

N° 57 Trimestriel : hiver 2010 - 2011

CAF DE FOUGERES



LE MOT DE LA PRESIDENTE

Bonjour à tous les grimpeurs,
Les fêtes arrivent et avec elles, le mur de DOMPIERRE . En effet , la salle de sport devrait être livrée bientôt aux deux communes et nous devrions pouvoir aller grimper sur Dompierre dès le mois de janvier.

Lors de l'assemblée générale, nous avons pu admirer cette nouvelle structure de toute beauté et très impressionnante.

Je voudrais vous souhaiter de bonnes fêtes de fin d'année ... sous la neige ?..... et vous offrir tous mes vœux de bonne et heureuse année 2011

Bonne grimpe à tous. Rachel

SAE de Dompierre du Chemin

Bonne nouvelle : la salle d'escalade de Dompierre va être opérationnelle début janvier. A compter de cette date, des changements vont donc avoir lieu. Horaires des entraînements :

- ✓ **Le mercredi de 19h30 à 22h00**
- ✓ **Le vendredi de 19h00 à 22h00**
- ✓ **Le samedi de 14h00 à 17h00**

En revanche, pas de changement pour les séances des jeunes du mardi soir et du samedi matin qui restent à la salle des Cotterêts.

SECTION ESCALADE

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 falaises se décident le mercredi soir à la salle et ceci 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€

Entraînements en salle pour les jeunes

✓ **Le samedi matin à 10h:00 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 soir à partir de 19h30*** (séance encadrée)
- ✓ ***Le vendredi soir à partir de 19h00*** (séance non encadrée)
- ✓ ***Le samedi après-midi à partir de 14h00*** (séance non encadrée)

L'organisation proposée est la suivante. Si elle donne satisfaction, elle sera renouvelée. Chaque responsable est désigné pour une semaine complète. Son rôle : ouverture et fermeture de la salle pour les 3 séances, encadrement le mercredi soir auprès des adultes selon les besoins. En cas d'indisponibilité, penser à se faire remplacer.

Salle de Dompierre		
<i>Responsables</i>	<i>semaine – du... au...</i>	<i>semaine – du... au...</i>
Pascal	N°1 du 04 au 08/01	N°9 du 01 au 05/03
Jacky	N°2 du 11 au 15/01	N°10 du 08 au 12/03
Laurent	N°3 du 18 au 22/01	N°11 du 15 au 19/03
Rachel Mo. Gérard De. Jean-Yves	N°4 du 25 au 29/01	N°12 du 22 au 26/03
Maurice	N°5 du 01 au 05/02	N°13 du 29/03 au 02/04
Gérard Du.	N°6 du 08 au 12/02	N°14 du 05 au 09/04
Michel	N°7 du 15 au 19/02	N°15 du 12 au 16/04
Rachel Christophe	N°8 du 22 au 26/02	N°16 du 19 au 23/04

Inter CAF

Comme les années passées, 3 rencontres inter CAF sont prévues en 2011. La première aura lieu le 15 janvier à Liffré, la seconde se fera en mars à Rennes et la dernière vraisemblablement en avril-mai pour Fougères.

Résultats des compétitions

Championnat départemental d'escalade FFME

Trois titres et une médaille de bronze pour le CAF de Fougères ; quatre qualifications pour le régional

Bonne prestation des grimpeurs fougerais qui ont obtenu de très bons résultats à ces championnats. C'est une ère nouvelle qui s'annonce au sein du club : l'équipe des grimpeurs s'est rajeunie et certains ont fait hier leurs premières armes ; il faudra attendre un peu de temps pour qu'ils soient vraiment opérationnels. Mais, bonne nouvelle, ils vont bénéficier d'une nouvelle salle d'escalade qui devrait leur permettre de s'entraîner plus efficacement ; en effet, la salle de Dompierre du Chemin ouvrira bientôt ses portes avec une superbe structure artificielle d'escalade à disposition du club alpin. Il y a également de « jeunes pousses » qui promettent pour les années à venir !

Résultats :

Minimes filles : Rachel VANNIER 1^{ère} Qualifiée au régional
Léa DUROCHER 5^e Qualifiée au régional
Floriane TIENNOT 7^e
Ambre RONDEAU 14^e

Minimes garçons : Romain CHALVET 3^e
Liam CORNEE 6^e
Maxime COLIN 14^e

Cadettes : Eléonore SCHNEBELLIN 1^{ère} Qualifiée au régional

Juniors : Come SCHNEBELLIN 1^{er} Qualifié au régional

Seniors : Come SCHNEBELLIN (surclassé) 4^e

Gérard

Sortie printemps dans les calanques

Sortie calanques :

Afin de ne pas rester scotché sur la résine, une sortie sur de belles falaises du sud est organisée au printemps 2011 :

Lieu : les calanques ; calcaire magnifique, grimpe au dessus de la mer...

Date : du samedi 23 avril au samedi 30 avril

Afin de prévoir un hébergement, s'inscrire assez rapidement auprès de Maurice LABBE

En ce qui concerne le niveau technique, deux à trois sorties sur les falaises de notre région pour connaître les manip nécessaires (relais, utilisation de la plaquette, réchappes, enchaînement de rappels etc.) ; ceci est valable pour les néophytes comme pour les confirmés (une révision ne fait jamais de mal !...)

Pour ce qui est de la grimpe, niveau 5b à 5c en tête

Gérard



Sortie alpinisme début août

Sortie haute montagne, alpinisme:

Un club « alpin » se doit d'aller de temps en temps en montagne !

Lieu : Chamonix (la Mecque de l'alpinisme)

Date : soit 1^{ère}, soit 2^e semaine d'Août, selon les disponibilités des intéressés

Il s'agira sans doute d'un rassemblement avec les grimpeurs du Caf de Liffre (ils sont très gentils...)

Au programme : école de neige, école de glace puis course d'initiation et si tout va bien (surtout la météo !) une belle course type traversée des Miages (3600m)

Préparation technique : deux à trois séances de préparation pour s'approprier les techniques de base, prévoir le matériel nécessaire

Préparation physique : on ne part pas en montagne sans une bonne condition physique (footing, rando, vélo, etc.)

Inscription auprès de Gérard DUFEU

Gérard



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

Des Nouvelles Du Site....

Son adresse : caffougeres.ffcam.fr

Mis à jour régulièrement, il est maintenant facile à consulter

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

Vice président : Jean Yves BUFFET

Secrétaire : Gérard DELATOUCHE

Trésorier adjoint : Pascal VERDON