

N° 69 Trimestriel : printemps 2015

CAF DE FOUGERES

Jeunes sélectionnés pour les championnats de France



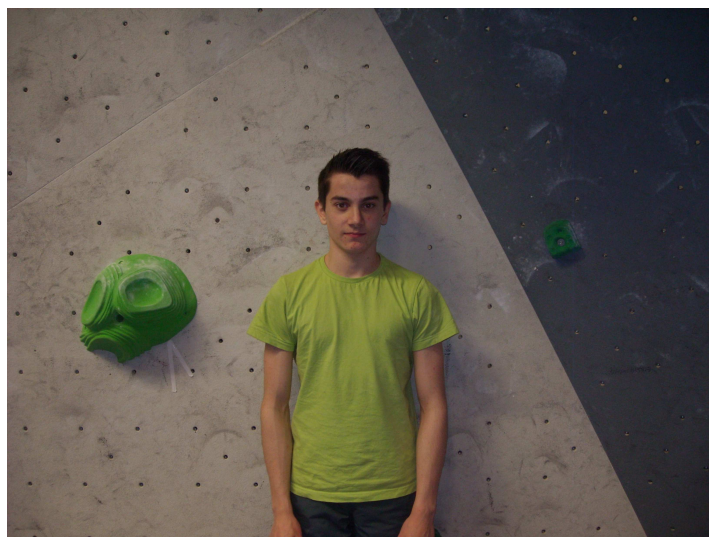
Romain



Malvina



Ambre



Julien

LE MOT DU PRESIDENT

Bonjour

En ce début d'année, moi et les 2 Gérard, nous nous sommes rendus à l'assemblée générale de notre fédération à Nantes. En voici quelques grandes lignes en résumé.

Notre fédération (Fédération Française des Clubs Alpains et de Montagne) a fêté les 140 ans de la création du Club Alpin Français en 2014. La FFCAM est une fédération multisports (escalade, alpinisme, randonnée, cascade de glace, ski de randonnée, ski alpin, raquettes, vélo de montagne, canyon, spéléologie, via-ferrata, slackline, trail, marche nordique) regroupant 90 000 adhérents, 410 clubs et animée par 7000 bénévoles. Des formations sont organisées par la fédé. 5975 personnes ont participé à une formation permettant d'aller vers plus d'autonomie et vers un brevet d'initiateur ou d'instructeur. Notre fédé. gère et entretient 125 refuges et chalets et 6 centres alpins. Elle en modernise ou reconstruit chaque année (15 chantiers réalisés ou en cours en 2015).

Au sein de notre club, un changement dans notre bureau est intervenu au cours du dernier comité directeur. Fabrice, notre trésorier ayant démissionné pour des raisons professionnelles, est remplacé par Pierre au pied levé. Je remercie Fabrice pour son implication auprès des jeunes le vendredi soir.

Pendant les vacances de Noël, nous en avons profité pour démonter et changer une quinzaine de voies, merci à ceux qui se sont impliqués. Au mois de mars, le comité régional a organisé à Dompierre un stage d'ouvreur de voies sur 2 jours, 4 jeunes de Fougères y participaient (Samuel, Stanislas, Romain et Maxime), ils ont obtenu leur qualification. Merci à ceux qui avaient démonté les voies le vendredi soir.

Félicitations aux qualifiés pour les championnats de France de difficulté et de bloc au niveau des jeunes.

Avec l'arrivée des bourgeons et des beaux jours, notre saison de grimpe en extérieur va bientôt commencer. Pour une autonomie et la sécurité en extérieur, il est important de connaître ses manœuvres. N'attendez pas les sorties en extérieur pour vous former, les encadrants du club peuvent vous former en salle.

A titre d'information, réservez votre vendredi 27 juin au soir de 18 h à 22 h, un apéritif dînatoire est organisé pour fêter la fin d'année d'escalade avec possibilité de grimper pour les parents des jeunes.

Michel DELATOCHE

Infos en vrac

- La salle de Dompierre ferme le samedi à partir du 02 mai.
- En mai et juin, grimpe en falaise le samedi après-midi. La salle ne sera ouverte qu'en cas de mauvais temps.
- L'encadrement du mercredi soir se fera uniquement à l'extérieur en juin. La salle sera donc fermée à 20h30 après le départ de Laurent (sauf repli intempéries).
- Le vendredi soir, l'encadrement des adultes est maintenu en salle. Les confirmés peuvent aller grimper dehors s'ils le veulent.

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 et un ou deux jeunes assurent l'encadrement.

✓ ***le mardi soir de 18h00 à 19h30 aux Cotterêts***

Pour la préparation aux compétitions, trois encadrants près des voies : Michel, Gérard Du et Jean-Luc.

✓ ***le vendredi soir de 18h00 à 21h00 à Dompierre***

- débutants : de 18h00 à 19h30 avec Gaël aidé de Damien
- débutants 2^{ème} année : de 19h30 à 21h00 avec Damien
- confirmés et compétiteurs : de 19h30 à 21h00 avec Gaël aidé de Laurent.

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 jusqu'au 25 avril*** (séance non encadrée)

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°14 du 30/03 au 04/04	N°20 du 11 au 16/05	N°26 du 22 au 27/06
Rachel Christophe Céline	N°15 du 06 au 11/04	N°21 du 18 au 23/05	N°27 du 29/06 au 04/07
Rachel Mo. Gérard De. Jean-Yves	N°16 du 13 au 18/04	N°22 du 25 au 30/05	N°36 du 31/08 au 05/09
Gérard Du Pierre	N°17 du 20 au 25/04	N°23 du 01 au 06/06	N°37 du 07 au 12/09
Michel Gérôme	N°18 du 27/04 au 02/05	N°24 du 08 au 13/06	N°38 du 14 au 19/09
Jacky Maurice	N°19 du 04 au 09/05	N°25 du 15 au 20/06	N°39 du 21 au 26/09

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.

Samedi falaise			
Dates	Participants	Lieu	Responsables
11 avril	adultes	Mont-Dol	Rachel Mo
25 avril	adultes	Mézières	Maurice
08 mai	jeunes stage montagne	Mont-Dol	Jean-Yves
30 mai	jeunes stage montagne	Ile-aux-Pies	Jean-Yves Gérard Du
05 juin	adultes randonnée nocturne	Saut-Roland	Damien
06 juin	jeunes	Mézières	tous initiateurs
13 juin	Inter-caf adultes	Blaireau	CAF Rennes
20 juin	jeunes stage montagne	Clécy	Jean-Yves

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

Championnat régional de difficulté à Guichen (35) :

80 jeunes sportifs étaient au rendez-vous. Le club alpin de fougères a décroché une place pour le France qui aura lieu à Montmartin-sur-Mer les 2 et 3 mai prochain.

Cadettes : Malvina Schnebelin 8^{ème}
Mélissa Chapelain 11^{ème}
Héloïse Coudrais 15^{ème}

Cadets : Quentin Hanry 6^{ème}
Allan Bouffort 9^{ème}
Stanislas Pelé 16^{ème}

Juniors Dames : Léa Durocher 8^{ème}
Ambre Rondeau 9^{ème}

Juniors hommes : Romain Chalvet 2^{ème} (qualifié pour le France)
Maxime Colin 6^{ème}

vétérans hommes : Jacky Taligot 7^{ème}



Championnat régional de bloc à Lesneven (29) :

90 jeunes sportifs étaient au rendez-vous. Le club alpin de fougères a décroché trois places pour le France qui aura lieu à Poses (Eure) les 18 et 19 avril prochains ainsi qu'un titre de champion de Bretagne pour Julien Guillaume.

Minimes garçons : Alexandre Letendre 6^{ème}

Cadettes : Malvina Schnebelin 3^{ème} (qualifiée pour le France)
Mélissa Chapelain 9^{ème}

Cadets : Julien Guillaume 1^{er} (qualifié pour le France)
Quentin Hanry 4^{ème}

Juniors Dames : Ambre Rondeau 4^{ème} (qualifiée pour le France)

Juniors hommes : Romain Chalvet 12^{ème} et 3^{ème} au combiné



Championnat de France de bloc à Poses (27) :

60 jeunes par catégorie, 360 jeunes en lice.

Cadettes : Malvina Schnebelin 39^{ème}

Cadets : Julien Guillaume 8^{ème}

Juniors Dames : Ambre Rondeau 40^{ème}



Championnat de France de difficulté à Montmartin-sur-Mer (50) :

Juniors hommes : Romain Chalvet 51^{ème}

Laurent

Le championnat régional de bloc en images





Stage jeune Fontainebleau 2015

Le stage à Fontainebleau s'est déroulé pendant les vacances de Pâques. Nous sommes partis à 8h30 le matin de Fougères. Nous étions 17 dont 2 encadrants Gaël et Côme et nous sommes partis avec deux minibus. A l'arrivée à Fontainebleau, nous sommes allés directement au camping pour installer les tentes au plus vite pour pouvoir grimper ensuite. Faire du bloc en extérieur est totalement différent de l'intérieur et cela nous permet de progresser afin de mieux réussir en intérieur. Le stage à Fontainebleau est un super stage grâce à la bonne ambiance qui y règne et aussi grâce au site qui est magnifique. Je recommande ce stage à tous les jeunes voulant s'amuser tout en progressant et qui veulent tenter de faire des perfs en extérieur.

Romain



RENCONTRE INTER-CAF 35

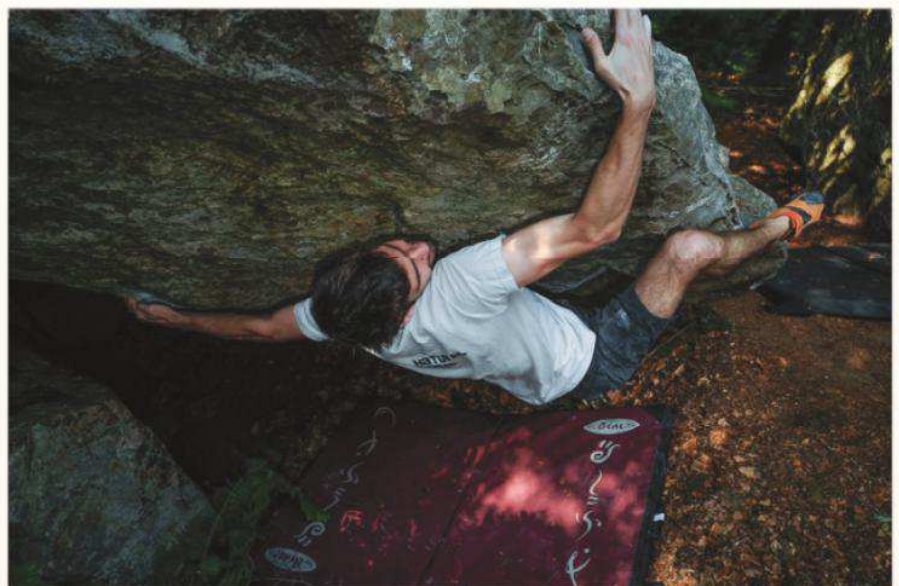
**DIMANCHE 14 JUIN 2015
À PARTIR DE 11H**

**SITE DE BLOC DU BLAIREAU
Forêt de Liffré**

**Rencontre amicale et conviviale
entre les CAF de
Fougères, Liffré et Rennes**



**N'oubliez pas
votre pique-
nique**



Rassemblement AILEFROIDE

Les beaux jours arrivant, il est grand temps de penser à notre rassemblement de l'été prochain.



Cette année, nous vous proposons de nous réunir à Ailefroide, dans le massif des Ecrins, du 1^{er} au 15 août. Ailefroide est un site exceptionnel pour l'escalade de tous niveaux, c'est aussi le point de départ de courses d'alpinisme variées, sans oublier les randonneurs qui pourront aussi y trouver leur bonheur. En plus, pas besoin de prendre la voiture, tout est accessible à partir du camping.



Le rassemblement est un moment convivial à partager autour de notre passion pour la montagne, et toutes les activités qu'elle nous offre. Lors du rassemblement les participants pratiquent librement, le club mettant à disposition le matériel d'escalade ou d'alpinisme nécessaire aux activités. C'est l'occasion de transmettre et d'échanger nos savoirs amicalement mais il peut aussi être envisagé, en fonction des demandes, d'organiser une sortie encadrée par un guide de haute montagne.

REUNION D'INFORMATION : le jeudi 21 mai entre 18h30 et 20h.

Une deuxième date sera proposée courant juin pour l'organisation.

Si vous avez envie d'y participer, vous pouvez dès maintenant envoyer un mail à notre adresse :

cafrennes35@gmail.com

Merci d'indiquer : Nom, prénom, nombre de participants et numéro de téléphone

Amoureux de la montagne, à très bientôt !

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.

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.

LES DIRIGEANTS DU CLUB (bureau)

Président : Michel DELATOUCHE

Trésorier : Pierre SOURDIN

Secrétaire : Gérard DELATOUCHE

Vice président : Damien HENRI

Trésorier adjoint : Pascal VERDON



Adresse du site internet : <http://caffougeres.ffcarn.fr/>

Pensez à vous inscrire à la lettre d'information du club « [Newsletter](http://caffougeres.ffcarn.fr/newsletter.html) »
<http://caffougeres.ffcarn.fr/newsletter.html> pour recevoir les nouvelles, le
petit journal,...