

N° 83 Trimestriel : hiver 2019-2020

CAF DE FOUGERES



Sortie jeunes à Mézières sur Couesnon

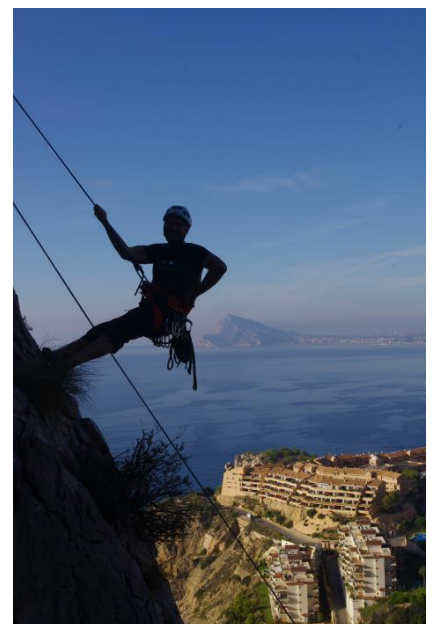


A lire

Compétitions



Sortie jeunes



Escalade en Espagne

LE MOT DU PRESIDENT

Bonjour à tous,

L'assemblée générale du club s'est déroulée le samedi 23 novembre dans une ambiance sereine en présence d'une trentaine d'adhérents, d'un représentant de la ville de Fougères délégué aux sports et loisirs ainsi que du maire de Luitré-Dompierre.

Notre sport est en pleine croissance (effet télévisuel, jeux olympiques...). Notre club a enregistré une hausse de 8 % des effectifs (146). Notre trésorier nous a présenté des finances saines. Il a été relaté en cette occasion, la difficulté de recruter un encadrement professionnel (DPJEPS escalade où Brevet d'État) pour la salle de Dompierre le vendredi soir.

Trois nouveaux membres sont entrés au bureau : Delphine Vieuxbled, Gwenaëlle Nouail et Philippe Pasquer.

Un petit changement est intervenu au niveau du bureau du club. Suite à la démission de Jean-Michel Heudré (vice-président) mais restant membre du bureau, Christian Boucher a été élu.

Depuis le reprise, notre activité au sein du club a été importante (encadrement des nouveaux adultes et des 5 cours de jeunes). Après un repos mérité pour les fêtes de fin d'année, les forces vives du club vont être sollicitées.

Le week-end du 7 et 8 mars, nous organiserons un open de difficulté comptant pour le championnat départemental de difficulté toutes catégories, de minimes à vétérans le samedi, et de microbes à benjamins le dimanche. En cette occasion, nous allons rechercher des partenaires. Une maquette de présentation du club ainsi qu'un courrier seront à votre disposition pour solliciter les entreprises. Cette organisation entraînera la fermeture de la salle pendant 2 semaines. La première du 24 au 29 février, sera consacrée au démontage et au nettoyage de toutes les prises par les membres du club. La seconde du 2 au 6 mars, servira aux ouvriers pour créer une quarantaine de voies de compétition. Réservez dès à présent le week-end de la compète car nous aurons besoin d'une soixantaine de personnes sur les 2 jours. De plus amples informations vous seront communiquées ultérieurement.

Joyeuses fêtes.

Michel DELATOUCHE

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

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, Gwenaëlle et 2 jeunes (Chloé, 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 20h00 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 et Nicolas C.

- confirmés et compétiteurs : de 19h30 à 21h00 avec Michel, Nicolas L, Jérôme et 1 jeune (Stanislas).

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) du 22 septembre au 30 avril.

L'organisation est la suivante : 2 ou 3 responsables sont désignés pour une semaine complète (excepté la séance du lundi). A tour de rôle, chaque responsable assure l'ouverture et la fermeture de la salle, 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>
Rachel Mo. Gérard De. Jean-Yves	N°52 du 23 au 29/12	N°6 du 03 au 09/02	N°12 du 16 au 22/03
Pierre Christian	N°1 du 30/12 au 05/01	N°7 du 10 au 16/02	N°13 du 23 au 29/03
Michel Nicolas	N°2 du 06 au 12/01	N°8 du 17 au 23/02	N°14 du 30/03 au 05/04
Jacky Maurice	N°3 du 13 au 19/01	N°9 du 24/02 au 01/03	N°15 du 06 au 12/04
Pascal Laurent	N°4 du 20 au 26/01	N°10 du 02 au 08/03	N°16 du 13 au 19/04
Rachel Christophe	N°5 du 27/01 au 02/02	N°11 du 09 au 15/03	N°17 du 20 au 26/04

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).

Samedi falaise			
Dates	Participants	Lieu	Responsables
04 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€

Galette des rois

La 2^{ème} semaine de janvier, soit :

- Le mardi 7, le jeudi 9, le vendredi 10 et le samedi 11 pour les différents groupes de jeunes.
- Le mercredi 8 pour les adultes.

Résultats des compétitions

Open régional de bloc le 10/11/2019 à Alençon (61):

144 grimpeurs des catégories cadets à vétérans étaient présents à l'open festibloc d'Alençon qui s'est déroulé à la Halle des sports. Bon début de saison pour le club alpin de Fougères, qui a commencé par un podium pour Titouan.

Résultats :

Juniors Hommes : Titouan Boucher 2^{ème}
Baptiste Deschamps 15^{ème}

Seniors Hommes : Titouan Boucher 4^{ème} (surclassé)

Championnat départemental de bloc le 14/12/2019 à Rennes :

200 compétiteurs (minimes à vétérans) étaient réunis le samedi à la salle Block'Out de Rennes où 40 blocs de qualification les attendaient + 2 blocs de finale pour départager les meilleurs de chaque catégorie. Le club alpin de Fougères représenté par 7 jeunes et 1 adulte, a obtenu 4 podiums : 3 places de champion d'Ille et Vilaine pour Camille, Chloé et Côme et une place de vice-championne pour Mélanie.

Détail des résultats :

Minimes filles : Mélanie Deschamps 2^{ème}
Louna Chopin 7^{ème}

Minimes garçons : Aïdan Garcia 11^{ème}

Cadettes : Camille Bossé 1^{ère}

Juniors Femmes : Chloé Deschamps 1^{ère}

Juniors Hommes : Baptiste Deschamps 5^{ème}

Seniors Hommes : Côme Schnebelin 1^{er}
Titouan Boucher 6^{ème} (surclassé)







Coupe MPB bloc en open le 15/12/2019 à Rennes :

Le lendemain du championnat départemental, les plus jeunes âgés de 8 à 13 ans, ont participé dans la même salle, à la coupe Microbes, Poussins, Benjamins d'escalade de bloc. 8 représentants du club alpin de Fougères ont répondu présent, dont Tess qui a réalisé la belle performance de championne de sa catégorie.

Détail des résultats :

Benjamines :

Tess Hébert 1^{ère}
Adèle Lelièvre 7^{ème}
Héloïse Gavard 13^{ème}
Ilun Teixeira Rua 15^{ème}
Sarah Bertrand 18^{ème}

Benjamins :

Hypolite Jan 9^{ème}
Tom Pasquet 29^{ème}
Raphaël Moreau 34^{ème}





Escalade en Espagne à Calp du 5 au 12 octobre 2019

Samedi 5 octobre

Départ prévu de Nantes en avion à 19h20. A cause d'un problème technique, nous partons à 23h30 pour une arrivée à 1h du matin. Nous récupérons notre Volkswagen Caddy chez le loueur à l'aéroport à Alicante et nous partons à Calp où nous avons loué une maison avec piscine.



Dimanche 6 octobre

Site Toix Oeste (Far west)

Le site se trouve à 3 min de la maison. Marche d'approche 5 min

Binômes : Caroline et Gwen, Delphine et Pascal, Denis et Philippe

Voies essentiellement en 4 et 5, avec une longueur minimum de 20 m

Voies en 4 : Bernd (45 m), Senor Jones (32 m), Eva (20 m)

Voies en 5 : Presto (5+ aérien avec rocher qui se délite), la roja tres, greggs and green, Benidorm boogie

Voie en 6b: Help for heroes

A 15 h, nous quittons les voies pour rentrer manger notre salade sur la terrasse puis nous allons en ville à la quête une supérette ouverte le dimanche.



Lundi 7 octobre

Site Toix Oeste (Far west)

Binômes : Caroline et Pascal, Gwen et Philippe, Delphine et Denis.

Chaque binôme grimpe 3 voies : Greggs and green, la roja seis (5+), El endo (4), Darola (3+), Energico (6a+), Presto (5+, Gwen la passe avec les bons conseils de Philippe).

Vers 10h, Denis est sur la voie Energico assurée par Delphine et subitement juste avant le relais il chute. Nous appelons les secours. La police et les ambulanciers arrivent suivis par les pompiers. Ils chargent Denis sur un brancard et Caroline monte dans l'ambulance en direction de l'hôpital de Denia. Bilan : sortie de l'hôpital à 17h 30 avec un plâtre et des béquilles.



Mardi 8 octobre

Site Toix Oeste

Comme la veille arrivée sur site à 9h.

Binôme et trinôme fluctuants : Green rout III (6a et 5+, 25+15m), El menu de dia (5+, 30 m), Chabito (4+, 20+15 m), Cilber (5+, 68 m), Tiempo moderno (6a +,

20+20 m, Pascal seul), Viejos tiempos (4+, 18+20 m), Espolon Gris (4+, 32 et 30 m), Dire strait (5+, 26 m).

On rentre à la maison vers 15h30 pour rejoindre Denis et prendre notre goûter, enfin notre déjeuner sur la terrasse.

Puis direction la plage à galets au pied du rocher de Calp pour une baignade bien méritée.



Mercredi 9 octobre

Départ de la maison à 9h ;

Direction le site de Font d'Aixa à 25 minutes de voiture de Calp. A la lecture du topo, on sait déjà que ça va être compliqué de trouver le site. On met plus d'une heure en errant dans la montagne, franchissant des terrasses successives. Finalement, on découvre que le site se trouve à 10 minutes de notre voiture.

Vu l'heure d'arrivée, il fait chaud et la grimpe n'est pas aisée.

El Drak (5, 24m) ; Les zapatelles del pastor (5+, 24m) ; Frizer se transforma (6b+ ; 18m) ; El aguila y el loro (5, 15m) ; Kulore (5, 24m) ; Innominate (6b, 15m)

Retour à la maison à 15h30 pour partager le repas avec Denis puis on part à la plage de Mascarat à 5 minutes : plage de galets et température de l'eau très agréable.



Jeudi 10 octobre

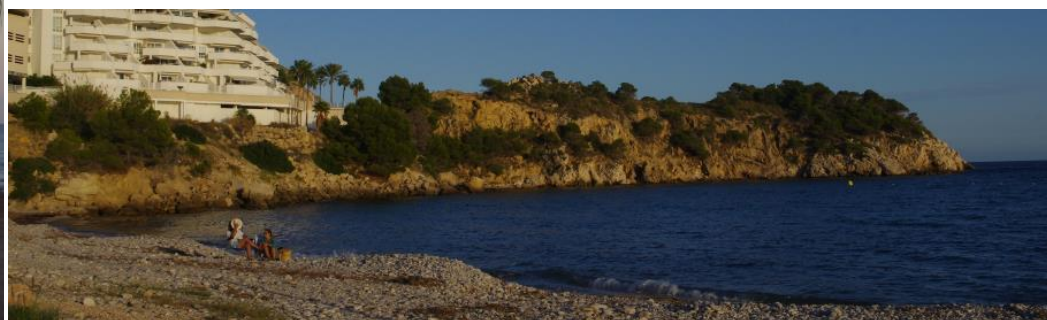
Retour sur le même site : Font d'Aixa. Arrivée à 9h10 et garés à 3 minutes des voies. Un exploit !

Nous sommes seuls aux pieds des voies, bercés par le bruit de l'engin qui sert à récolter les olives sur les terrasses en face.

Trinôme de filles et binôme de gars :

Winne (5, 22m), El hijo de winne (5+, 22m), El paval (4+, 22m), Cilla (4+, 22m), Los reyes (4, 22m) ; El Hombre frio (5+, 24m), Perel I et cacaolat (5+, 24m), Arnaouet (6a, 18 m) ; La ley del canteo (6c, 24m), la mosca (5+, 24 m)

Un couple d'anglais arrive. Ils n'ont pas l'air tout jeune. La dame marche avec des canes. Le monsieur grimpe des 5c et sa femme monte en moulinette. On discute avec eux : ils ont 81 ans et viennent dans la région depuis 25 ans. Ils grimpent un jour sur deux et font du vélo également. On est tous babas.



Vendredi 11 octobre

Journée grandes voies à Toix.

Philippe et Gwenaëlle partent dans Ruwa (110m, 30 m en 5, 18 m en 3, 32 m en 5 et 30 m en 5).

Pascal emmène Delphine et Caroline dans Cilber (133 m, 5 longueurs, 28 m en 5, 15 m en 5+, 25m en 4, 25 m en 3, 40 m en 4+ avec la corde de 70 m. Delphine est en milieu de corde et Caroline ferme la marche. Au bout du 3ème relais, Pascal qui n'est plus visible cherche la voie pendant un certain temps et finalement il reste 6 m de corde entre Delphine et Caroline. Pour le passage qui devait être facile et qui finalement est plutôt du 6, c'est plutôt sport et la traction sur dégaine est de rigueur. Heureusement la dernière voie est facile. L'arrivée se fait sur la crête de la montagne avec une vue sur notre maison. On longe la crête pour trouver le relais 50 m plus loin. La descente se fait en plusieurs fois. Après le repas et la sortie à la plage, Philippe et Pascal repartent grimper à Toix avant la nuit : No name 6a+ et Cicky burger 5+.

Samedi 12 octobre

Lever à 8h15.

Nous partons à Alicante pour faire un peu de tourisme et manger au restaurant. A l'aéroport, Denis récupère un fauteuil roulant et il aura même le droit au transfert VIP dans l'avion à l'aide d'une plateforme élévatrice. L'avion part à 20h sans retard cette fois ci.

Conclusion :

La météo a été agréable toute la semaine. Malgré la blessure de Denis, l'ambiance a été bonne. Pascal était en super forme, Philippe malgré ses bobos s'en est bien tiré et Gwenaëlle a assuré pour l'équipe féminine. Le lever matinal a permis d'échapper à la chaleur au pied des voies sauf lorsque le site était introuvable Les voies sont correctement identifiées au moins au pied des voies.



Caroline

La sortie jeunes à Mézières sur Couesnon en photos











Sortie grandes voies Le Trenze avril 2020

Un nouveau site à l'initiative de Jérôme, le rocher du Trenze en Lozère,
des voies, exemples : Lost in trenzlation 300m 12 longueurs de 3c à 6a

La Tradition ou la raison + Friends par ici
300m 11 longueurs de 3b à 6a

Un coinreur de plus madame Michou
300m 9 longueurs de 4b à 6b

Les Cévennes aux antipodes
200m 9 longueurs de 4a à 6b

Le rocher de Trenze se trouve à 35 km au nord-ouest d'Alès, à 8 km à l'ouest de Génolhac, et au nord-est du village de Vialas.

Le site est à une altitude de 1000m, donc nécessite de prévoir des vêtements chauds.

La quinzaine de voies « TRAD » sont, presque toutes, partiellement équipées sur broches inox à compléter avec un jeu de cablés et de cams de 0,3 à 3. Les relais sont aussi sur broches mais pas forcément reliés entre eux, permettent de tirer des rappels de 40m max.

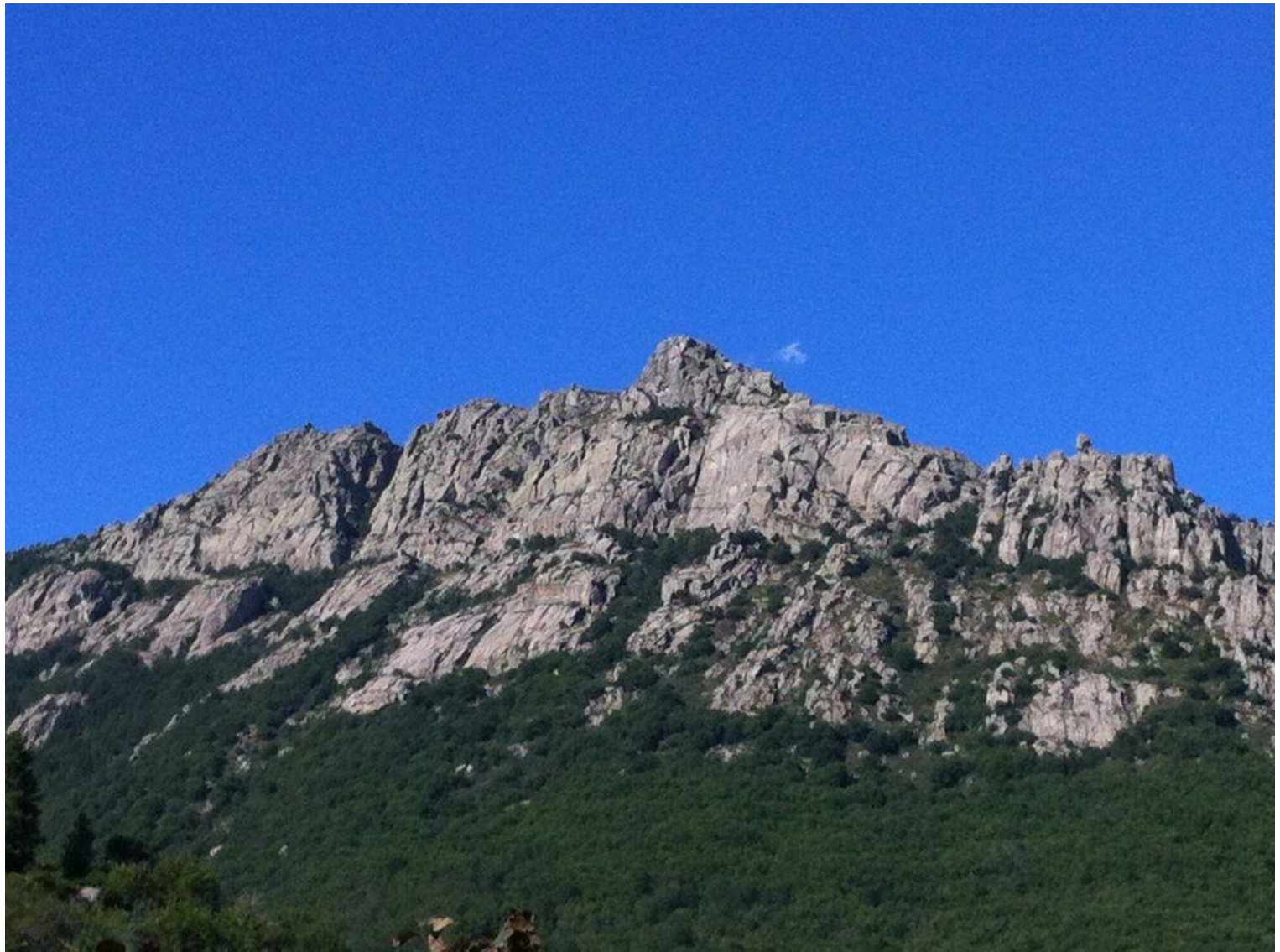
La configuration de la face entrecoupée de trois larges vires offre autant d'échappatoires mais permet également de mixer les itinéraires selon son niveau. Il faut compter 45mn à 1h pour accéder aux voies.

Pour le moment nous sommes un groupe de 7. Le gîte « LES HAUTS DE MAISON ROUGE » peut héberger 6 personnes, le gérant accepte de mettre deux chambres à notre disposition ce qui permet d'héberger 4 personnes. Donc il reste 3 places disponibles.

Infos pratiques : distance Fougères – Vialas 790 km, durée de route : 8h25mn
Coût : A+R ≈ 250 € par véhicule

Coût de l'hébergement : 450 € pour le gîte 50 € par chambre pour la semaine
e-mail du gîte : dominique.malignon@wanadoo.fr

La semaine choisie pour ce séjour est celle de la deuxième semaine des vacances de Pâques soit du **samedi 18 au samedi 25 avril 2020**.



Maurice

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)