

N°89 Trimestriel : hiver 2023-2024

CAF DE FOUGERES



Sortie jeunes à Mézières en automne dernier : encadrants et pratiquants



A lire

Open national bloc à Mayenne



Stage initiateur SAE à Dompierre

LE MOT DU PRESIDENT

Meilleurs vœux

Voici déjà 4 mois que notre club a repris ses activités. Une nouvelle organisation a été mise en place pour faire face à la forte demande de jeunes (3 cours à Fougères et 4 à Dompierre), l'arrivée de Pierre nous soulageant au niveau de l'encadrement.

Le cours adulte a été maintenu le lundi soir et est complet. Nous arrivons au maximum de nos possibilités.

Devant cet afflux de nouveaux adhérents, notre vigilance est accrue pour parer aux éventuels accidents (mauvais encordement, assurage trop lâche, oubli de mousquetonnage, retour au sol).

Toutes les consignes de sécurité vous sont prodiguées par les initiateurs et Pierre. Toutes les compétences peuvent être validées au niveau de la fédération. 3 niveaux de validation existent, initié, perfectionné et spécialisé. Ces fiches vous seront transmises par mail.

Des sorties adultes sont programmées au printemps et en été. Celles-ci ne sont accessibles qu'à des personnes qui connaissent les manœuvres de cordes en extérieur.

Au niveau du comité départemental, le stage jeunes pour les 13 à 17 ans au mois de juillet est renouvelé. 3 sorties préparatoires sont programmées. Un mail d'information vous sera transmis ultérieurement.

Bonne grimpe à tous.

Michel DELATOUCHE

Rappel : consignes de sécurité

- avant de grimper une voie : se vérifier mutuellement, nœud d'encordement sur le pontet central avec nœud de sécurité
- interdiction d'assurer pieds nus ou en chaussettes
- interdiction de grimper avec des écouteurs ou des iPods

Infos en vrac

➤ Inter-caf jeunes à Dompierre le dimanche 04 février de 9h30 à 12h

➤ 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 vos encadrants et vous seront remis contre paiement.

➤ 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.

LES DIRIGEANTS DU CLUB

Président : Michel DELATOUCHE

Trésorier : Pierre SOURDIN

Secrétaire : Mélissa CHAPELIN

Autres membres du bureau

Jean-Yves BUFFET, Romain CHALVET, Gérard DELATOUCHE

Gérard DUFEU, Gwenaëlle NOUAIL, Laurent GUILLAUME

Delphine HARDY, Damien HENRI, Maurice LABBE

Jérôme LEMAZURIER, Rachel MEILLERAI, Rachel MORIN

Philippe PASQUE, Pascal VERDON

SECTION ESCALADE

Entraînements en salle pour les jeunes

le mercredi après-midi à Dompierre

2 cours débutants de 16h15 à 17h30 et de 17h30 à 18h45 encadrés par Pierre Lecorre.

le jeudi soir de 18h00 à 19h30 aux Cotterêts

Pour la préparation aux compétitions, deux encadrants près des voies : Jean-Yves et Jean-Luc aidés par Tess (future initiatrice).

le vendredi soir à Dompierre

2 cours confirmés et compétiteurs :

- de 18h00 à 19h30 avec Michel aidé par Axel, Mathis, Mélanie et Arthur (futurs initiateurs).
- de 19h30 à 21h00 avec Michel, Nicolas et Romain.

le samedi matin aux Cotterêts

2 cours débutants de 9h15 à 10h30 et 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 :

 **Le lundi soir de 19h00 à 21h00** (séance encadrée par Damien et Jérôme aidés de Gwenaëlle, Caroline, Denis et Philippe)

 **Le mercredi soir de 19h00 à 22h00** (séance non encadrée)

 **Le vendredi soir de 21h00 à 22h30** (séance non encadrée)

 **Le dimanche matin de 9h30 à 11h30** (séance non encadrée)

Sorties en falaise du samedi / dimanche

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 / dimanche falaise			
Dates	Participants	Lieu	Responsables
Dimanche 17 mars	Jeunes	Mézières	Initiateurs et adultes
Du 08 au 12 mai	Adultes	Pointe de Primel (29)	-

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.

Résultats des compétitions

Open national de bloc les 16 et 17/12/2023 à Mayenne :

Près de 450 grimpeurs venus de la France entière se sont affrontés sur l'ensemble du week-end au complexe Jules Ferry. Le samedi était consacré aux plus jeunes (U16 à U20) et le dimanche aux seniors et vétérans. Chaque compétiteur du samedi disposait de 3h30 pour graver 27 blocs. Le club alpin de Fougères représenté par 5 jeunes, a obtenu les résultats suivants :

Cadettes (U18) :

Tess Hébert 23^{ème}

Juniors Femmes (U20) :

Mélanie Deschamps 6^{ème}

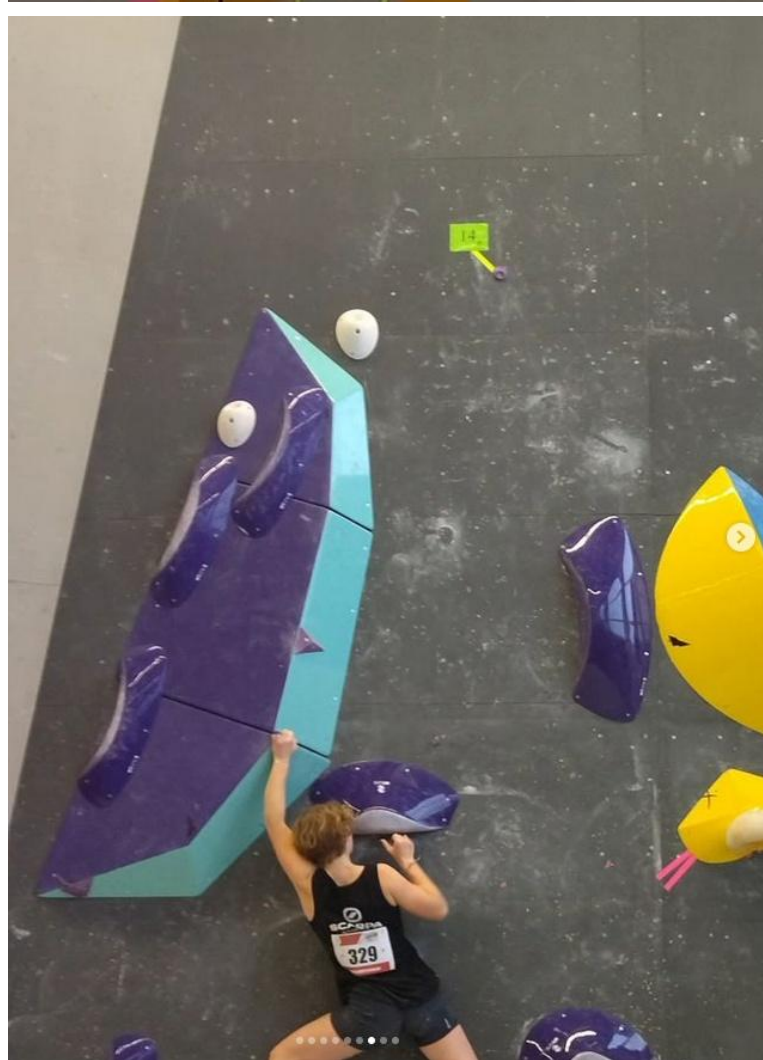
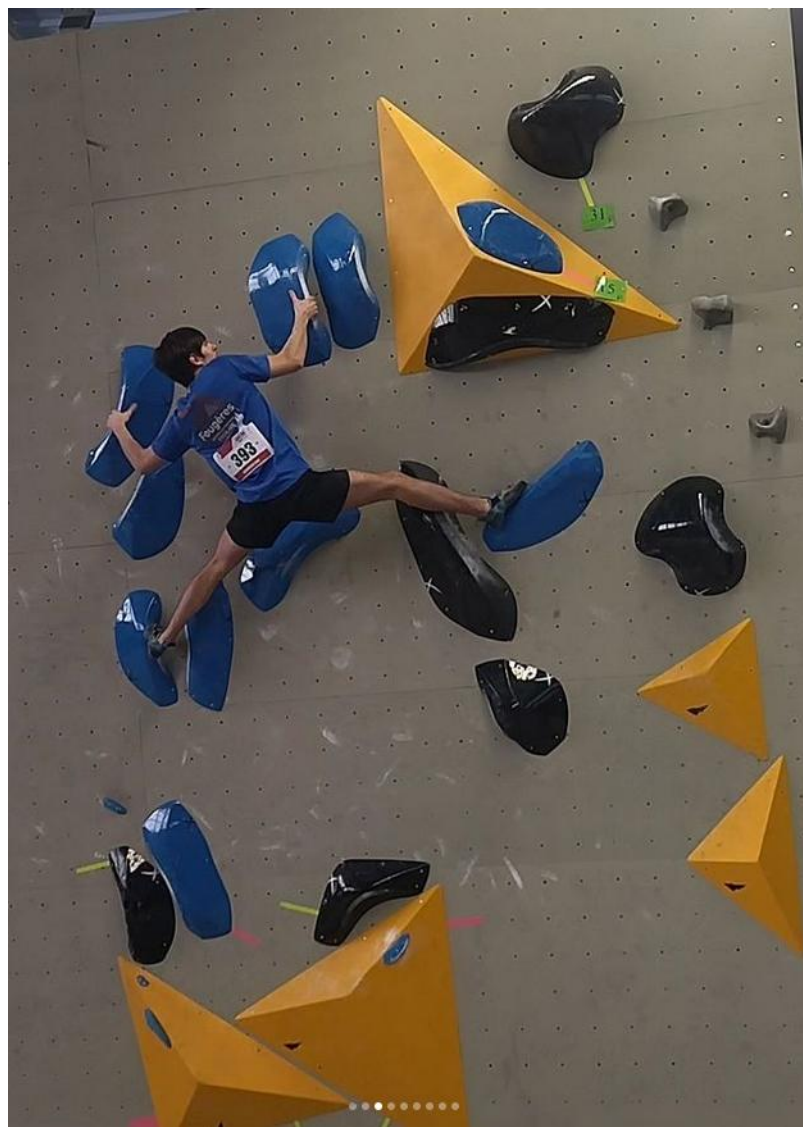
Juniors Hommes (U20) :

Arthur Langelier 24^{ème}

Mathis Aoustin 29^{ème}

Axel Réverseau 31^{ème}





Stage initiateur SAE à Dompierre

Le stage initiateur SAE a eu lieu les 18,19 et 25 novembre à Luitré-Dompierre. Une douzaine de volontaires y étaient présents pour apprendre à accompagner les grimpeurs vers un niveau « initié » (les pratiquants sont autonomes en moulinette et en tête, ils connaissent et appliquent les règles de sécurité, ils grimpent de manière « réfléchie »). Cette formation, organisée par Antoine Guillemot et Sophie Le Bonniec, vise à former des encadrants bénévoles qui pourront ensuite s'occuper des grimpeurs débutants, ouvrir la salle en étant responsables des grimpeurs, accompagner des colonies de vacances d'escalade, etc. Le diplôme SAE est prérequis pour valider le SNE (encadrement sur site naturel). Cette formation est accessible à tous.tes. Il suffit d'avoir son PSC1 et d'être initié, et elle est payée par le club. Le premier week-end est axé sur les connaissances : le matin, rendez-vous à 9h pour les aspects théoriques de l'escalade et de l'encadrement : mise en place des séances, responsabilité, sécurité du matériel, gestion de l'effort, facteurs de chute, assurances, accidentologie, et de nombreux autres aspects de l'escalade. Après un petit pique-nique, passage au concret sur tout l'après-midi (jusqu'à 18h) : mise en situation d'apprentissage de l'assurage en moulinette et en tête, de la chute, des nœuds, etc. Il y a aussi au programme 4 manipulations à apprendre, utiles en situation d'encadrement.

« Ce qui est bien c'est que la plupart de ces connaissances sont apportées par nous, c'est une formation très participative et dynamique. Les « cours » ne sont pas figés et inflexibles mais orientés par nos attentes et nos remarques. Chacun apporte son vécu et on arrive à un panel de connaissances qui sert de réservoir pour la création des séances d'encadrement. »

Le dernier jour d'encadrement est axé autour de la pratique : en groupe de 3-4 vous serez amenés à encadrer des grimpeurs le temps d'une séance qui devra être construite et entrer dans un thème de travail choisi. Sur l'autre partie de la journée, vous réviserez quelques manipulations utiles dès lors que l'on pratique un peu l'escalade en extérieur.

Pour valider la formation, il faut aller à l'UFCA et faire 35h d'encadrement en 3 ans max ; après avoir validé ces heures, vous serez testé.e.s pendant une journée sur l'encadrement d'un groupe et la réalisation d'une des 4 manipulations apprises. Si vous réussissez ces 2 « épreuves », vous deviendrez alors un initiateur SAE !



Sortie grandes voies Dentelles de Montmirail 2024

Proposition d'escalade en grandes voies au printemps 2024 : site des Dentelles de Montmirail situé dans le Vaucluse entre Orange ,Vaison-la-Romaine et Carpentras.

Période : du dimanche 28 avril au dimanche 5 mai 2024.

Voies de 20 à 90 mètres, difficulté de 3c à 8b, le sommet des voies atteint 1912 m.

Voies équipées en broches scellées, quelques voies en Terrain d'Aventure.

Exemple de voies : « Arête de l'Aiguillette Lagarde » 5c+

« Spartacus » 6a

« Le dièdre des Parisiens » L1 5c, L2 5c

« La fissure en S » L1 5c, L2 6a+

Hébergement : Gite Lafare dans le village de Lafare à 3km de Beaumes de Venise.

Tarif : 20 € par jour et par personne.

Si vous êtes partants pour cette escapade d'une semaine contactez moi :

mauricelabbe@yahoo.fr / 06 95 53 59 78



Rassemblement Ailefroide été 2024

Un rassemblement est organisé par les CAF de Liffré et de Fougères à Ailefroide – dans le massif des Ecrins – du 27 Juillet au 10 Août.

Objectifs : permettre à toutes les personnes intéressées par les activités de plein air de se rencontrer et de pratiquer ensemble.

Les activités possibles : Escalade de bloc, de couennes ou de grandes voies (équipées ou trad)

Randonnée

Alpinisme

Via ferrata

VTT

Toutes ces activités sont possibles à condition d'être autonome (il ne s'agit pas d'un stage de formation)

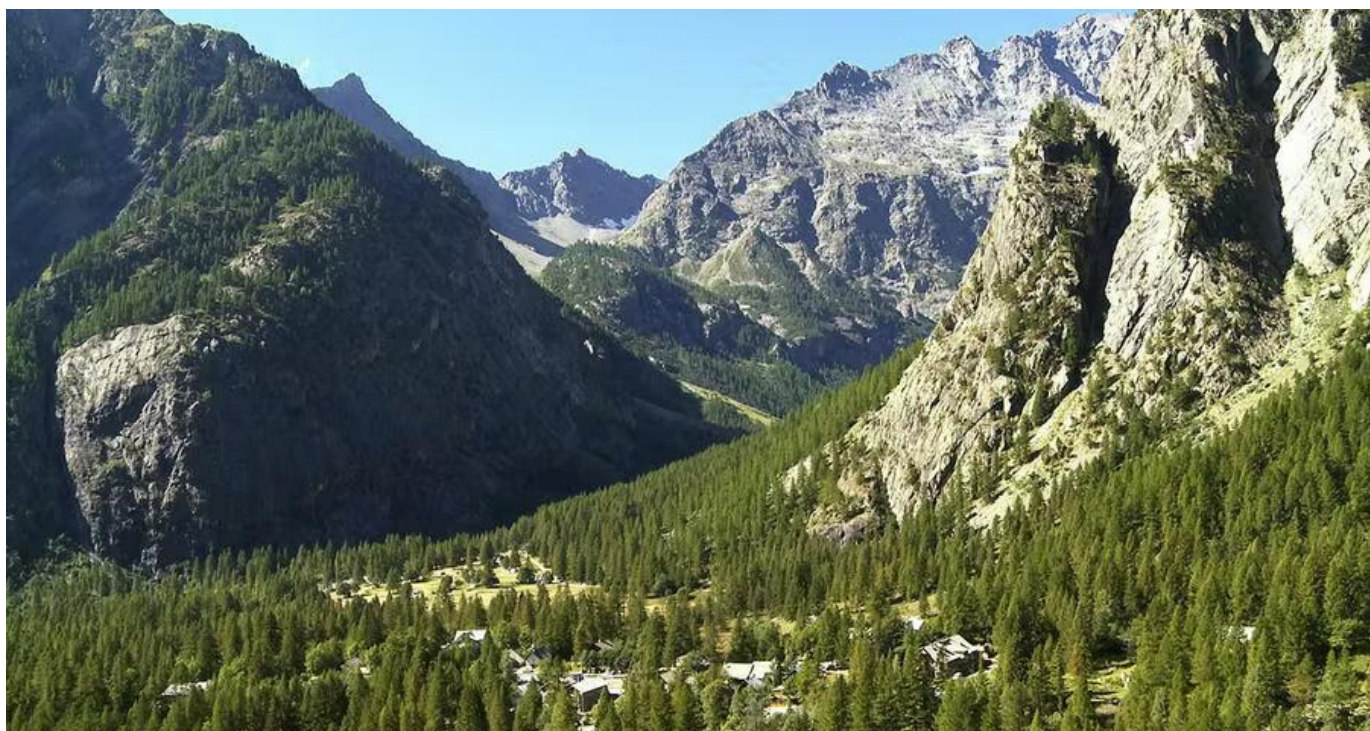
Organisation générale :

un « camp de base » sera installé sur le camping d'Ailefroide avec un barnum pour manger ensemble.

Chacun vient quand il veut et le temps qu'il veut sur ces deux semaines.

Chacun pratique l'activité qu'il souhaite avec les autres membres.

Si vous êtes intéressé(e)s par ce projet, contacter Jérôme ou Gérard Du ; une réunion d'information aura lieu au 1^{er} trimestre 2024 .



Gérard Du

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://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).