

N° 74 Trimestriel : hiver 2016-2017

CAF DE FOUGERES



Sortie adultes à Bagnoles de l'Orne : photo Jean-Michel

LE MOT DU PRESIDENT

Bienvenue aux nouveaux adhérents

Tout d'abord, vous pouvez visualiser la nouvelle mouture de notre site internet.

Voilà 4 mois que le club a repris ses activités et vous avez pu remarquer que nos créneaux étaient bien remplis (jeunes tous créneaux et adultes le mercredi soir). Le fonctionnement de l'ouverture de la salle de Dompierre est assuré par des bénévoles, ceux-ci se relaient en binômes en ayant une permanence d'une semaine toutes les 6 semaines. D'autres volontaires seraient les bienvenus.

Notre assemblée générale s'est déroulée le 23 octobre à Fougères. Quelques chiffres à retenir, le club comptait 112 licenciés (79 hommes et 33 femmes), 63 jeunes de 10 à 20 ans. Au niveau formation, 5 membres du club ont obtenu leur initiateur S.A.E.. Au niveau compétition, 4 qualifications au championnat de France de blocs et 1 en difficulté. 2 sorties adultes d'une semaine et 3 sorties d'une journée sur sites naturels pour les jeunes. Par ailleurs 6 jeunes et 3 moniteurs d'escalade ont participé au stage organisé par le comité départemental dans les Ecrins au mois de juillet. Cette assemblée a été suivie par une bonne participation des adultes mais l'absence des parents des jeunes est à regretter.

Notre groupe de compétiteurs a déjà repris les compètes de blocs et enchaînera ensuite avec les compètes de difficulté. Pour pallier à la difficulté de recruter un B.E. pour encadrer à Dompierre les débutants et les compétiteurs, Maxime, Romain et Gérard Du. encadrent bénévolement ces 2 groupes, un grand merci à eux.

La période de l'hiver n'est pas très propice à grimper en extérieur, mais quelques irréductibles mordus du caillou continuent à sortir en sites naturels le samedi après-midi. Par cette occasion, le club met en place un nouveau système d'avertissements de sorties (voir article). D'autre part, une sortie adultes est en prévision la 2ème semaine des vacances d'avril.

Un week-end à retenir dans votre agenda de l'année 2017, les 13 et 14 mai. Notre club organisera le championnat régional de difficulté toutes catégories (minimes à vétérans). L'investissement des membres du club sera primordial.

Beaucoup de travail à prévoir en amont et pendant la compétition (démontage de toutes les prises du mur, nettoyage des prises, installation de la tribune et des tapis de protection du sol, accueil des compétiteurs, assurance). Les parents des jeunes seront mis à contribution pour tenir la buvette et assurer le ravitaillement (crêpes, gâteaux, sandwiches) pendant ces 2 jours.

Joyeuses fêtes de fin d'année

Michel DELATOUCHE

Galette des rois

- le vendredi 06 janvier pour les groupes jeunes débutants et confirmés.
- le samedi 07 janvier pour le groupe jeunes de Gérard, Jean-Yves et Rachel.
- le mardi 10 janvier pour le groupe jeunes compétiteurs de Gérard et Michel.
- le mercredi 11 janvier pour les adultes.

Rencontres amicales CAF

- samedi 04 février à Dompierre, le matin de 10 à 12H pour les jeunes et l'après-midi de 14 à 18H pour les adultes.
- samedi 04 mars à Liffré : le matin pour les jeunes et l'après-midi pour les adultes.
- au mois de juin pour le Caf de Rennes (site naturel à définir).

Stage jeunes dans les Ecrins

- date : du 08 au 15 juillet 2017
- réunion d'information le 06 mars à Liffré

Stage initiateur S.N.E.

Organisé par le comité régional, il se déroulera les 2 week-ends suivants :

- les 18 et 19 mars pour les U.F. techniques
- les 1 et 2 avril pour les U.F. pédagogiques

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, Rachel Mo et un ou deux jeunes (Cyril, Jordan...) 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 vendredi soir de 18h00 à 21h00 à Dompierre***

- débutants : de 18h00 à 19h30 avec Gérard Du, Romain et Maxime.

- confirmés et compétiteurs : de 19h30 à 21h00 avec Laurent, Romain et Maxime.

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) ou de 18h30 à 21h00 pour les confirmés qui le souhaitent

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

✓ ***Le samedi après-midi de 15h00 à 18h00*** (séance non encadrée) du 1^{er} octobre au 30 avril.

L'organisation est la suivante : 2 ou 3 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 le mercredi et le 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>
Pascal Jean-Michel	N°52 du 26 au 31/12	N°6 du 06 au 11/02	N°12 du 20 au 25/03
Rachel Christophe	N°01 du 02 au 07/01	N°7 du 13 au 18/02	N°13 du 27/03 au 01/04
Rachel Mo. Gérard De. Jean-Yves	N°2 du 09 au 14/01	N°8 du 20 au 25/02	N°14 du 03 au 08/04
Gérard Du Pierre	N°3 du 16 au 21/01	N°9 du 27/02 au 04/03	N°15 du 10 au 15/04
Michel Nicolas	N°4 du 23 au 28/01	N°10 du 06 au 11/03	N°16 du 17 au 22/04
Jacky Maurice	N°5 du 30/01 au 04/02	N°11 du 13 au 18/03	N°17 du 24 au 29/04

LES DIRIGEANTS DU CLUB

Président : Michel DELATOUCHE

Trésorier : Pierre SOURDIN

Secrétaire : Gérard DELATOUCHE

Vice président : Jean-Michel HEUDRE

Trésorier adjoint : Pascal VERDON

Autres membres du bureau

Jean-Yves BUFFET
Nicolas CHEVALIER
Gérard DUFEU
Laurent GUILLAUME

Maurice LABBE
Rachel MEILLERAIS
Rachel MORIN
Jacky TALIGOT

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.

Remarque : les sorties jeunes sont également ouvertes aux adultes qui doivent prévoir d'emmener le matériel qui leur est dédié.

Des sorties supplémentaires pour les adultes intéressés peuvent se programmer à la salle le mercredi ou le vendredi soir (voir article page suivante).

Samedi falaise			
Dates	Participants	Lieu	Responsables
25 mars	jeunes stage montagne	Mont-Dol (après-midi)	1 ou 2 initiateurs
1 ^{er} avril	jeunes	Saut-Roland	initiateurs et adultes

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€

Sorties en falaise organisées via facebook

Une envie de grimper en extérieur, c'est désormais possible au sein du club ... et ce quelque-soit le temps ... ou presque !

Deux pages Facebook ont été créées à cet effet :

Club Alpin de Fougères

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

Cette page est publique, donc ouverte à toute la toile et vous permet de découvrir les récits & photos de l'activité « outdoor » du club

C'est où qu'on grimpe ?

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

Cette page est privée, il faut donc en faire la demande pour devenir membre. Vous pourrez alors connaître toutes les sorties organisées et pourquoi pas devenir à votre tour organisateur !

Nicolas & Jean-Michel

Sont les 2 initiateurs de ce système, alors si vous n'avez pas Facebook et si vous ne souhaitez pas adhérer à un réseau social, demandez à être prévenu par mail et/ou sms. Nous sommes souvent présents à la salle le mercredi et le vendredi soir.

Les sorties

C'est assez simple ... dès que le rocher est sec « ou presque » !

Cet automne, en 10 semaines d'existence, le groupe a déjà organisé 7 sorties : Saut-Roland, Mézières-sur-Couesnon, Mont-Dol, Entrammes & Bagnoles de l'Orne ... et on ne fait que commencer !

Il ne pleut jamais ...

... en Bretagne, c'est bien connu non ?

Jean-Michel

Résultats des compétitions

Championnat départemental de bloc les 05 et 06/11/2016 à Bains sur Oust :

Le samedi, 85 grimpeurs chez les jeunes et le dimanche, 96 seniors et vétérans étaient présents. Le club alpin français de Fougères y était représenté avec 7 jeunes et un adulte qui ont signé trois podiums, dont un titre de champion départemental. Résultats :

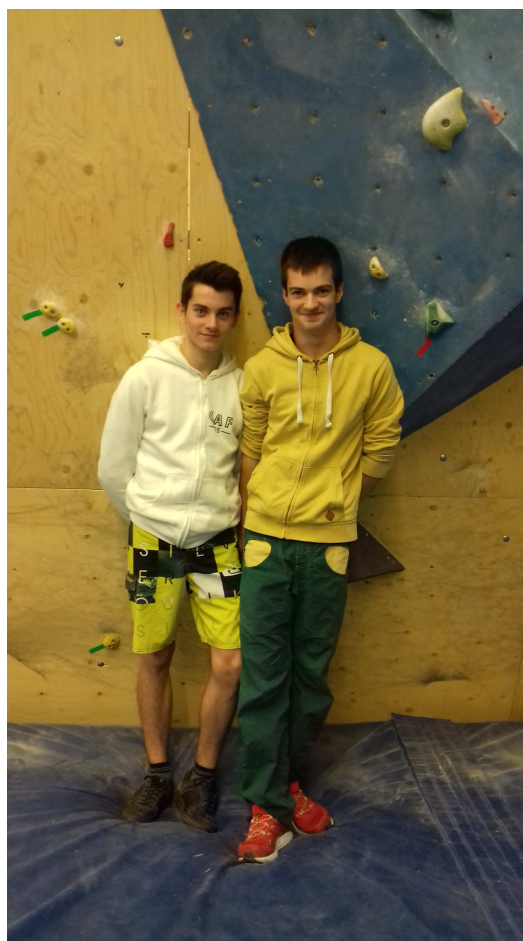
Minimes filles : Camille Bossé 2^{ème}
Emeline Gullient 11^{ème}

Minimes garçons : Titouan Boucher 10^{ème}
Mathis Michel 21^{ème}

Cadets : Antoine Henri 19^{ème}

Juniors hommes : Julien Guillaume 1^{er}
Quentin Hanry 4^{ème}

Seniors hommes : Julien Guillaume 2^{ème}
Romain Chalvet 22^{ème}



***Championnat départemental de bloc Calvados, Manche, Orne le
26/11/2016 à Montmartin sur Mer (50) :***

Environ 215 sportifs dans les catégories jeunes et séniors-vétérans ont participé. Le club alpin de Fougères était représenté par 7 jeunes et 2 séniors qui ont obtenu 2 podiums, avec une première place pour Julien Guillaume et une troisième pour Quentin Hanry. Résultats :

Minimes filles : Camille Bossé 12^{ème}
Emeline Gullient 22^{ème}

Minimes garçons : Titouan Boucher 8^{ème}

Juniors hommes : Julien Guillaume 1^{er}
Quentin Hanry 3^{ème}
Allan Bouffort 9^{ème}
Stanislas Pelé 12^{ème}

Séniors hommes : Romain Chalvet 6^{ème}
Guillaume Roussel 7^{ème}



Laurent

Escalade à Majorque du 1^{er} au 08 octobre 2016

Samedi 1^{er} Octobre

Départ à 13h de Fougères avec la voiture de Delphine. Pause escalade de 2 h à la salle d'escalade Altissimo de Nantes. Arrivée à 18h à l'aéroport de Nantes où nous retrouvons Denis qui est venu avec sa voiture. Embarquement prévu à 20h mais l'avion a du retard. Nous partons à 21h30. Vol sans souci et arrivée à 23h.

Nous récupérons notre Berlingo chez Sixt. Philippe prend le volant comme d'habitude. Les indications fournies pour trouver notre route sont très claires et nous arrivons à l'appartement en 20 minutes.

La location se trouve à Esporles, petit village tranquille de la Sierra Tramuntana. Le propriétaire Tomeu et sa fille sont très accueillants. Le jardin est magnifique, rempli de fleurs et d'arbres fruitiers. Il y a même une piscine.

La répartition des chambres se fait par tirage au sort. Enfin on se couche à 2 h du matin.



Dimanche 2 octobre

Lever à 9 h. Gwenaëlle et Caroline partent à la recherche de nourriture. Ça tombe bien c'est la fête du sucre au village : les boutiques sont ouvertes et les particuliers sont sur les trottoirs pour vendre des gâteaux faits maison.

Nous partons grimper à S'Estret pas loin de Valdemossa. Il fait beau et chaud toute la journée. La température dépasse les 25°C sans problème.

Marche d'approche : 10 minutes

Secteur Cuarenton : voies de 22 m

Endslab 1 (5), Part Forana (5+), Las cagao (5), Eliminate (5+), Virgin (6a)

Secteur Pasion: Pasion interminable (4+, mon cul! Plutôt 5a, 30 m de haut) : elle figure dans le top 50 des voies à faire.

Denis rappelle à Gwen de se faire plaisir : dans la foulée elle fait une glissade sur le postérieur. Nous sommes médusés mais heureusement un beau et jeune grimpeur lui ouvre ses bras pour la réception. Elle le remercie brièvement en marmonnant des « Sorry » et se dépêche de repartir à l'assaut de la voie.





Lundi 3 octobre

Nous faisons un ravitaillement au Spar avant de partir grimper. Départ tardif à 11h34. Nous empruntons la route côtière pour rejoindre le site de Can Ortigues. Les lacets s'enchainent et ça tourne beaucoup. A l'arrière du véhicule, c'est pas facile.

En suivant les indications très claires du topo, il faut 1 minute pour atteindre les voies. Nous avons mis un peu plus de temps... Quelle bande de têtes de « glous » !

Voies de 25 m : Area de servicio (4+), Nameless (5), Armageddon (6a, 3* Denis en tête sur les 3 premières dégaines malgré son bras abimé), la Ley de Frontera (5+, « tricky start » qu'ils disent ; hé bien c'est confirmé !).

Au retour nous nous arrêtons à Estellencs pour une baignade dans la mer. L'eau est très agréable pour les bretons que nous sommes. Seul bémol : Delphine se fait piquer au niveau du pied par une bestiole non identifiée. Heureusement Philippe est là : grâce à ses super pouvoirs et à une imposition des mains il soulage rapidement Delphine. Nous faisons notre séance d'étirements face à la mer.



Mardi 4 octobre

Nous avons rendez-vous à 11h avec Guillaume au sud-est de l'île sur le site de Cala Magraner. Nous nous levons à 7h15 pour être à l'heure. La traversée de l'île en voiture est très facile. La route est très bonne. Nous avons quelques difficultés à identifier l'endroit où il faut garer la voiture mais on finit par trouver. La marche d'approche de 25 minutes se fait en longeant des champs et sous un soleil de plomb. La plage de galets et les falaises sont superbes et très peu fréquentées.

Voies calcaires de 20 m:

Secteur Pipiricot : Jardines sense fronteres (3, top 50), Perello (4+), Herbofilia (4), Paramuero (5+), Sa Nyoscla (6a, un bon 6a dixit Denis, Denis, Philippe et Guillaume en tête), Cave right (6b, en moulinette. Denis l'a enchainée, Philippe et Guillaume ont fait une pause)

Pause pique-nique en compagnie de la famille de Guillaume. Baignade dans la mer turquoise pour se rafraichir car il fait vraiment très chaud.

Florinotto (5+), Wall and Groove (5+), Reachy (6b+, en moulinette. Guillaume en entier et Philippe la moitié).

Re-baignade en tête pour tout le monde.

En rentrant, on s'arrête à Manacor pour faire un gros ravitaillement dans un supermarché et ne pas être obligés de refaire des courses tous les jours. Les prix sont nettement plus intéressants qu'à Esporles...





Mercredi 5 octobre

Nous allons grimper à Puig de Garrafa. Nous passons par la route qui contourne Palma car c'est plus rapide et ça engendre moins d'effets secondaires du style la tête qui tourne ou l'estomac qui se rebiffe...
Marche d'approche de 15 minutes.

Secteur Solarium : il porte bien son nom. Nous transpirons à grosses gouttes et Gwen est à la limite d'un coup de chaleur. Nous avons tous mal aux mains et aux pieds.

Dimension paralela (4, 20 m), Shin Chan (4+, 20 m), Lucas (4+, 27 m), XXL (5+ avec un pas de bloc, 20 m).

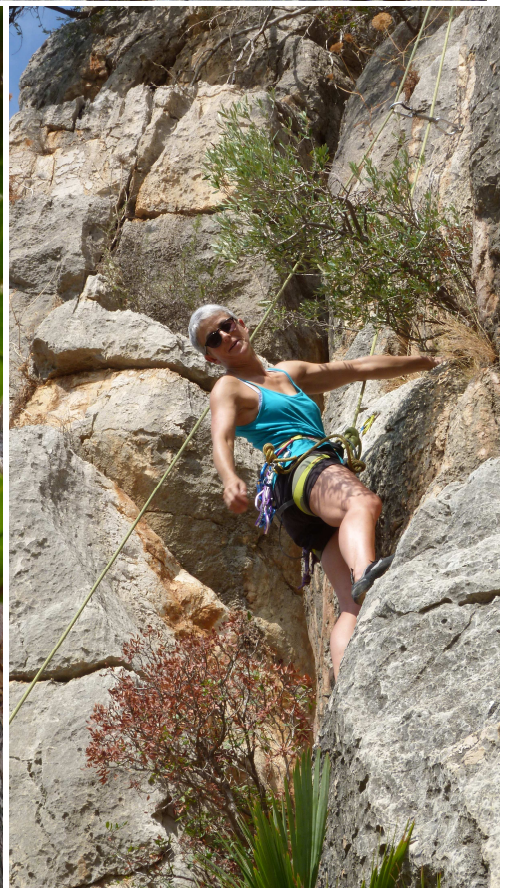
Secteur Duck :

Fup (4+, top 50), Duck (5+, top 50, hyper patinée et difficile même en moulinette), Rock (6a, seulement 2 dégaines mises et chute de Denis).

En rentrant, nous nous arrêtons à la plage de Cala Fornells : on se baigne face aux maisons classes et aux 12 grues qui vont permettre de bétonner un peu plus la côte.

Delphine se fait à nouveau piquer. Cette fois c'est sur le haut de la cuisse ! le traitement de Philippe est moins efficace...

Nous rentrons vers 19h30, juste à temps pour savourer un apéritif et préparer le repas.



Jeudi 6 octobre

Encore une fois on se lève tôt car nous allons à l'autre bout de Majorque, à côté de Pollença. Il y a une heure de route. Il fait gris mais le paysage de la baie d'Alcaudia est malgré tout superbe.

Nous prenons la direction du cap Formentor et on se gare au niveau du col. Le chemin d'accès au site de la Creveta est très pentu. Nous crapahutons sous un ciel d'orage et après une pause de réflexion nous décidons d'aller jusqu'au site. L'orage tourne autour de nous et il fait de plus en plus sombre. Philippe se lance dans une voie de 30 m (Cordina Coordinator, 4+). Il commence à pleuvoir un peu et lorsqu'il redescend, nous décidons de partir. La pluie devient de plus en plus forte, nous faisons le trajet retour nettement plus rapide que le trajet aller. La pluie cingle le visage, nos têtes sont protégées par le casque mais nous sommes trempés jusqu'à l'os. Guillaume nous attend sur le parking et en profite pour nous photographier.

On ne voit plus à 30 m et nous renonçons à aller au cap Formentor. Nous rentrons à Esporles pour piqueniquer dans notre jardin. Delphine, Gwen et Philippe piquent une tête dans la piscine puis une séance de sieste s'impose pour tous.

Nous allons nous promener dans Esporles, faire les boutiques (?) et finalement boire un verre à la terrasse d'un bistrot sur la place du village.

Dame Delphine de la moulinette en tête a le temps de nous préparer un délicieux plat de lasagnes puis nous finissons la soirée en jouant à la crapette et au Pictionary. Les filles sont bien sûr les gagnantes !





Vendredi 7 octobre

Nous nous levons sous un ciel gris et nous partons à Calvia (30 minutes de trajet). Après une marche d'approche de 10 minutes au fond d'une gorge on atteint le site d'escalade où il fait beau mais moins chaud que les jours précédents.

Voies : Primera experiencia (4+, 20 m), une voie sans nom (4, 35 m), Calentura invernal (5+, 20 m), El ultimo de la fila (6a, Denis en tête, 20 m), Pinchito

moruno (5++, 20 m), Weird tree (5+, 20 m), Extrafina (6a+, seulement Philippe et Denis, 20 m), Caguera perpetua (5++, 25 m, Philippe en tête avec l'aide de Denis).

Au retour, nous nous arrêtons à la plage de Palmanova, notre première plage de sable de la semaine mais elle est encerclée par les immeubles et les maisons. Peu importe, l'eau est toujours aussi bonne.

Gwen prépare le repas en rentrant.



Samedi 8 octobre

Nous faisons le ménage puis nous partons nous promener à Palma. Nous déambulons dans la ville qui est très animée et pleine de boutiques. Chacun essaye de trouver des cadeaux à rapporter à la maison. Nous faisons une pause au musée Juan March qui présente des œuvres contemporaines. A midi, nous mangeons dans un bar à tapas pas très loin de la cathédrale. La ballade se poursuit à la recherche d'une glace.

A 16h30 nous reprenons la route de l'aéroport. Nous rendons la voiture au loueur en 5 minutes et franchissons les contrôles de sécurité en 5 minutes. Notre avion part à 18h30 et arrivons à Nantes à 20h15.



Pour le bilan financier du voyage, voici les différentes dépenses pour 5 personnes

Avion :	780
Location appartement :	350
Location voiture :	349
Trajet Fougères/Nantes AR :	23
Parking :	48
Nourriture et restaurant, essence sur place :	$140 \times 5 = 700$
Total :	$2250 / 5 = 450$ euros

Caroline

Sortie jeunes à Mézières le 08 octobre 2016

Belle journée pour cette première sortie sur site naturel pour les jeunes. 28 y ont participé. Nous avons exploité les différents secteurs du site de Mézières (dalle, secteurs débutants). Les plus jeunes ont grimpé en moulinette pendant que les plus aguerris grimpaient en tête sur la dalle. La pose de pieds est essentielle sur celle-ci. L'apprentissage de la chute est important car il faut appréhender le passage au-dessus de la dégaine. Prochaine sortie au printemps (voir calendrier). Ces sorties en extérieur sur sites naturels sont importantes pour ceux qui souhaiteraient un jour participer au stage jeunes organisé par le comité départemental (à partir de 13 ans).

Michel



Projet grandes Voies Printemps 2017

Lieu proposé : Buoux au sud d'Apt dans le Vaucluse

Période : 2ème semaine des vacances de Pâques, du samedi 15 au samedi 22 avril

Budget : Transport $\approx$ 90 € Hébergement $\approx$ 110 €

Gîte La Sparagoule

Si vous êtes partant, contacter Maurice Labbé qui prépare le séjour à Buoux.

mauricelabbe@hotmail.fr

0299994323 / 0695535978



<http://www.lasparagoule.com/tarifs.php?lang=fr>

<http://www.aptitudes-escalade.com/buoux/>

<http://onmetsdescroix.blogspot.fr/2013/12/we-buoux-10-2013.html>

Randonnée alpine en Vanoise

Je propose une randonnée alpine en Vanoise du samedi 17 juin au dimanche 25 juin

Programme : parcours de 7 jours avec 6 nuits en refuges

Départ de Fougères le samedi 17/06

Départ de Pralognan le 18/06, 6 nuits en refuge et retour à Pralognan le samedi 24/06

Retour à Fougères le dimanche 25/06

Randonnée alpine sur sentiers et hors sentiers avec passages de cols enneigés et ascensions de quelques sommets de 3300m et 3500m et ,pour terminer, une option finale à 3800m selon la météo, les conditions de neige et la condition des participants.

Tous les refuges sont également joignables par les sentiers de randonnée classiques

Durée de marche journalière : de 4-5 heures à 8 heures selon les tronçons et les itinéraires choisis...

Une réunion de préparation aura lieu vers mars ou avril.

Avis aux amateurs

Gérard Dufeu



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. Deux ressemelages ont généralement 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'ongrime ?



<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)