championnat régional de difficulté. Tous les membres du club seront sollicités pour aider au bon déroulé de ces 2 jours de compétitions.

Bonne fêtes de fin d'année.

Bonne grimpe à tous et toutes.

Michel DELATOUCHE



K2 8611m

UN BRETON AU SOMMET

CONFÉRENCE PAR SERGE HARDY
30 JANVIER 2026 À 20H
SALLE DE CONFÉRENCES DES ATELIERS

FOUGERES

Nous avons la chance d'accueillir Serge HARDY qui vient nous présenter son film sur son ascension du second plus haut sommet après l'Everest, le K2.

Serge Hardy, brestois et membre du Caf de Brest a réussi l'ascension du K2 après un échec en 2022. Il viendra nous présenter en exclusivité son film et répondre à toutes vos questions...

Venez nombreux découvrir ce breton montagnard....

Organisation de la soirée CAF de FOUGERES

Infos en vrac

➤ Galette des rois :

La traditionnelle galette des rois sera offerte aux membres du club à la fin de chaque séance d'escalade durant la semaine du 05 au 10 janvier.

➤ Inter-caf à Liffré le dimanche 01 février 2026, le matin de 9h30 à 12h pour les jeunes, l'après-midi de 14h à 17h pour les adultes (à partir de U19).

➤ Compétitions :

Le championnat régional de difficulté sera organisé le printemps prochain à la salle de Dompierre le week-end du 11-12 avril 2026.

➤ Entrées salle de bloc à Rennes :

Si vous désirez grimper dans une salle de bloc à Rennes, le club a des entrées réduites intéressantes grâce au CD35FFCAM. Celui-ci a négocié un tarif avantageux de 8 euros pour la salle Modjo. S'adresser à Caroline et Michel. Les tickets vous seront remis contre paiement.

➤ Autres avantages licenciés :

- -50 % sur les nuitées en refuges CAF
- Réduction des forfaits de ski pour 40 stations françaises
- -15 % au « Vieux Campeur » (magasin spécialisé en randonnée, escalade, alpinisme...) sur présentation de la licence CAF.

SECTION ESCALADE


Entraînements en salle pour les jeunes

Jour	Lieu	horaire	Niveau	Encadrants
Mardi	Dompierre	17h45 à 19h00	confirmés et compétiteurs	Pierre L, Aurélien
		19h00 à 20h30		Romain
Mercredi	Dompierre	16h15 à 17h30	débutants	Pierre L
		17h30 à 18h45	débutants et confirmés	
Jeudi	Cotterêts	18h00 à 19h30	débutants et confirmés	Pierre L, Jean-Luc
Vendredi	Dompierre	18h15 à 19h30	débutants et confirmés	Michel, Mathis, Noah
		19h30 à 22h00	confirmés de plus de 16 ans	-
Samedi	Cotterêts	9h15 à 10h30	débutants	Pierre L, Raphaël
		10h30 à 11h45	débutants et confirmés	Pierre L, Nicolas, Arthur

Remarque : En l'absence d'un encadrant, Rachel Mo et Jean-Yves peuvent assurer le remplacement.

Entraînements en salle pour les adultes

Pour se maintenir en forme et 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 :

 **Séance encadrée** par Damien, Jérôme, Caroline, Denis et Philippe

- Le lundi soir de 19h30 à 21h00

 **Séances non encadrées**

- Le mardi soir de 19h00 à 20h30
- Le mercredi soir de 18h45 à 22h00
- Le vendredi soir de 19h30 à 22h00
- Le dimanche matin de 9h30 à 11h45

Sorties en falaise / salle du week-end

Pour les sorties jeunes annoncées sur WhatsApp, le départ se fait soit du **parking d'Inné** à Fougères, soit de **l'aire de covoiturage la Pilais** à Lécousse.

Etre à l'heure pour le départ. 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 d'escalade ou via facebook « c'est où qu'on grimpe ? » (voir en dernière page) ou encore via WhatsApp.

Dimanche salle			
Dates	Participants	Lieu	Responsables
À définir	Adultes autonomes	Salle Vitalia (Noyal sur Vilaine)	-

Participation aux frais de déplacements (adultes)

Pour les sorties sur les sites d'escalade, pensez à participer aux frais de déplacement du véhicule (carburant, usure...).

Pour les grandes sorties d'une semaine organisées par le club, celui-ci prendra en charge la moitié de la location d'un véhicule.

Protocole d'emprunt du matériel du club

Les disparitions récurrentes de matériel appartenant au club et la responsabilité de certains de ses membres (président, responsables EPI) en cas d'incident lié au matériel prêté, ont conduit le club à modifier les modalités d'emprunt.

Seuls les cadres disposant des clefs (voir liste ci-dessous) sont désormais habilités à prêter le matériel du club stocké dans un placard dédié.

Au vu des responsabilités engagées, il est important que les adhérents emprunteurs soient responsabilisés : anticipation du besoin d'emprunt, enregistrement du matériel emprunté, respect du matériel, respect du délai de retour du matériel.

Charge à nos 6 prêteurs de remettre en main propre le matériel prêté, de s'assurer que son contrôle EPI est à jour et que le délai de retour convenu sera bien respecté.

Liste des prêteurs

Mathis Aoustin

Jean-Yves Buffet

Romain Chalvet

Michel Delatouche

Damien Henri

Jérôme Lemazurier

Résultats des compétitions

Championnat départemental de bloc les 11 et 12/10/2025 à Châteaugiron :

106 grimpeurs des catégories U15 à vétérans venus de 15 clubs du département, étaient présents sur le week-end dans la salle de bloc. Le club alpin fougerais était bien représenté avec 10 jeunes dont c'était la première compétition pour plus de la moitié d'entre eux. Les plus aguerris ont tous terminé sur le podium, à la première place pour Tess et Arthur chez les moins de 21 ans et à la 3^{ème} place pour Mathis.

Lumière sur les résultats :

U15 hommes :

Valentin Ripoteau 10^{ème}

Ninno Le Bleiz 11^{ème}

Liam Maraist-Jarrell 13^{ème}

Swann Langelier 18^{ème}

U17 hommes :

Kaelig Levêque 13^{ème}

Norman Dubreuil 14^{ème}

U19 hommes :

Orian Dandin 16^{ème}

Seniors Femmes :

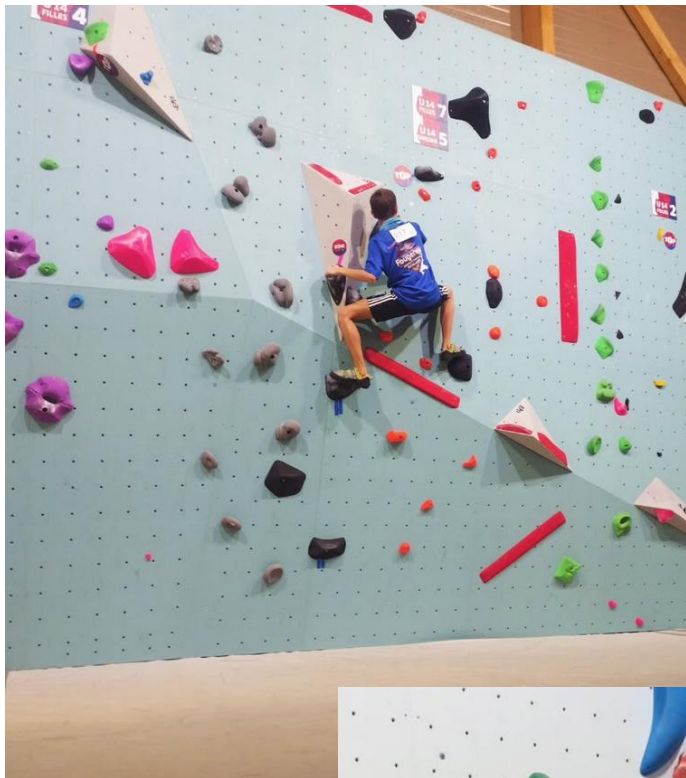
Tess Hébert 3^{ème} (1^{ère} U21)

Seniors Hommes :

Mathis Aoustin 3^{ème}

Arthur Langelier 6^{ème} (1^{er} U21)







Championnat régional de bloc les 13 et 14/12/2025 à Plougoumelen (56) :

Pour la 4^{ème} année consécutive, 288 grimpeurs (nouveau record !) venus de toute la Bretagne étaient réunis sur le week-end au complexe sportif de Kergouguec. Le samedi était consacré aux catégories U17, U19 et vétérans et le dimanche aux U15 et seniors.

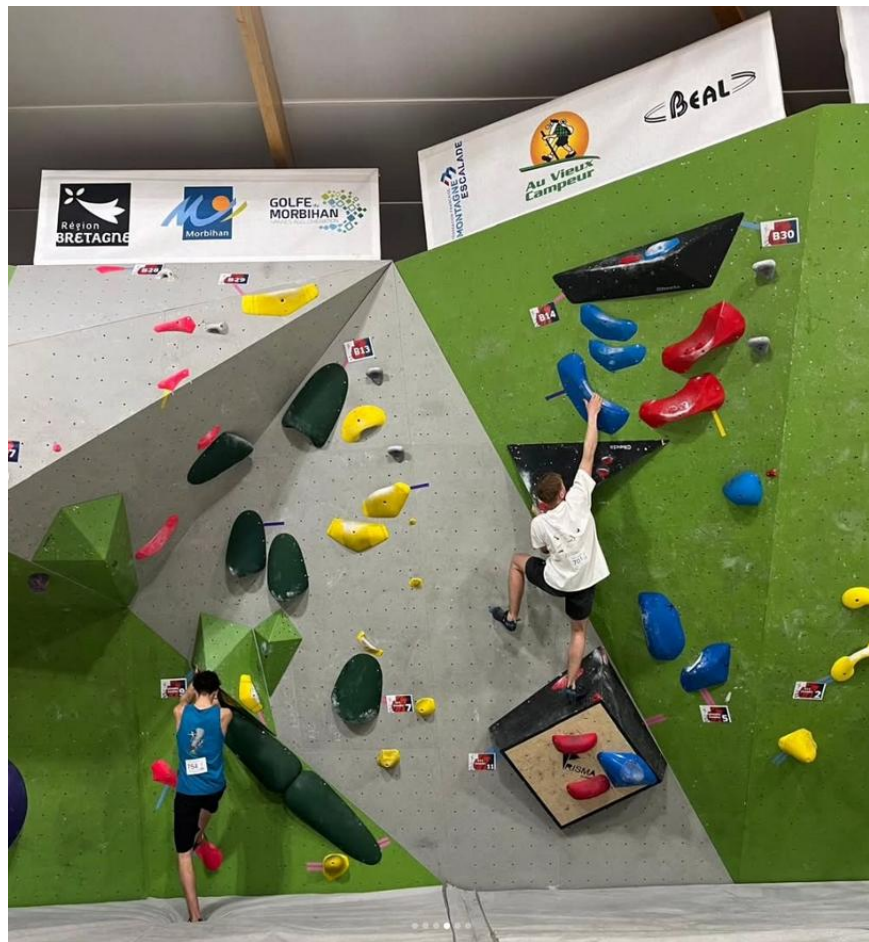
Nos 3 représentants du club alpin de Fougères ont réalisé de belles performances, dont une place de vice-championne de Bretagne pour Tess dans la catégorie des moins de 21 ans.

Détail des résultats :

Seniors Femmes : Tess Hébert 7^{ème} (2^{ème} U21)

Seniors Hommes : Mathis Aoustin 17^{ème}
Arthur Langelier 29^{ème} (6^{ème} U21)





Groupe Manips du lundi soir avec Damien comme encadrant

Au cours de ces séances du lundi soir, nous avons approfondi et appris plusieurs techniques essentielles pour évoluer en falaise avec sécurité et autonomie. Ces manips constituent une base de toute progression en grandes voies et en couenne.

Exemple de quelques gestes techniques appris :

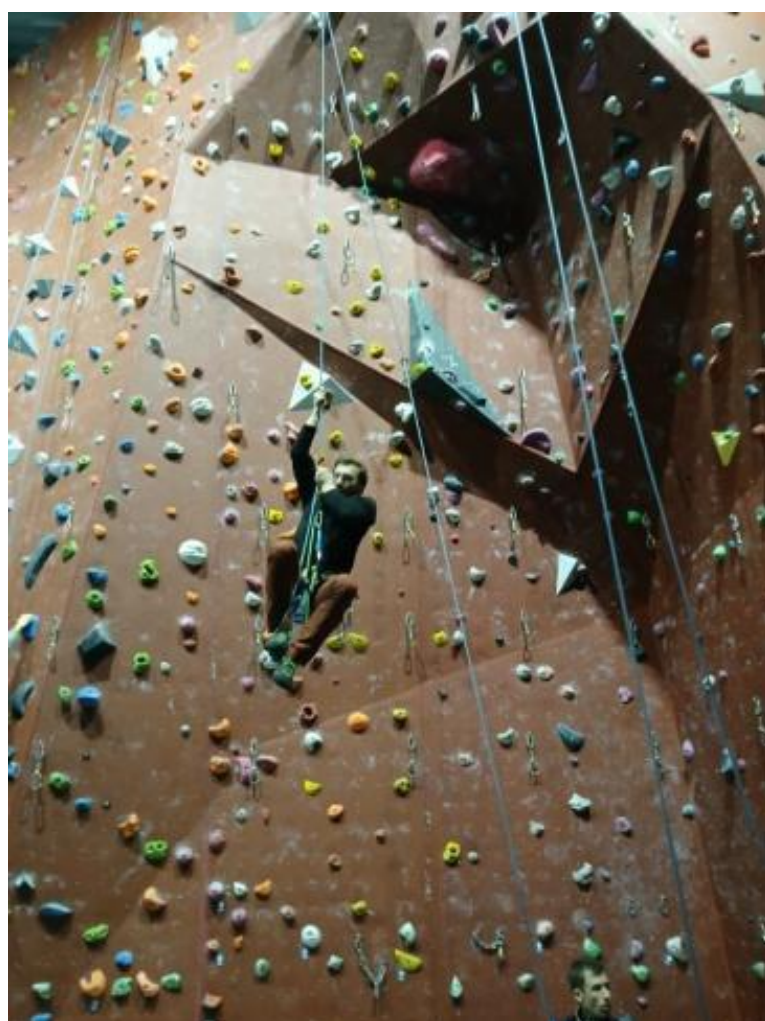
1. Manip de haut de voie : permet de redescendre en moulinette après avoir grimpé en tête
2. Gestion d'un relais : nous avons appris à utiliser une sangle pour la mise en place d'un relais sur 2 points avec un mousqueton primaire
3. La réchappe : savoir redescendre en sécurité lorsque l'on est coincé et que l'on ne peut continuer l'ascension
4. Technique d'assurage du second depuis le relais. Celui-ci est nécessaire afin d'assurer le second depuis le relais en utilisant un système autobloquant type Reverso.
5. Remonter sur corde lorsque l'on est pendu dans un devers.
6. Passage d'un nœud sur la corde lorsque l'on est en rappel.

Nous avons également pu apprendre différents nœuds comme le cabestan, le demi-cabestan, le nœud de chaise

Pour conclure, cela m'a permis d'acquérir des gestes plus sûrs et plus fluides afin d'envisager une sortie en grande voie.

Nolan





1^{er} inter-caf rando pédestre organisé par le CAF de Fougères

Date : le 11 octobre 2025

Lieu : départ de la salle de Dompierre

Organisateur de la rando : Damien

But : dynamiser la rando pédestre au sein du CAF et découverte des chemins du pays de Dompierre

Nous étions 8 au départ à 9h à la salle d'escalade de Dompierre dont un de Liffré pour une rando d'une vingtaine de kilomètres.



Après un café, nous sommes partis avec sac à dos et pique-nique, direction le château d'eau de Dompierre par la voie verte. La météo est avec nous.....au bout de quelques kilomètres le rythme est donné....





Après une première boucle, nous sommes de retour à Dompierre. Une pause s'impose avant d'attaquer le bois des Hurlières et les sentiers du Saut Roland que nous avons parcouru en long et en large.





Le Lavoir des Hurlières



Dom en pleine méditation

Vers 13h30 pause pique sur les hauteurs du Saut Roland.



Après le Saut Roland, direction Les Vallées, puis Luitré et Dompierre en passant par la voie verte et le plan d'eau.... Arrivée vers 16h30.

Une belle sortie, une belle ambiance avec des gens sympas.....

A renouveler le 24 janvier 2026 avec l'intercaf rando organisé par Dominique du Caf de Liffré.

Réservez cette date si vous aimez la rando.....et la convivialité.

Damien

Animation Téléthron samedi 6 décembre à Dompierre

Nous étions 5, Joël Maupilé (Fondateur du club avec son copain Gérard Dufeu et ancien maire de Dompierre), Damien, Jérôme, Michel et moi-même, à encadrer l'animation TELETHON organisée par la commune de Luitré-Dompierre, à la salle de Dompierre.

Ils étaient une trentaine de jeunes, 5/6 ans pour le plus jeunes, et quelques parents à vouloir tenter d'aller en haut du mur en prenant 1 seule couleur ou toutes les prises qu'ils avaient à disposition.

Tant pis s'ils n'allaient pas au sommet, du moment qu'ils descendaient avec le sourire, c'était le principal et le plaisir avant tout.

Un bon petit vin chaud, offert par la municipalité, pour clore cette animation .

A l'année prochaine avec, peut-être, une nouveauté CAFougères, pour le TELETHON .. ??? !!!

Jean-Yves

LES DIRIGEANTS DU CLUB

Président : Michel DELATOUCHE

Trésorier : Pierre SOURDIN

Trésorier adjoint : Pascal VERDON

Secrétaire : Laurent DENJEAN

Secrétaire adjointe : Mélissa CHAPELIN

Autres membres du bureau

Mathis AOUSTIN, Jean-Yves BUFFET, Cyril BOISADAM, Romain CHALVET
Louis-Marie COBIGO, Gérard DUFEU, Laurent GUILLAUME, Delphine HARDY
Damien HENRI, Maurice LABBE, Arthur LANGELIER, Jérôme LEMAZURIER
Rachel MEILLERAIS, Rachel MORIN, Philippe PASQUE

La Boutique du club

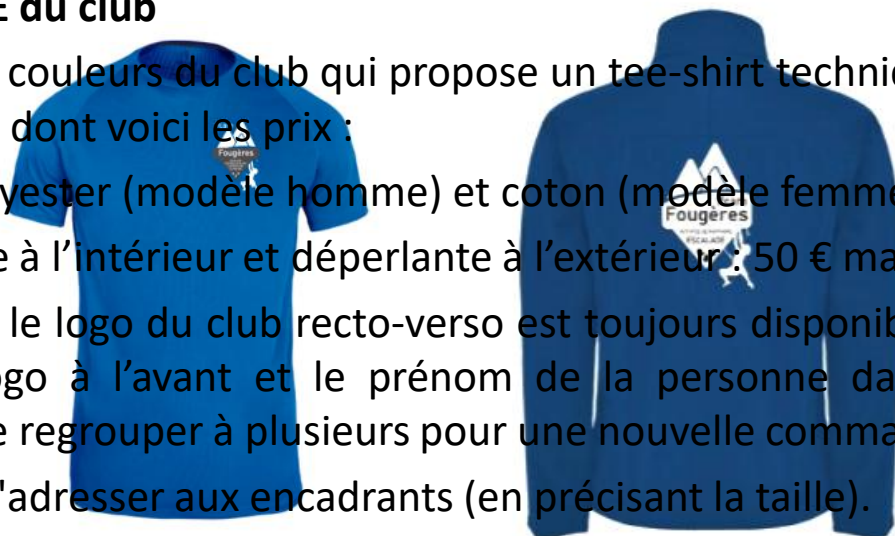
T-SHIRT et VESTE du club

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

- Tee-shirt polyester (modèle homme) et coton (modèle femme) : 14 €
- Veste polaire à l'intérieur et déperlante à l'extérieur : 50 € maximum

Le tee-shirt avec le logo du club recto-verso est toujours disponible à la vente. La veste avec le logo à l'avant et le prénom de la personne dans le dos étant personnalisée, se regrouper à plusieurs pour une nouvelle commande.

Pour les jeunes s'adresser aux encadrants (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 au "Relais Cordo" pour une deuxième jeunesse. Un à deux ressemelages ont lieu / an. S'adresser à Jérôme.



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

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

c'estoùqu'ongrimpe ? 
<https://www.facebook.com/groups/172559309815933/>

[InstagramCafFougères](https://www.instagram.com/caf_fougères/?hl=fr)
https://www.instagram.com/caf_fougères/?hl=fr



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).