

N°93 Trimestriel : printemps 2025

CAF DE FOUGERES



Sortie grandes voies Destel / Calanques

LE MOT DU PRESIDENT

L'assemblée générale de notre fédération (FFCAM) s'est déroulée au mois de mars à Chalons sur Saône. A l'issue de celle-ci, un nouveau président a été élu, Charles Van Der Elst suite à la non représentation des 3 anciens dirigeants.

Quelques chiffres à noter :

- 113600 licenciés dont 20186 mineurs
- 10000 bénévoles
- 443 clubs
- 2775 cadres brevetés
- 14980 pratiquants formés
- 315 000 nuitées ont été enregistrées au niveau des refuges

Les opérations de rénovation des refuges continuent (assainissement, adduction d'eau, travaux d'isolation et de toitures, panneaux solaires).

35 salariés travaillent au niveau de la fédération + 3 cadres techniques détachés par le ministère des sports , 10 au siège de la fédé à Paris et les autres rattachés aux antennes de Chambéry, Pelvoux et Toulouse.

Au sein du club

Grimper en salle c'est bien l'hiver pour découvrir, s'entretenir, se perfectionner et se préparer pour les compétitions pour les jeunes.

Cette année, la météo très clémente permet aux adultes une initiation sur site naturel (Saut Roland).

Des sorties pour les jeunes sont organisées aussi.

Mais le nombre d'encadrants formés en extérieur diminue. Il serait très important que des nouvelles personnes envisagent de se former. Un nouveau dispositif de formation des pratiquants a été mis en place avec des niveaux de pratique (SAE initié, perfectionné et spécialisé, et la même chose pour le SNE) .

Belle grimpe à tous et toutes.

Michel DELATOUCHE

Infos en vrac

➤ Stage du Comité régional :

Formation initiateur S.N.E. (Site Naturel d'Escalade) encadrée par Sophie Le Bonniec à Mézières sur Couesnon les week-ends des 17, 18 et 24, 25 mai.

➤ Entrées salles 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 des tarifs avantageux :

→ Modjo : 8 euros (tickets)

→ Block-out : 7,5 euros (par 10 en digitalisé)

S'adresser à Caroline. Les tickets pour Modjo et le code pour Block-out (à présenter à chaque séance) 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.

LES DIRIGEANTS DU CLUB

Président : Michel DELATOUCHE

Trésorier : Pierre SOURDIN

Trésorier adjoint : Pascal VERDON

Secrétaire : Mélissa CHAPELIN

Secrétaire adjoint : Romain CHALVET

Autres membres du bureau

Jean-Yves BUFFET, Louis-Marie COBIGO, Laurent DENJEAN

Gérard DUFEU, Laurent GUILLAUME, Delphine HARDY

Damien HENRI, Maurice LABBE, Jérôme LEMAZURIER

Rachel MEILLERAIS, Rachel MORIN, Philippe PASQUE

SECTION ESCALADE

Entraînements en salle pour les jeunes

le mardi soir de 19h00 à 20h30 à Dompierre

cours confirmés et compétiteurs encadré par Romain.

le mercredi après-midi à Dompierre

2 cours : débutants de 16h15 à 17H30 ; débutants et confirmés de 17h30 à 18h45 encadrés par Pierre Lecorre.

le jeudi soir de 18h00 à 19h15 aux Cotterêts

Cours débutants et perfectionnement encadré par Jean-Yves, Jean-Luc et Tess.

le vendredi soir à Dompierre

1 cours : débutants et confirmés (moins de 16 ans) de 18h15 à 19h30 encadrés par Michel, Mélanie, Mathieu et Eliott ; les jeunes de plus de 16 ans autonomes grimpent avec les adultes de 19h30 à 22h00.

le samedi matin aux Cotterêts

2 cours : débutants de 9h15 à 10H30 ; débutants et confirmés de 10h30 à 11h45 encadrés par Pierre Lecorre aidé par Nicolas et Arthur sur le 2^{ème} horaire.

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, Gwenaëlle, Caroline, Denis et Philippe

- Le lundi soir de 19h00 à 20h30

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 du samedi

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.

Samedi falaise			
Dates	Participants	Lieu	Responsables
17 mai	Jeunes	Mont-Dol	Initiateurs et adultes
Du 29 mai au 01 juin	Adultes autonomes	Primel	Jérôme
14 juin	Jeunes	Saut-Roland	Initiateurs et adultes

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.

Résultats des compétitions

Demi-finale Nord du championnat de France de bloc les 18 et 19/01/2025 à Montmartin sur Mer (50) :

560 compétiteurs jeunes (de 14 à 19 ans) et seniors venus des 8 régions du Nord de la France ont participé à cet évènement d'envergure qui s'est déroulé sur le week-end au gymnase de Montmartin sur Mer. 8 blocs de qualification attendaient les grimpeurs. Les meilleurs d'entre eux se sont ensuite mesurés sur les 4 blocs de finale qui ont départagé les 10 grimpeurs finalistes de chaque catégorie, assurés de leur place pour le championnat de France.

Notre unique et vaillante représentante du club alpin de Fougères, Tess Hébert est arrivée à la 19^{ème} place sur 71 dans la catégorie des juniors (U20). Une performance très honorable.



Championnat départemental de difficulté le 02/03/2025 à Bruz :

127 sportifs des catégories minimes à vétérans étaient au rendez-vous. Le club alpin fougérais représenté par 6 jeunes a obtenu 2 podiums dont une place de place de vice championne d'Ille et Vilaine pour Mélanie chez les juniors.

Détail des résultats :

Minimes hommes (U16) : Ronan Davy 14^{ème}
Elian Brault 15^{ème}

Juniors femmes (U20) : Mélanie Deschamps 2^{ème}
Tess Hébert 3^{ème}

Juniors hommes (U20) : Arthur Langelier 4^{ème}

Seniors hommes : Mathis Aoustin 8^{ème}



Championnat régional de difficulté les 29 et 30/03/2025 à Quimper :

L'épreuve a réuni sur le week-end 224 grimpeurs des catégories minimales à vétérans venus de toute la Bretagne. Le club alpin de Fougères était représenté par 3 jeunes dont voici les résultats :

Juniors femmes (U20) : Tess Hébert 5^{ème}

Juniors hommes (U20) : Arthur Langelier 11^{ème}

Seniors hommes : Mathis Aoustin 21^{ème}





La saison des compétitions s'achève.
Un grand bravo à tous les jeunes pour
leur participation !

Formation ouvrier de voies à la salle de Dompierre

J'ai participé à la formation d'ouvrier du mercredi 19 au dimanche 23 février à la salle de Dompierre.

Nous étions 5 au départ, encadrés par Antoine Guillemot du CAF de Rennes et président du CAF BZH.

Première partie de 2 jours :

1er jour : manœuvre et secours sur corde.

Comment diviser par 2 l'aspect dynamique d'une corde pour faire une voie ? En faisant des nœuds, sur les broches en milieu de voie sur les 2 cordes, une de travail et une de secours.

Plusieurs révisions de manœuvres revues ou nouvelles, chacun son tour blessé ou coincé et sauveteur.

2ème jour : fixation des volumes grâce à la nacelle, et élaboration d'un plan général d'ouverture, nombre de voies par relais et de quelle difficulté.

Deuxième partie de 3 jours :

5 nouveaux participants nous rejoignent pour jouer de la visseuse et de la clé allen, imaginer la voie, choix de couleurs différentes par relais...et c'est parti.

Soit seul ou à deux, par exemple avec Jérôme, nous avons aligné les « baguettes » au sol pour en mesurer la longueur et c'était OK .

MERCI LA NACELLE POUR LES SURPLOMBS

Du CAF Fougères : Mélanie, Florian, Gabriel, Jérôme et moi

Du CAF Liffré et Rennes : Camille, Louis, Christophe, Alexandre, Hervé et Luc

Jean-Yves





Stage raquettes dans le Beaufortain du 16 au 21 février 2025

Lieu du Stage : Refuge du Nant du Beurre (2080 m d'Altitude) sur la Commune de GRAND NAVES.

Du 16 au 21 février, un groupe de 8 personnes composé de 5 Rennais, 2 Liffréens et moi de Fougères se sont retrouvées au départ de Rennes pour participer au stage Raquettes organisé par Patrick BOYER, initiateur Rando.

Chronologie du stage :

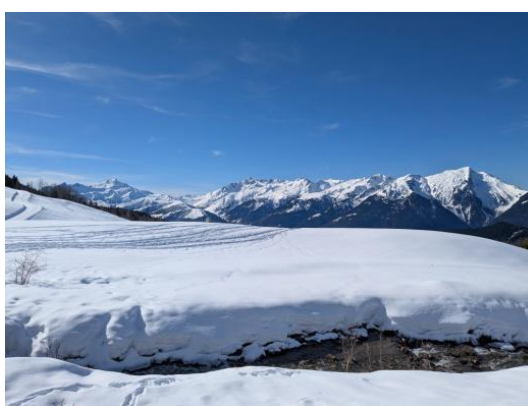
Départ de Rennes à 8h en fourgon 9 places loué à l'Office des Sports de Rennes.

Arrivée à Grenoble dimanche soir. Hébergement à l'auberge de jeunesse d'Echirolles.

JOUR 1 : Lundi matin départ et direction GRAND NAVES dans le BEAUFORTAIN.

11h, raquettes aux pieds, sac sur le dos, lunettes de soleil et crème solaire, et oui le soleil est de la partie, nous commençons l'ascension vers le Refuge du Nant du Beurre situé à 2012 m d'altitude (environ 700m de dénivelé). Je pensais à une petite balade tranquille jusqu'au refuge et bien non. Il fait chaud et la marche en canard avec les raquettes dans une neige molle n'est pas une démarche normale pour l'être humain que je suis.....je plaisante car on s'habitue très vite....

A la pause déjeuner, pique nique dans la neige, on rentre dans le vif du sujet avec la présentation du DVA (Détecteur de Victimes d'Avalanches). Patrick ne perd pas une minute pour nous apprendre les règles de base de sécurité en montagne hivernale. Après un premier exercice de recherche afin de nous familiariser avec la bête, nous repartons en direction du refuge que l'on atteint en milieu d'après midi.



JOUR 2 : départ à 8h30 du refuge pour une sortie carto. Patrick nous a donné 5 points à déterminer avec des coordonnées, des angles (azimut) et distances. Nous devons repérer ces points sur la carte et trouver le bon itinéraire en prenant en compte les pentes, les risques d'avalanche, les barres rocheuses, pour accéder à ces points remarquables dont le premier est l'emplacement du refuge, le second le sommet du Grand Crêtet (2292 m) et ainsi de suite pour revenir au refuge.

Le soleil est toujours présent et ne nous quittera pas de la semaine. Peu de temps avant l'arrivée au refuge, Patrick nous remet une couche sur le DVA, sur l'utilisation de la sonde et le pelletage pour pouvoir sortir une victime sans la tuer. Pas simple car un coup de pelle est très vite arrivé..... La suite en image



Sommet du Grand Crêtet



Le Mont Blanc



Exercice DVA, Sonde et pelle



Une bien belle brochette de gens heureux..... Retour au refuge pour une petite bière bien méritée et un joli coucher de soleil



JOUR 3 : Toujours un départ vers 8h30 du refuge en direction du Col des Tufts Blancs (2304 m) et du col de la Grande Combe (2356m) pour atteindre le sommet du Crêt du Bœuf (2384m).

L'équipe est bien rodée, test DVA avant de partir, on se relaie pour faire la trace en respectant le relief et les pentes de neige. Le risque avalanche est toujours présent en hiver donc on avance rapidement et avec prudence sur certains passages en gardant de la distance entre nous.

Pour cette Journée, Abby, souffrante est restée au refuge. Le soleil est toujours présent et la neige est bonne. Au final une boucle de 10 km pour finir par l'ascension du Grand Crêtet par son arête Est.

La suite en image.





JOUR 4 : Abby est de retour avec nous pour cette dernière sortie qui va nous permettre d'atteindre le sommet du secteur la Pointe du Dzonfié (2455 m) en contournant les faces que l'on voit du refuge.



La Pointe du Dzonfié ou de la Chauvière

La sortie commence par une descente sur les pistes de ski de fond et de raquette. Environ 250 m de dénivelé sont descendus pour commencer à monter en direction du col de Vâ (2222m). Une belle pente nous permet d'atteindre ce col. Abby n'est pas au meilleur de sa forme mais elle s'accroche pour enfin arriver au col.



Petite pause au col de Vâ pour repartir sur un terrain vierge de toutes traces sauf une trace de ski



Pause pique nique avant d'attaquer le sommet.



Le sommet et sa corniche.

Patrick me confie l'ascension finale car il redescend avec Sophie rejoindre Abby qui est restée se reposer plus bas. La dernière pente est un peu raide et aérienne, donc prudence.....Sommet atteint pour le restant de la troupe. Que c'est beau, que du bonheur !!!!! Un panorama sur tout le massif. Nous sommes vraiment au cœur des Alpes. Massif du Mont Blanc, Massif de la Vanoise, Massif des Ecrins nous entourent.

Je tiens aussi à remercier la gardienne du refuge et son équipe qui sont à l'écoute des personnes et assurent avec gentillesse le bon déroulement du séjour. Ce refuge est exceptionnel, accueil au top, nourriture au top.....



MERCI

Damien

Sortie grandes voies du 12 au 21 avril dans les gorges du Destel

Une nouvelle destination découverte par Jérôme : Le Destel est un massif nouvellement équipé au nord de Toulon.

Nous partons à 12 dont le noyau dur de 7 auquel se joignent Mélissa, Louis-Marie, Jessica, Raphaël et Karine.



Nous sommes hébergés dans 2 mobil-home au camping La Baie Des Anges à La Ciotat, à 33 km du Destel et 15 km des Calanques.



Jérôme est aux commandes, il potasse les topos et chaque jour nous partons vers divers sites :

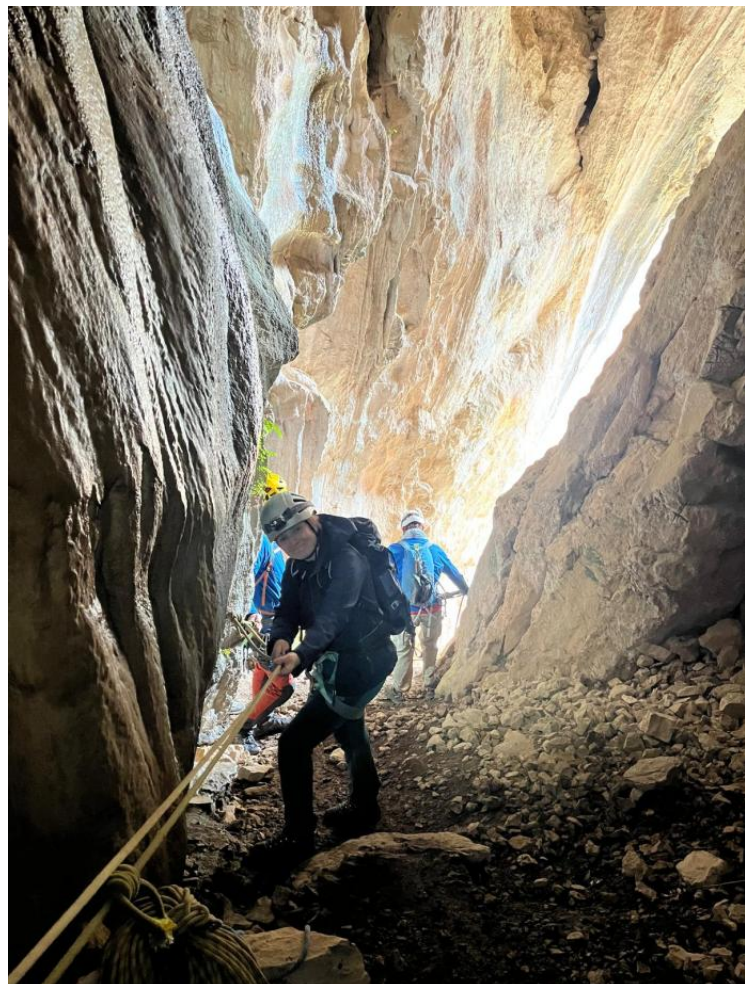
Capri, Grande Vadrouille, Cimaï, Grotte St Martin, Calanque d'En Veau etc.

des voies que nous pratiquons à tour de rôle : Kapadokya, Promenons-nous dans les bois, Vertigo, Philomène etc.



La journée de vendredi est dédiée à la Calanque d'En Veau. Un groupe de 6 part tôt pour une longue traversée. Les 5 autres font des voies courtes. Longue journée qui se termine par une nuit passée sur une vire en attendant l'aurore pour le groupe de la traversée qui est plus longue que prévue.





Dernière journée de couennes pour certains. Je trouve le moyen de me blesser à la cuisse en gravissant le sentier vers les couennes, cela me rappelle la rupture de mon tendon d'Achille dans la voie de l'Arête de Marseille en 2015 .

Karine à beaucoup randonné seule ou avec Michel . Jean-Yves et Michel ont fait du VTT.

Une semaine de journées intenses de marches d'approches et de grimpe avec chaque soir ce moment de détente autour d'un repas chaque fois différent, préparé avec savoir faire et générosité.

Merci à vous tous pour ces moments de pur bonheur.

Maurice

La Boutique du club

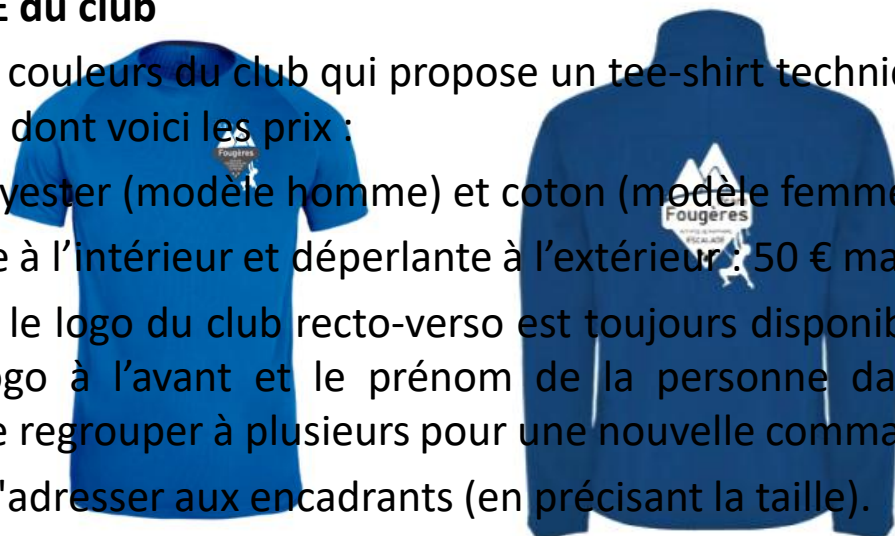
T-SHIRT et VESTE du club

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).