

N° 80 Trimestriel : hiver 2018-2019

CAF DE FOUGERES

JOYEUX NOËL !



A lire

sortie jeunes à Mézières



escalade en Italie

LE MOT DU PRESIDENT

Bienvenue au CAF FOUGERES

Notre assemblée générale s'est déroulée le samedi 17 novembre en présence d'une trentaine d'adhérents. Je regrette l'absence des parents car les jeunes représentent 60 % de notre effectif.

Le bilan de la saison passée est positif aussi bien au niveau de l'effectif (135 record égalé) que de la trésorerie. Un nouveau membre s'est présenté et est entré au comité directeur (Jérôme Lemazurier).

Cri d'alarme car tout n'est pas aussi rose que cela pourrait le paraître.

Il est grand temps de se préoccuper de l'avenir du club. **Depuis 10 ans, nous n'avons formé qu'un seul nouvel initiateur S.A.E.** (structure artificielle d'escalade). Quelques jeunes ont aussi été formés mais ceux-ci ont quitté le club pour leurs études ou le travail.

Les initiateurs présents au club initient les jeunes et les adultes tant au niveau de la grimpe que de la sécurité depuis 15 à 20 ans. Une usure commence à poindre car ne voyant pas de relève arriver.

Pourtant la philosophie d'être dans un club, c'est d'apprendre et de transmettre.

Il est de temps de réagir et d'en prendre conscience car sans initiateur dans la salle, celle-ci ne peut être ouverte.

Pourtant cette nouvelle saison se présente sous les meilleurs auspices. Nous avons ouvert un nouveau cours de jeunes le jeudi soir pour répondre à la demande (refus d'une dizaine de jeunes).

Au niveau des adultes, un nouveau créneau horaire a été ouvert le lundi soir pour les grimpeurs autonomes pour décharger le mercredi (adultes débutants).

Les évènements à venir : la galette des rois et l'inter-caf au mois de janvier.

Bonnes fêtes de fin d'année.

Michel DELATOCHE

Galette des rois

La 2^{ème} semaine de janvier, soit :

- Le mardi 8, le jeudi 10, le vendredi 11 et le samedi 12 pour les différents groupes de jeunes.
- Le mercredi 9 pour les adultes.

Calendrier des compétitions 2019

- 02/03 février : championnat régional de bloc à Plougoumelen
- 02/03 mars : championnat départemental de difficulté à Bruz
- 27/28 avril : championnat régional de difficulté à Loudéac

Rencontres amicales CAF

- Samedi 26 janvier à Dompierre
- Dimanche 3 mars à Coësmes
- Samedi 30 mars à Liffré

Catégories microbes, poussins, benjamins le matin, puis minimes, cadets, juniors, seniors et vétérans l'après-midi.

Formations prévues en 2019 par le comité régional FFCAM

- UFCA (Unité de Formation Commune aux Activités) le dimanche 13 janvier à Liffré.

Cette formation est nécessaire pour valider vos formations futures. Celle-ci comprend 4 chapitres : une présentation de la fédé, l'organisation des activités, la responsabilité et les assurances ; la connaissance et la protection du milieu montagnard.

- initiateur SNE (Structure Naturelle d'Escalade) en mai ou juin avec recyclage.
- initiateur SAE (Structure Artificielle d'Escalade) en septembre.

Pour les personnes intéressées, des livrets d'escalade leur seront remis afin de connaître tous les acquis nécessaires pour se présenter à ces formations.

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, Rachel Mo, Nicolas et 3 jeunes (Chloé, Baptiste et Nemetan) 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 le BE Antoine aidé de Jérôme.
- confirmés et compétiteurs : de 19h30 à 21h00 avec Antoine.

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 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 (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			
Responsables	1^{ère} semaine – du... au...	2^{ème} semaine – du... au...	3^{ème} semaine – du... au...
Rachel Mo. Gérard De. Jean-Yves	N°52 du 24 au 29/12	N°6 du 04 au 09/02	N°12 du 18 au 23/03
Pierre Christian	N°1 du 31/12 au 05/01/2019	N°7 du 11 au 16/02	N°13 du 25 au 30/03
Michel Nicolas	N°2 du 07 au 12/01	N°8 du 18 au 23/02	N°14 du 01 au 06/04
Jacky Maurice	N°3 du 14 au 19/01	N°9 du 25/02 au 02/03	N°15 du 08 au 13/04
Pascal Jean-Michel	N°4 du 21 au 26/01	N°10 du 04 au 09/03	N°16 du 15 au 20/04
Rachel Christophe	N°5 du 28/01 au 02/02	N°11 du 11 au 16/03	N°17 du 22 au 27/04

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
27 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€

Résultats des compétitions

Coupe départementale MPB (Microbes, Poussins, Benjamins) de bloc le 08/12/18 à Rennes :

La compétition en open réunissait à Cesson Sévigné (salle block'out Rennes) 167 jeunes grimpeurs de la région et des départements limitrophes.

6 jeunes benjamins du club de Fougères y ont participé le samedi matin.

Voici les résultats :

Benjamines : Mélanie Deschamps : 8^{ème}
Tess Hébert : 18^{ème}

Benjamins : Raphaël Neveu : 14^{ème}
Virgil Beaulieu : 22^{ème}
Aïdan Garcia : 24^{ème}
Axel Reverseau : 29^{ème}

Merci aux accompagnateurs et aux 2 parents qui se sont investis pour être juges.

Michel

Championnat départemental de bloc le 08/12/2018 à Rennes :

216 compétiteurs des catégories minimes à vétérans, étaient réunis l'après-midi à la salle block'out Rennes où 40 blocs de qualification ainsi que 2 blocs de finale par catégorie les attendaient. Le club alpin fougerais était représenté par 4 jeunes et un adulte dont voici les résultats :

Cadettes : Camille Bossé 4^{ème}

Cadets : Titouan Boucher 4^{ème}

Juniors dames : Chloé Deschamps 3^{ème}

Juniors Hommes : Baptiste Deschamps 8^{ème}

Seniors Hommes : Guillaume Roussel 12^{ème}

Escalade en Italie à Finale Ligure du 28 septembre au 5 octobre 2018

Vendredi 28 septembre

Départ de Fougères à 8h30 pour l'aéroport de Rennes. On arrive à Nice à 12h30. On récupère un fourgon de 9 places (Citroën Space Tourer). Nous arrivons sans encombre à Finale Ligure et suivons le GPS pour trouver notre location en empruntant des routes étroites et tortueuses. La maison est un peu isolée mais la vue sur la mer et les montagnes est superbe.



Samedi 29 septembre

Beau temps toute la journée.
Route d'approche longue en voiture mais la marche d'approche sur le site est courte (3 min).
Avancorpo di Boragni

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

Site école : 4 voies de 15 m: 5a Senzanome, 5b Anaso, 5c Passera, 5a Senzanome

Voies de 22-30 m 5c : 26 m Le Tue Radici ; 6a : 30 m Zone de presse ; 5c : 35 m Vista mare ; 6a+ 30 m Fuori tema (Pascal en 1, Gwen, Denis en 2) ; 5c 28 m Girotondo ; 6b 20 m Scafoide (Denis et Pascal).

Après l'escalade, baignade sur la plage de Varigotti qui se trouve à l'est de Finale Ligure. L'eau est transparente, la plage est pleine d'italiens qui profitent du soleil.



Dimanche 30 septembre

Ca y est, on maîtrise la route d'approche. En revanche, pour la marche d'approche il y a eu un problème. Nous cherchons pendant 1h30 alors que nous sommes garés à 10 minutes des voies. Les Italiens que nous croisons ont trouvé largement avant nous. Le comble : du haut des voies on aperçoit la voiture !

Monte Cucco – La Torre

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

Luc : 18, 22 et 15m (5b+, 5c+, 5c)

Miguel : 22 et 20 m (5a, 5a)

Luis : 22 et 18 m (4b, 5a)

El diedro : 20 et 20 m (4a renfougnée)

Blindo : 23 m (6a)

Mani d'oro : 23 m (6a++)

La Torre : 25 m (5c)

Baignade à Varigotti même si il se fait tard et qu'il n'y a plus de soleil sur la plage désertée par les locaux.





Lundi 1er octobre

Soleil le matin et pluie l'après midi.

Trajet de 25 min pour Borgio Verezzi

Falesia delle cento corde - Site Arene candide

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

3 voies en 5a de 20 m : Scava che tipassa, Le acciughe fanno il pallone, I marguapapa

5b+ de 18 m : Su palu e giup !

5c de 16m : Noe

6a de 17 m : Libera

6b dur : Krubera (en moulinette)

5c : Libera bis

5b : Il giardino stregato

6a de 14m : Il valzer dei macachi

On quitte le site vers 14h car il y a quelques gouttes de pluie et le ciel se couvre. On va à Finale Ligure pour faire une visite de la ville. Le ciel est

couvert mais on part quand même. On se gare dans un parking au bord de la mer et Delphine nous entraîne en direction de la vieille ville. C'est plus loin qu'il n'y paraît. La pluie commence à tomber au moment où on arrive là bas. On fait un tour dans l'église pour visiter (et se réchauffer). On continue à déambuler dans les rues piétonnes en trainant dans les boutiques d'escalade. On perd Philippe. La pluie est de plus en plus forte. Caroline et Delphine se lancent dans un petit footing pour rejoindre la voiture et retrouvent Philippe en route. Les autres arrivent tous aussi trempés.



Mardi 2 octobre

Météo : beau mais beaucoup de vent.

Secteur Rocca di Pertì- Falesia de tre porcellini

Route d'approche et marche d'approche rapides et sans problème. En revanche il y a des zones pipi/caca partout. On a déjà vu plus propre.

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

3 voies de 25 m : 5b Bagheera, 5c Pollicino, 5b+ Rapperonzolo

35m : 5b et 5c Topo gas gas

5c 15 m 6a+ 22m : Hansel et Gretel

5a 15 m: Lupo Ezechiel

6a 25 m: Mulan

5b 27: Spugna

6a 9m: Biancaneve
6b 10 m : Pinocchio
2 voies en 6b 6m : Zak et Maddy



Mercredi 3 octobre

Beau temps toute la journée.

Valle Aquila – secteur Cocinella

25 minutes d'approche.

4 voies de 15 à 19 m : 5a + Gallatica, A Nino 5a, 5a Storch, 5c Vogue

6a Boulevard (22m hardos au départ)

5c+ I love you Graziella (23 m)

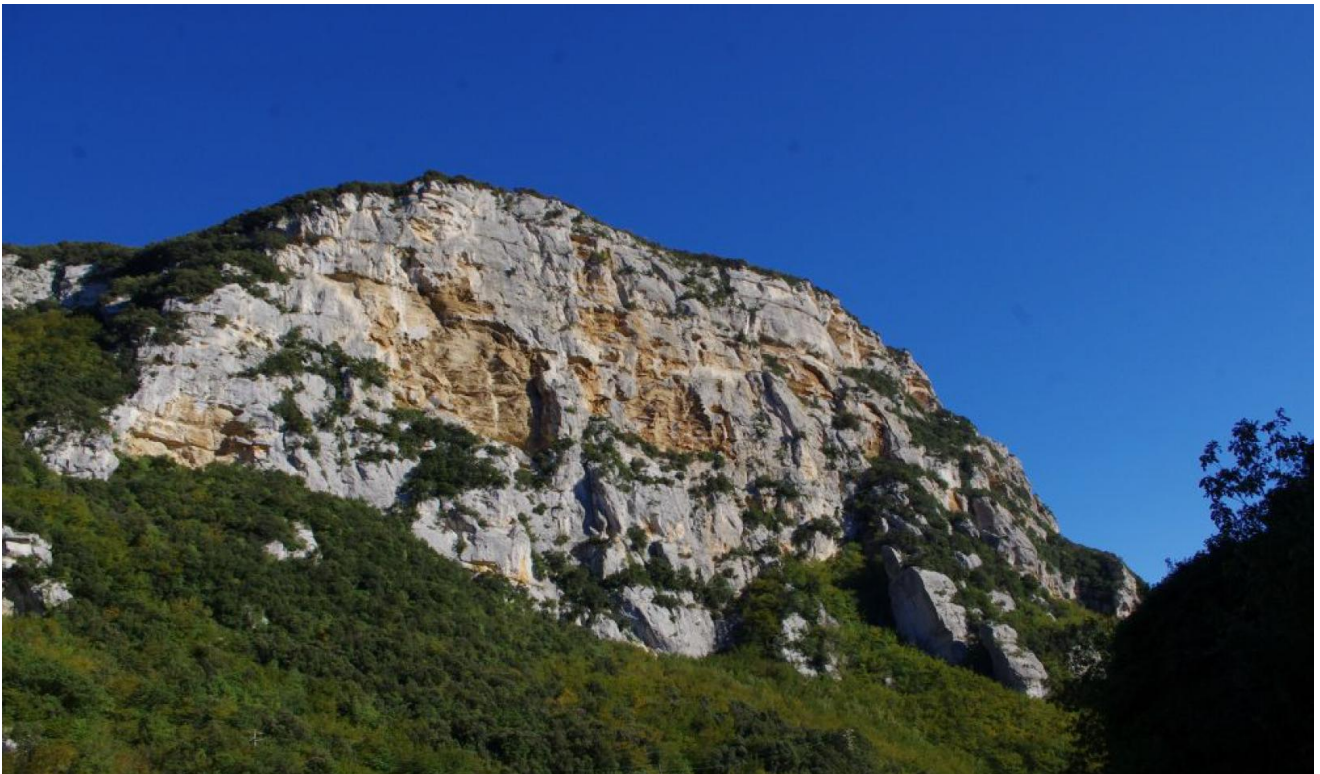
6a Equinoxe (24 m, superbe voie)

5c Manca poco (30m)

6 b Sotto vu oto (15 m)

4c mon cul dixit Gwen Bravi ragazzi(15 m)

Baignade à Borgio. Les gars sont toujours les premiers dans l'eau car les filles se changent dans la cabine mobile. Ruée sur l'eau pour ne pas réfléchir à la sensation de fraîcheur.



Jeudi 4 octobre

Retour au site du premier jour Boragni

Secteur Avancorpo di Boragni

3 voies en 5c : Girotondo (28 m), Girovita (28 m) et Pertosse (32 m).

6a Burlesque (25m)

6a Giropizza (33m)

6a Bunga bunga (28 m)

6b+ Non ci provare (30m)

6b (20 m) suivi de 6a (25 m) Vecchie Volpi

6a+ Placca volare (20 m)

Dernière sortie plage à Varigotti.

On va se promener à Finale Ligure à la recherche de souvenirs à rapporter. Impossible de mettre la main sur un T-shirt représentatif.

Vendredi 5 octobre

Lever à 7h15 comme d'habitude. Chacun range ses affaires et on monte dans notre véhicule « agence tous risques ». Trajet sans encombre jusqu'à l'aéroport. Arrivée à Fougères avant 16h30.



Conclusion :

La bonne ambiance a été au rendez-vous. Pour le véhicule, nous avons compris qu'il valait mieux un véhicule plus petit pour pouvoir circuler sur les petites routes de montagne.

En escalade les binômes ont bien fonctionné et d'autant plus que nous avons moins souffert de la chaleur que d'habitude. Néanmoins les doigts picotent toujours autant.

Pour l'escalade et selon les sites les voies sont plus ou moins bien cotées, parfois les premiers points sont franchement éloignés et engagés.

L'identification des voies n'est pas forcément très bonne selon les sites.

Caroline

Sortie jeunes à Mézières sur Couesnon

Le samedi 13 octobre était organisée une sortie pour les jeunes en extérieur. Nous avons rendez-vous à la Pilais pour le covoiturage. Pas moins de 33 jeunes étaient présents, un record ; Certains avaient même amené leur casque de roller ou de vtt suite à ma demande afin d'assurer la sortie correctement.

Et c'est sous un beau soleil et une température idéale que les jeunes ont pu découvrir la grimpe sur rocher, pour beaucoup c'était la première fois. Il y avait de l'envie pour faire le maximum de voies et cela était réconfortant de voir la motivation que les jeunes avaient. Merci à ceux qui ont pris de leur temps pour encadrer la sortie.

La prochaine sortie est programmée le 27 avril, de nouvelles têtes (adultes) pour accompagner ne serait pas du luxe.





Gérard De

Projet grandes voies printemps 2019

Le CAF de Fougères prépare une semaine de grimpe dans les **CALANQUES**. Si vous êtes intéressés contacter Maurice Labbé le plus rapidement possible afin de réserver un hébergement.

Période : du samedi 13 avril au samedi 20 avril 2019

Budget : environ 300 euros (transport + hébergement)

Hébergement : en mobil-home à La Ciotat ou auberge de jeunesse à Cassis

Contact : mauricelabbe@yahoo.fr

0695535978



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 : 15,50 €

Tee-shirt coton femme : 14 €

Le tee-shirt avec le logo du club recto-verso sera disponible à la vente dès le début de l'année 2019. S'adresser à Nicolas Chevalier ou à vos encadrants pour les jeunes (en précisant la taille).



T-shirt homme recto



T-shirt homme verso



T-shirt femme recto



T-shirt femme verso

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

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

Christian BOUCHER
Jean-Yves BUFFET
Nicolas CHEVALIER
Gérard DUFEU
Laurent GUILLAUME
Damien HENRI

Maurice LABBE
Jérôme LEMAZURIER
Rachel MEILLERAIS
Rachel MORIN
Jacky TALIGOT