

N°91 Trimestriel : automne 2024

CAF DE FOUGERES



La flamme olympique à Fougères portée par Tess Hébert

LE MOT DU PRESIDENT

Bienvenue au Club Alpin Français de Fougères

Après cette pause estivale pour profiter des joies de la grimpe en montagne ou sur les couennes de notre région ou à regarder les jeux olympiques où une de nos disciplines n'a malheureusement pas décroché de médailles, notre saison reprend.

Cet été a été marqué aussi par des catastrophes naturelles dûes au dérèglement climatique (Vallée de la Roya, la Bérarde, lieu emblématique de départ de courses d'alpinisme). A notre niveau que pouvons nous faire ? Le club préconise des gourdes personnelles dans la salle pour lutter contre le plastique et encourage le covoiturage grâce aux groupes whatsapp.

Tout d'abord, merci à tous les bénévoles (18 personnes) qui se sont mobilisés lors de la journée du 7 septembre, soit en tenant la permanence lors du forum des associations, soit en faisant des séances d'essais et les inscriptions par intranet au gymnase des Cotterêts.

Notre club est toujours à la recherche d'améliorations pour satisfaire tous les adhérents, nouveaux horaires pour les adultes tout en ne délaissant pas notre école d'escalade labellisée qui est la seule en Bretagne au sein de notre fédération.

Dans ce journal qui paraît tous les trimestres, vous retrouverez toute l'actualité du club (sorties extérieures jeunes et adultes), le fonctionnement (bureau, horaires de grimpe), les projets futurs, les avantages au niveau local ainsi qu'au niveau de la fédération.

J'aurais une pensée pour notre ancien trésorier Luc qui nous a quittés précipitamment. Celui-ci avait été trésorier du club pendant une dizaine d'années ainsi que du comité départemental.

La vie continue...

Michel DELATOUCHE

Infos en vrac

➤ Stage du Comité régional :

Formation initiateur S.A.E. (Structure Artificielle d'Escalade) à Brest les 1^{er}, 2 et 3 novembre.

➤ Vie du club :

Assemblée générale à Dompierre le 20 novembre à 20h suivie d'un apéro dînatoire. Les jeunes du club ainsi que leurs parents sont les bienvenus.

➤ Tickets 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 de 7,00 euros pour les salles Block'out et Modjo.

Les tickets sont à demander à Caroline et 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.

➤ Vestes du club :

Des vestes aux couleurs du club vont bientôt voir le jour. Ces vestes, polaires à l'intérieur et déperlantes à l'extérieur, seront bleu électrique et auront deux flocages : un au niveau du cœur (logo du club) et un dans le dos (prénom de la personne). Elles seront vendues au prix de 40,00 euros l'unité.

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

2 cours : confirmés et compétiteurs de 18h15 à 19h30 encadrés par Michel, Mélanie, Mathieu et Eliott ; jeunes de plus de 16 ans autonomes 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 12h00

Sorties en falaise / salle du samedi

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.

Samedi falaise / salle			
Dates	Participants	Lieu	Responsables
Novembre (date à définir)	Adultes autonomes	Salle Vitalia (Noyal sur Vilaine)	Romain
Vacances Toussaint (date à définir)	Adultes autonomes	Sortie grandes voies (lieu à définir)	Jérôme

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

Secrétaire : Mélissa CHAPELIN

Secrétaire adjoint : Romain CHALVET

Autres membres du bureau

Jean-Yves BUFFET, Gérard DELATOUCHE, Gérard DUFEU,
Gwenaëlle NOUAIL, Laurent GUILLAUME, Delphine HARDY,
Damien HENRI, Maurice LABBE, Jérôme LEMAZURIER,
Rachel MEILLERAI, Rachel MORIN, Philippe PASQUE,
Pascal VERDON

Sortie jeunes du 09 juin à Clécy (14) en photos





Sortie jeunes à Moulay (53)

Après quelques interrogations sur la météo les jours précédents, la décision est prise ce samedi 15 juin d'effectuer la sortie. Nous nous sommes rendus sur le site du Moulay, le long de la Mayenne près de cette ville. Celui-ci comprend 5 secteurs avec une cinquantaine de voies allant jusqu'au 5c, la hauteur maximale étant de 20 mètres .

Après une petite marche pour trouver les secteurs les plus adaptés et les mieux entretenus (!), nous décidons d'opter pour les 2 premiers. Le groupe d'une trentaine de jeunes se répartit. Certain(e)s se lancent pour la 1ère fois dans l'escalade en tête, d'autres attendent que les cordes soient installées par les encadrants au nombre de 5.

Super matinée de grimpe. Le pique-nique au bord de la rivière est agréable. Mais pour la reprise l'après-midi, la météo se gâte. Il faut tout démonter sous l'eau. Retour au bercail. Passage à la salle de Dompierre pour installer les cordes à sécher.

Michel

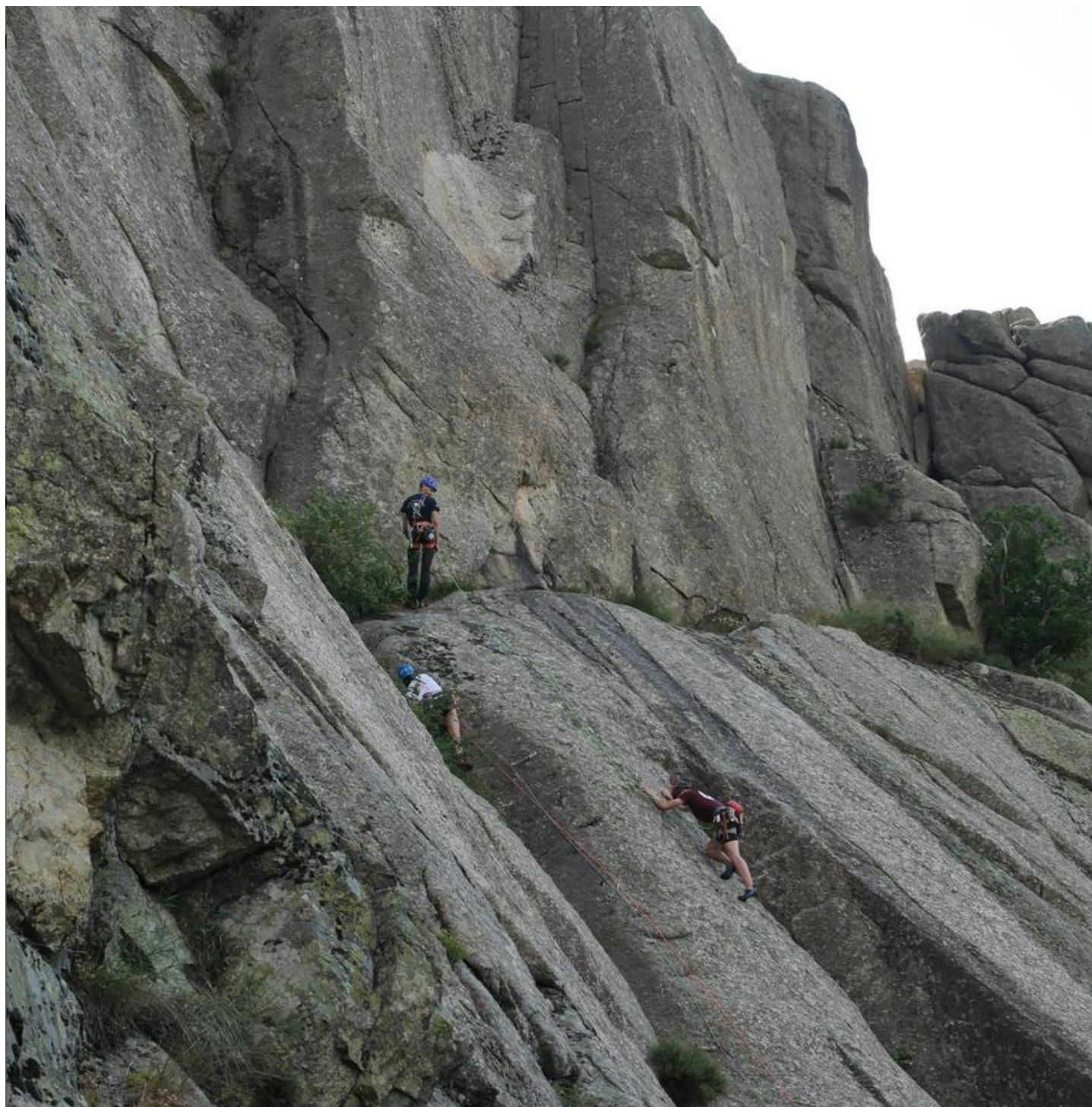


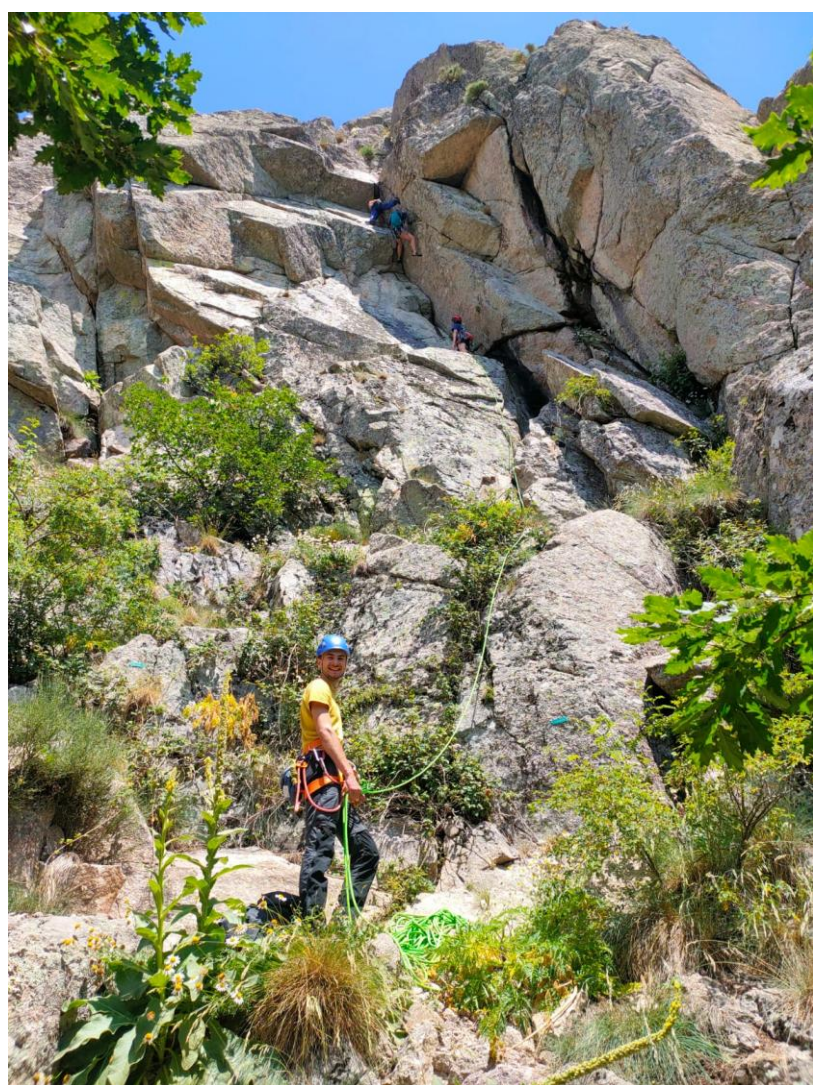


Stage jeunes grandes voies à Trenze (47)

Voici quelques photos du stage grandes voies organisé la première semaine de juillet par le caf 35 auquel 6 de nos jeunes ont pu participer avec 6 autres grimpeurs du caf de Lifféré. Si vous voulez en savoir plus, un article sur cette sortie va paraître sur le site internet.

Un grand merci au caf 35 pour l'organisation de ce stage ainsi qu'aux encadrants @kernesalade , @thomaspiboum et Julien.











Sortie adultes à Ailefroide (05)

L'aventure a commencé pour moi et mes covoitureurs, le 27 juillet à 4h du matin. 11h plus tard, c'est parti pour les lacets étroits. Le paysage alpin défile devant nos yeux, l'excitation monte intérieurement et ça sent l'arrivée. En début de soirée, nous rejoignons nos acolytes sportifs bretons au camping d'Ailefroide. Un camping géant au cœur des montagnes où la vie et les amoureux des sports de montagne habitent les lieux. Et nous voici tous installés prêts à vivre une semaine ou plus de vie commune sportive. Petit déjeuner à 7h, départ pour les falaises à 8h, grimpe de 8h30 à 14h ou plus, grignotage, balade, yoga et enfin apéro/repas tous ensemble le soir, voici le déroulé de la majorité de nos journées côté grandes voies.

Lors de ce séjour dans les Alpes, j'ai pour ma part eu la chance d'aller faire de l'alpinisme avec 5 camarades. Nous n'avons pas atteint le col des agneaux, notre objectif, mais nous sommes heureux de notre périple dans les Ecrins. Ma grande fierté côté grimpe, est la réalisation de la voie "Snoobie direct", une voie pas facile d'environ 280 m que l'on a escaladée en 5h30 avec Laurent et JP.

En bref, Ailefroide c'était beaucoup de souvenirs (anciens et nouveaux), de joie sportive et de beaux moments de partage. A refaire, c'était trop trop bien!!!!

Mélissa



Ma trilogie du Mont Blanc

Pourquoi « trilogie »?

Depuis l'âge de 30 ans, j'en ai 64 aujourd'hui, je pratique régulièrement 3 sports : l'escalade, la course à pied (trail) et le vtt.

En 2002, pour les 10 ans du club d'escalade de Fougères, j'y suis depuis le début, j'ai fait parti de ceux qui ont gravi le sommet du Mont Blanc.

En 2008, pendant ma période d'ultra-trail, j'ai participé à l'UTMB, 170 km 9500m de dénivelé.

Le tour du massif du Mt Blanc en courant, et en marchant aussi...en 43h...expérience réussie.

Quand j'ai vu ces dernières années, sur les réseaux, que certains faisaient le tour en vtt...pourquoi pas moi ?

Habitué aux randos de 100, 120 voir 200 km et plus sur 2 jours, je me renseigne et rdv est pris en septembre 2024, avec « vélorizons » pour l'aventure.



Départ le samedi midi de Chamonix, direction Trient en Suisse, en vtt nous faisons le Tour du Mt Blanc dans le sens inverse des randonneurs, puis Champex lac, grand col Ferret 2537 m, Italie, Courmayeur, col de la Seigne 2516 m, France, Les Chapieux, lac de Roselend, col du Joly, Bionnassay et retour Chamonix le jeudi midi.



Lors de ce tour du Mt Blanc, j'ai appris à porter mon vtt sur le dos, ce qu'on ne fait pas par chez nous, sur les parties très techniques où le pédalage est difficile selon ton niveau .





Rando très agréable grâce à l'allure style ballade fixée par notre guide, ce qui permettait à tout le monde de profiter au maximum de l'environnement et de limiter les risques de se blesser vu les difficultés du vtt en montagne.



Jean-Yves

La Boutique du club

T-SHIRT du club

Mettez-vous aux couleurs du club qui propose un tee-shirt technique de couleur bleue dont voici les prix :

Tee-shirt polyester homme : 14,50 €

Tee-shirt coton femme : 13,50 €

Le tee-shirt avec le logo du club recto-verso est toujours disponible à la vente.
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://caffougères.ffcam.fr/>



Pour une meilleure gestion et communication au niveau du club, signalez si vous changez d'adresse mail en cours de saison à :

caffougères@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).