

N°92 Trimestriel : hiver 2024-2025

CAF DE FOUGERES



La saison des compétitions à démarré

LE MOT DU PRESIDENT

Voilà déjà un tiers de la saison écoulée. La mise en place de tous les cours de jeunes est un challenge chaque année. Malheureusement, notre capacité d'accueillir des jeunes dans des règles de sécurité a des limites. Nous avons dû encore refuser une quarantaine d'inscriptions.

Notre assemblée générale s'est déroulée fin novembre avec la présence d'une quarantaine d'adhérents. Les bilans (moral, d'activité et financier) sont positifs. A l'issue de celle-ci, un apéritif dînatoire très vivant et animé a permis de se connaître et de discuter des projets. 2 nouveaux membres ont rejoint le comité directeur (Laurent Denjean et Louis-Marie Cobigo). Un nouveau vice-secrétaire a été officialisé lors de notre première réunion, Romain Chalvet. Celui-ci aidera Mélissa dans la communication par whatsapp et est en charge du groupe compétiteurs.

Des challenges nous attendent dans les mois à venir. Un inter-café à la salle de Dompierre début février. Un démontage des voies de Dompierre ainsi qu'un nettoyage des prises et l'organisation d'un stage d'ouvreur organisé par le comité régional pendant les vacances scolaires. Des cours de perfectionnement payants pour les adultes le lundi soir animés par Pierre. Dès que la météo sera plus clémente, des sorties jeunes et adultes en extérieur.

Tous ces projets doivent impliquer toutes les bonnes volontés du club (nouveaux adhérents et anciens). Ceci est notre A.D.N. depuis plusieurs années.

Profitez de ces moments de fête pour recharger les batteries.

Michel DELATOUCHE

Infos en vrac

➤ Galette des rois :

La traditionnelle galette des rois sera offerte aux membres du club à la fin de chaque séance d'escalade durant la semaine du 06 au 11 janvier.

➤ Inter-caf jeunes et adultes à Dompierre le dimanche 02 février 2025.

➤ Avis au klüb :

Le nettoyage du Saut-Roland aura lieu la semaine du 24 au 28 mars. Les autres grimpeurs sont également les bienvenus.

➤ 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.

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 / salle du week-end

Pour les sorties jeunes annoncées sur WhatsApp, le départ se fait du **parking d'Inné** à Fougères.

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.

Dimanche salle			
Dates	Participants	Lieu	Responsables
26 janvier ou 02 février	Adultes autonomes	Salle Vitalia (Noyal sur Vilaine)	Romain

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.

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

Résultats des compétitions

Coupe départementale de bloc le 09/11/2024 à Châteaugiron :

Près de 50 grimpeurs des catégories microbes à benjamins étaient présents le samedi dans la nouvelle salle de bloc. Bon début de saison pour le club alpin de Fougères qui était représenté par 3 jeunes dont c'était la première compétition.

Détail des résultats :

Benjamines (U14) : Loane Letellier 8^{ème}

Benjamins (U14) : Sidney Poirier 8^{ème}
Lucas Costard 11^{ème}





Championnat départemental de bloc le 10/11/2024 à Châteaugiron :

Le dimanche, près de 100 grimpeurs des catégories minimes à vétérans se sont mesurés sur les 8 blocs de qualification avant d'affronter la finale pour les meilleurs d'entre eux. A nouveau bon début de saison pour les 7 compétiteurs du club alpin de Fougères, avec notamment, 2 titre de champions d'Ille et Vilaine pour Tess et Arthur.

Détail des résultats :

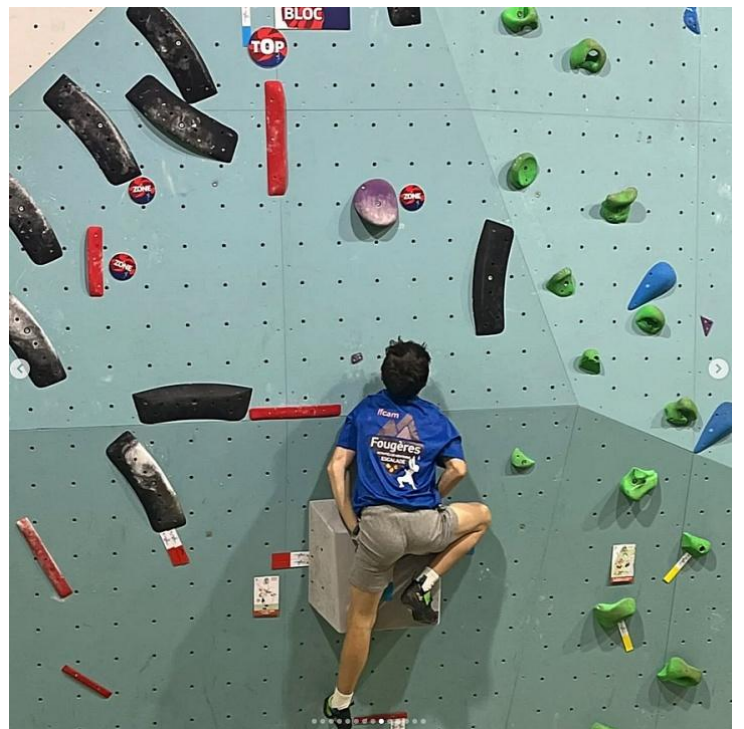
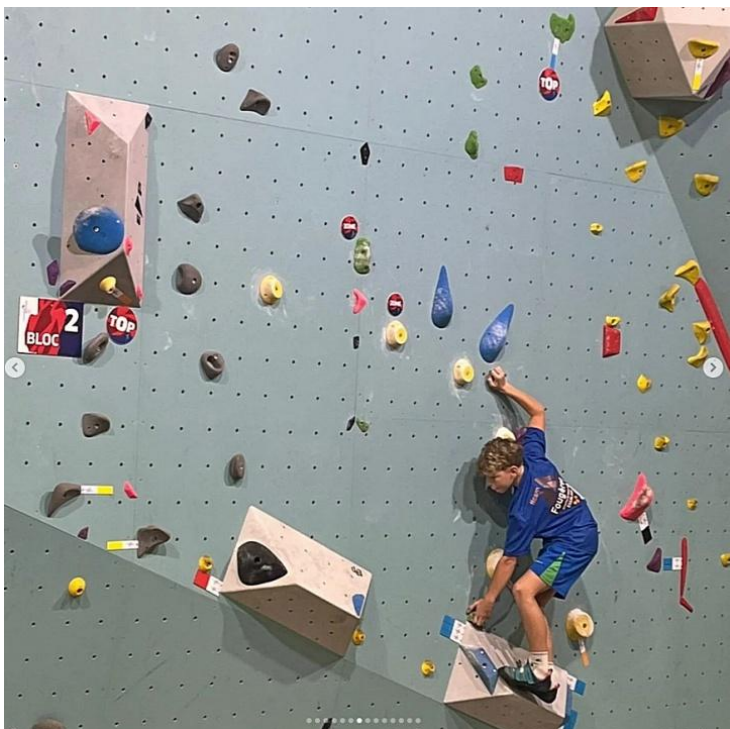
Minimes femmes (U16) : Clara Costa 8^{ème}

Minimes hommes (U16) : Elian Brault 6^{ème}
Ronan Davy 7^{ème}
Maxence Abric 8^{ème}

Juniors Femmes (U20) : Tess Hébert 1^{ère}

Juniors Hommes (U20) : Arthur Langelier 1^{er}

Seniors Hommes : Mathis Aoustin 9^{ème}





Championnat régional de bloc les 14 et 15/12/2024 à Plougoumelen (56) :

256 grimpeurs (un record !) venus de toute la Bretagne étaient réunis sur le week-end au complexe sportif de Kergouguec. Le samedi était consacré aux cadets, juniors et vétérans et le dimanche aux minimes et seniors.

Belle performance d'ensemble pour les 4 représentants du club alpin de Fougères. Tess et Mélanie continuent l'aventure et sont qualifiées au 1/2 championnat de France à Montmartin sur Mer les 18 et 19 janvier.

Détail des résultats :

Juniors Femmes (U20) : Tess Hébert 5^{ème} (qualifiée demi-France)
Mélanie Deschamps 6^{ème} (qualifiée demi-France)

Juniors Hommes (U20) : Arthur Langelier 10^{ème}

Seniors Hommes : Mathis Aoustin 12^{ème}









Présentation des cours de perfectionnement adultes

Bonjour amis grimpeuses et grimpeurs,

Les dix séances de perfectionnement que propose le club sont destinées à des personnes ayant déjà une bonne connaissance de ce qu'est l'escalade et qui grimpent dans un niveau de 6a à 7a.

Si vous vous jetez mollement, que vous ne résistez pas aux ballants, que compresser les plats demande trop d'énergie, que vous vous arrêtez dès qu'un pas trop dur se présente, alors, ce programme est fait pour vous.

De plus, il faut grimper 2 à 4 fois par semaine et incorporer cette séance de perfectionnement. En parallèle, il convient également de faire des séances de renforcement musculaire, des abdos, des pompes, ect, ect, car ces séances de perfectionnement sont hyper sollicitantes au niveau articulaire, tendineux ainsi qu'au niveau de la structure des muscles.

Ces séances ne sont pas marrantes. Il ne faudra pas négliger les échauffements, les étirements, bien boire et s'arrêter à la moindre douleur.

La fatigue générée ainsi qu'un temps de repos adapté vont, ainsi, permettre au corps de dépasser ses limites initiales. En effet, l'objectif de cet entraînement sera de progresser dans les filières énergétiques. Ce qui permettra, ensuite, de réaliser des voies de plus en plus dures.

Cela sera dur au début. Courage, c'est le prix à payer pour progresser en endurance.

La première séance consistera à effectuer des ALLERS sans se mettre en tension au relais et RETOURS en DESESCALADE, sans poser les pieds au sol, dans une voie facile de 2 à 3 lettres en dessous de votre niveau max à vue du moment, pendant 20 minutes.

Une fois que votre partenaire achèvera son cycle de 20 minutes, vous repartirez, vous-même, pour votre second cycle de 20 minutes, idéalement, dans une autre voie facile.

Quand les dix séances seront passées, vous pourrez grimper normalement, sans exercices, lors des 2 semaines suivantes.

Puis, les effets de ce programme d'endurance se feront vraiment sentir lors de la troisième semaine.

Vous pourrez mesurer vos progrès et tenter des voies plus longues et plus soutenues.

Bonne grimpe.

Pierre Lecorre

Les 3 défis de l'hiver

//// Avec de nombreuses récompenses à la clé ////

- Niveau 1

Traversée intégrale du mur de la **droite vers la gauche** avec les prises **vertes**
+ toutes les prises plus ou moins rouge (**orange violette rouge rose**)

- Niveau 2

Traversée intégrale du mur de la **gauche vers la droite** avec les prises **vertes**
+ **rouges** + **oranges**

- Niveau 3

Traversée intégrale du mur de la **droite vers la gauche** avec les prises **vertes**

Jérôme

Résumé de la sortie adultes aux Ecrins

Trajet :

Aller

Départ le vendredi 26 juillet avec Gérard Dufeu, Rachel Morin et Moi, pause de la nuit à Nivolas-Vermelle après Lyon.

Arrivée à Ailefroide le samedi midi pour le montage du barnum et toile de tente.

Retour :

Le samedi 10 Août avec Rachel, Alexine Peltier et Moi, départ 10h, très chaud sur la route, il y a la clim dans mon scénic, arrivée à Fleurigné vers 23h45.

Rando

La 1° avec Gérard Dufeu, Ailefroide, Pré de Mme Carle aller/retour. Ouverture de la buvette à 11h30, nous sommes en avance. Nous allons voir l'état du torrent après les orages de Juin où le village de La Bérarde juste de l'autre côté de la barre des Ecrins, à été détruit. 11H30, ouf une bonne bière et on repart.

La 2° avec Rachel Morin et Karine Deleurme, aller/retour Vallouise, refuge des Bans. Belle ballade verdoyante avec, quelle surprise, des crêpes comme dessert au refuge...je craque et une bière... A la descente, l'envie de courir me prends avec mes chaussures de rando, je double tout le monde jusqu'au parking, et je remonte chercher les filles.



A la montée du refuge des bans

Via ferrata

Les gorges d'Ailefroide, je l'ai déjà faite avec Michel Delatouche et j'avais trouvé le passage sportif physique. Cette année, ça passe tout seul... J'ai presque pris ça pour du repos.

VTT

3 sorties à la journée

La 1°, j'essaye de me rappeler ce que j'avais fait avec Michel il y a quelques années ; Environ 60 km avec quelques recherches et problèmes d'utilisation du GPS.

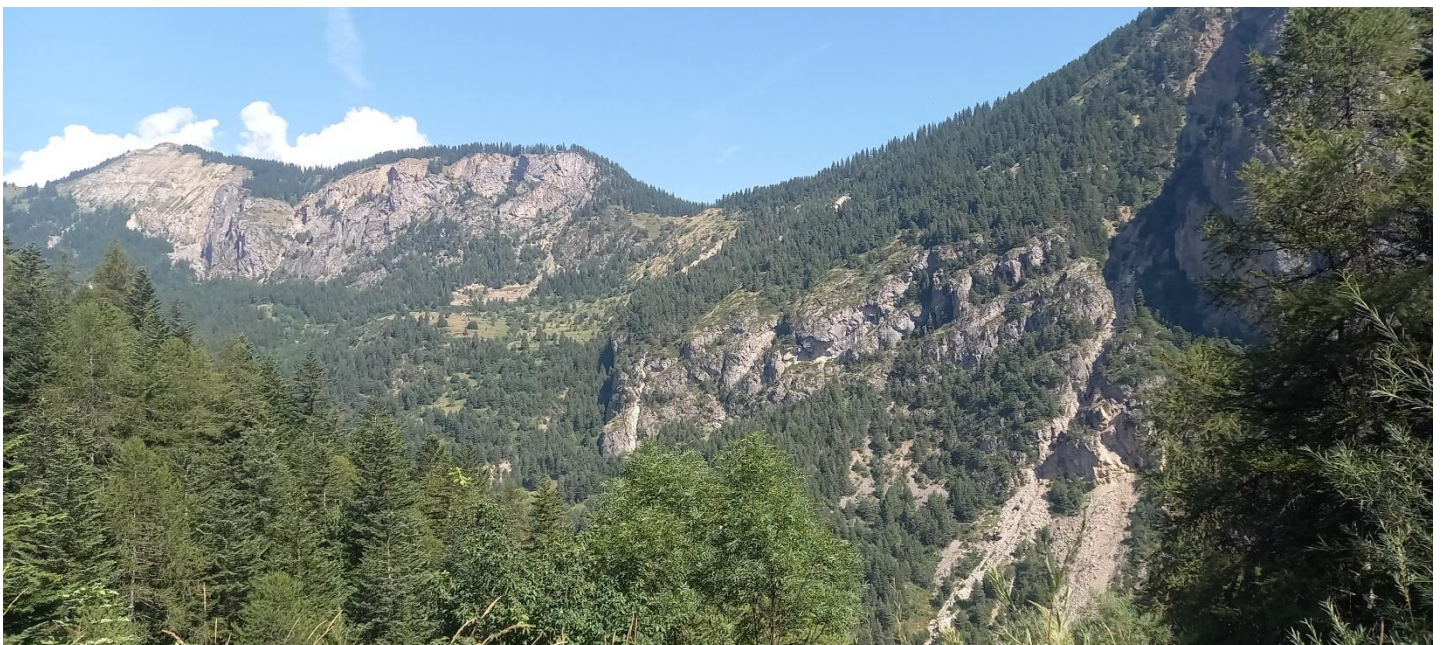
La 2°, la même que la première, sans chercher et sans erreur de GPS, 60 km.

La 3°, grosse ballade de 75 km, 2500m de dénivelé positif sur le GPS, mais comme le séjour était « sponsorisé » par ORANGE et que moi je suis SFR, je capte le satellite 5 km après le départ du camping... Donc la sortie fait 85 km.

Mes 3 circuits passaient par le col de la Pusterle et pour le 3°, le col de Lauze avec pas beaucoup de montées/descentes mais longues...les montées 3/4h...1h15, les descentes 1/4h... 25Mn...



Le Pelvoux depuis les environs du col de la Pusterle



Le col de la Pusterle depuis la montée vers le col de Lauze.

Alpinisme

Les arrêtes des Cinéastes

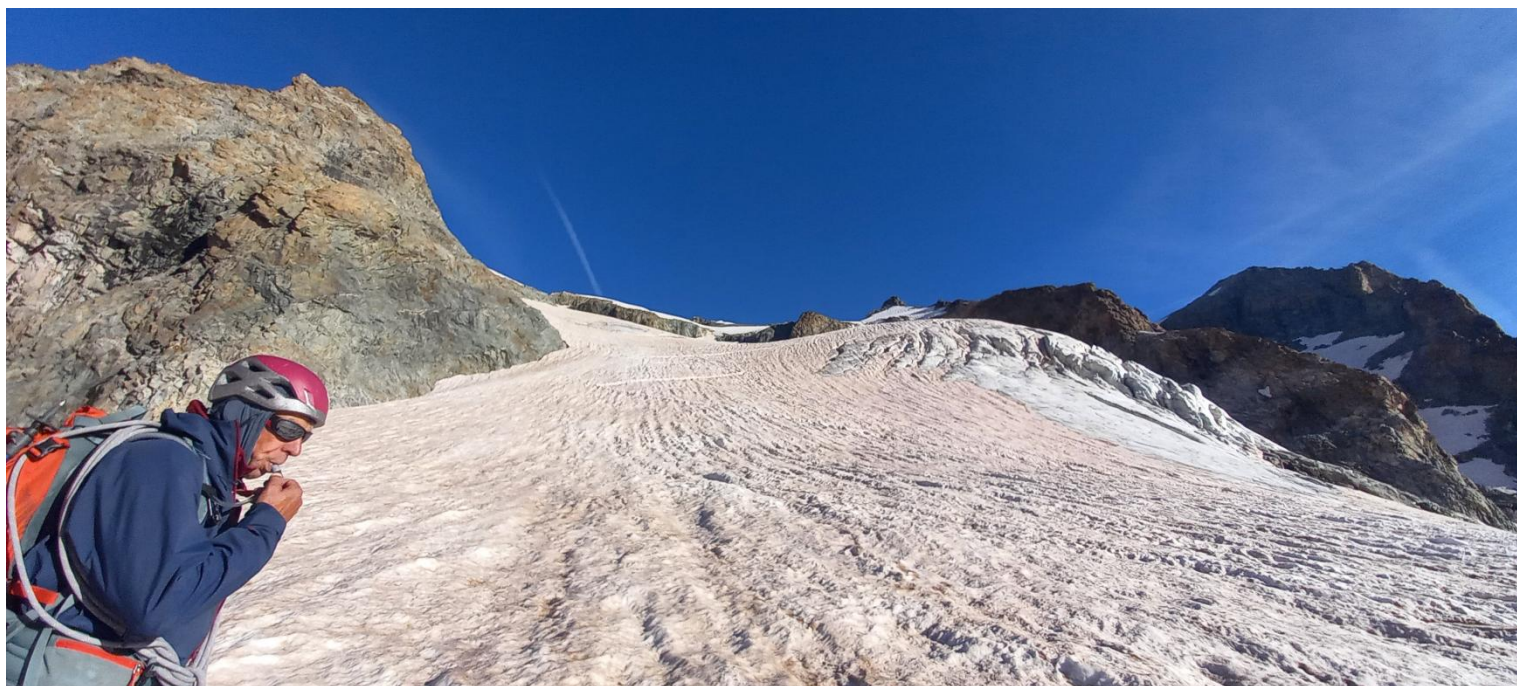
Montée au refuge du glacier Blanc avec Gérard, Régis, Laurent et Moi. Lever 4h, départ 4h45. Le jour se lève, marche d'approche dans les cailloux en visant le départ entre la 1° et 2° pointe. J'ai acheté des « grosses », chaussures de montagne, le départ est pas évident. MERCI Gérard d'être passé devant ; Une fois habitué à mes « grosses », nous faisons du réversible ; La progression se fait en se sécurisant à l'aide de coinces et de sangles. 4 rappels et nous voilà sur le névé du retour.

Roche Faurio

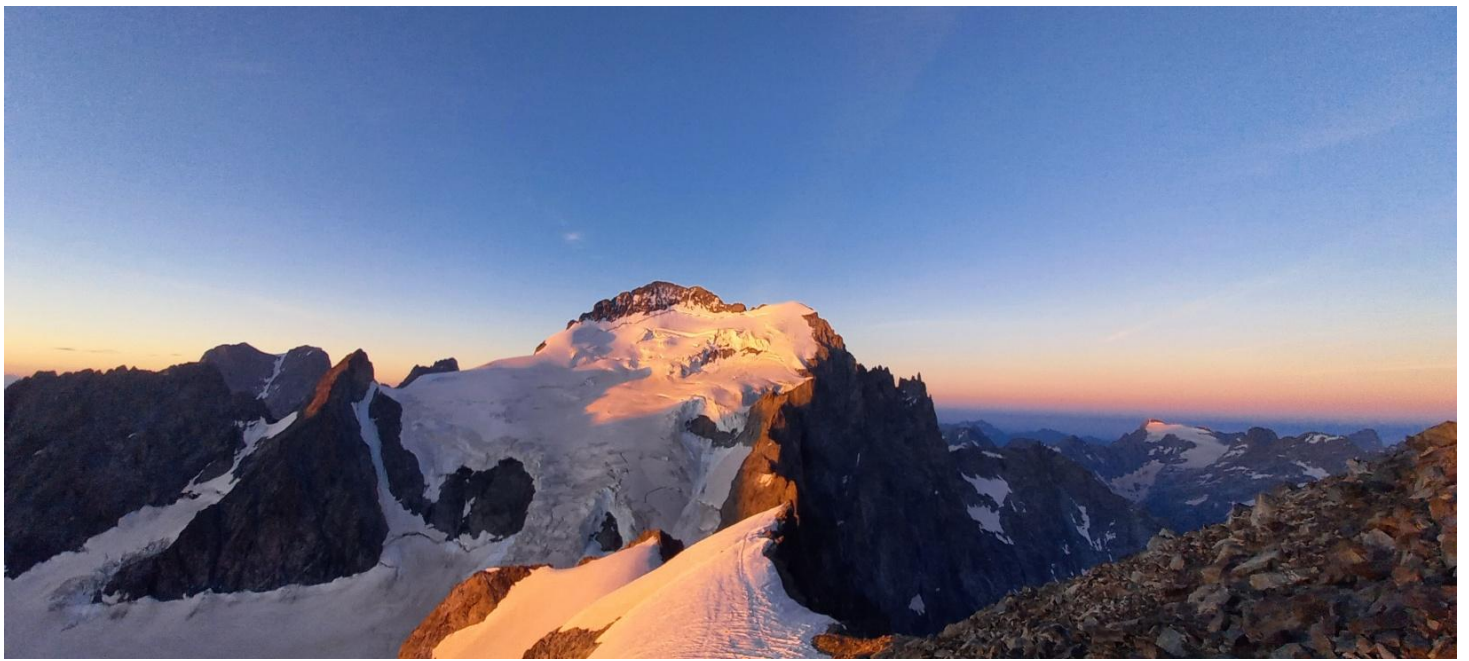
Départ du Pré de Mme Carle pour faire une pause au refuge du glacier blanc, pique nique. Petite pluie et « MERDE » j'ai oublié mon ciré au camping...quel CO.. Nous repartons vers le refuge des Ecrins lorsque la pluie s'est arrêtée. Refuge d'alpinistes, nous discutons itinéraire, technique. Point météo du gardien, beau temps sec, pas de pluie, pas besoin de...ciré.

Réveil 3h, départ 3h45 ; nous suivons les frontales de devant, nous progressons sans problème avec Alexine, J P, Régis et Moi. Nous assistons au lever de soleil sur le massif des Ecrins, même pas froid, une petite et une grosse polaire, offerte par mon ancien employeur Gélin, ont fait l'affaire.

Sommet vers 7h, pause refuge glacier blanc 10h/10h30, camping 14h.



Sommet de la roche Faurio...là-haut



Lever de soleil sur le sommet des Ecrins

Escalade

Ecrin total 200m 5b/5c

Dominique Vannier de Liffré part devant pour les 2 premières longueurs, Gérard les 2 suivantes et moi les 3 dernières. Descente en rappel où nous croisons la cordée voisine de JP, Alexine et Loïc qui ont loupé un rappel...ils redescendent avec nous.

Raclure

La veille du départ avec Rachel, 180m 5b. Je fais les longueurs en tête, voie pas homogène, des petits pas techniques entrecoupés de balade. Descente par un sentier.

Etoiles

Voies d'une longueur avec Gérard, Dominique, Sophie et Moi. Je pars devant aië...ouille...de la dalle en 5c... Ce n'est pas mon truc, ça passe en tirant sur quelques dégaines et un peu de pied sur broches. Gérard suit derrière en moulinette...bof...je la refais en moule SANS TRICHER, je suis content.

D'autre voies plus faciles et pour finir une 6a en moulinette.

Conclusion

Entre 15 et 20 personnes sur 15 jours, de Fougères et de Liffré. Chacun fait ce qu'il veut comme il peut entre nous.

Si le rassemblement perdure, une location ou achat d'un frigo d'occase pour ne pas abimer nos glacières électriques perso et aussi un réchaud avec une grosse bouteille de gaz car pendant ces 15 jours, j'ai fourni réchaud et gaz.

Jean-Yves

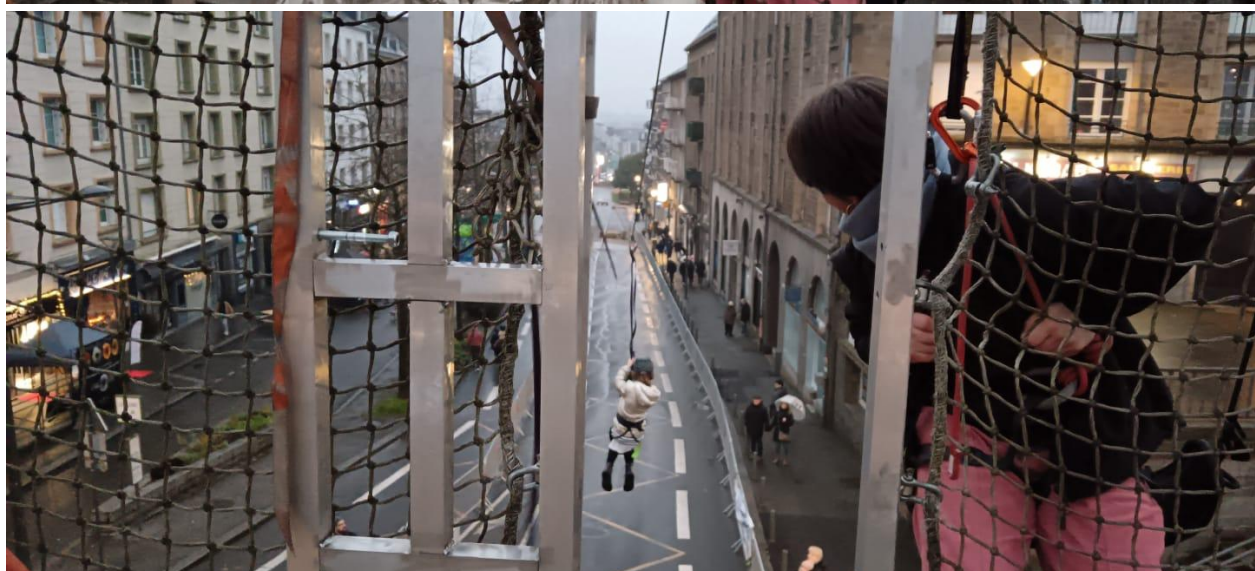
L'inter-café du dimanche 8 décembre à Coësmes en photos

Vu la communication tardive du club de Coësmes, nous étions seulement 4 irréductibles à nous êtres déplacés pour découvrir de nouvelles voies. Ambiance détendue et dégustation de la bière locale.



L'animation de la tyrolienne du dimanche 15 décembre à Fougères en photos

Dans le cadre de l'évènement « les Vitrines de Fougères », 18 jeunes et adultes du club d'escalade ont répondu présent pour l'animation de la tyrolienne installée boulevard Leclerc. Par groupes de 4 ou 5 personnes sur un créneau de 2 heures, ils se sont relayés de 11h à 19h pour encadrer et animer cette activité qui a connu un vif succès auprès des jeunes de moins de 16 ans.





Sortie grandes voies et randonnée du 12 au 21 avril dans les gorges du Destel à côté de Toulon

Réservée aux grimpeurs (es) autonomes en grandes voies (des séances de révision des manips sont prévues avant le départ)

- Transport en minibus (location prix en charge par le club)
- Hébergement en Mobil home (environ 150 euros/pers)



« Le Verdon Toulonnais ». A quelques kilomètres de la mer, les gorges d'Ollioules forment un petit canyon calcaire très encaissé, au rocher et aux paysages qui rappellent facilement le site célèbre des Alpes de Haute Provence. Cependant, les gorges sont bien moins longues et les parois moins hautes, mais la densité des secteurs ainsi que leur diversité raviront tous les grimpeurs. Le Destel, ce sont des belles grandes voies bien équipées souvent dans un niveau compris entre le 5a et le 6c, et de nombreux spots de couenne, du 3 au 8, voir plus. Les orientations permettent une grimpe toute l'année, et seule la route proche des premiers secteurs apportera parfois quelques nuisances dans ces gorges à l'aspect encore sauvage.

Plusieurs circuits permettent de découvrir les gorges et les richesses géologiques de la multitude de grottes. Ces itinéraires vont de la randonnée facile de quelques heures à des parcours plus acrobatiques nécessitant corde et baudrier.

Jérôme

La Boutique du club

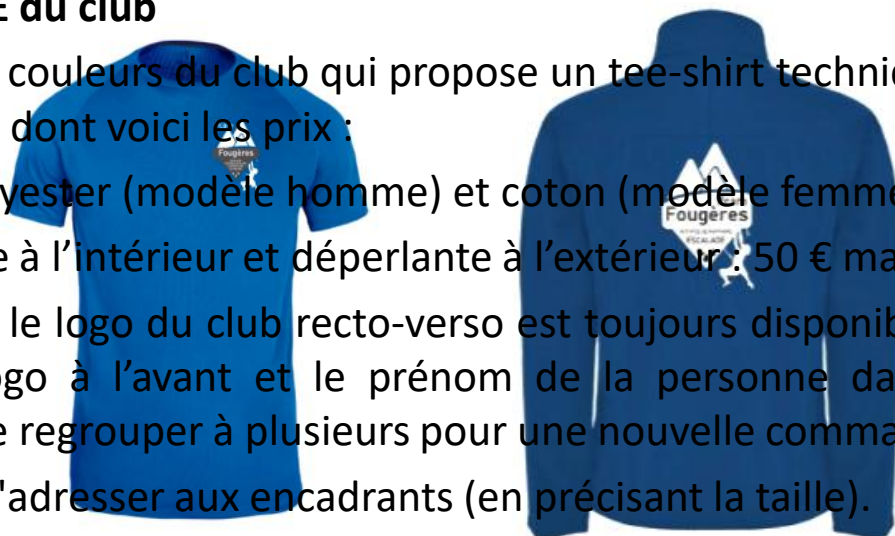
T-SHIRT et VESTE du club

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).