

N° 64 Trimestriel : automne 2013

CAF DE FOUGERES



Stage jeunes des clubs alpins de Liffré et de Fougères dans le massif des Ecrins

LE MOT DE LA PRESIDENTE

Bonjour à vous tous

Après un été bien ensoleillé et bien agréable, nous voici repartis pour une nouvelle année de grimpe. Certains sont allés tutoyer les sommets alpins, d'autres ont choisi de monter plus haut en se rendant en Bolivie. Sympa les 6 000 Gérard ?

En juin, nous avons été labellisés pour notre école d'escalade qui fonctionne bien avec une soixantaine de jeunes repartis entre DOMPIERRE et FOUGERES. Merci à Gaël et à tous les encadrants qui font vivre cette école.

En novembre, le 17, nous organisons une compétition poussins, benjamins à DOMPIERRE. Une bonne occasion pour nos jeunes de découvrir la « compet » et de se confronter aux jeunes des autres clubs. Nous comptons sur vous pour que cette journée soit une belle réussite.

Le samedi suivant, ce sera l'assemblée générale du club. Il est souvent décevant de ne voir à cette occasion que les membres du bureau qui sont déjà très actifs dans le club. Je lance donc un appel pour que nous soyons un peu plus nombreux. Les parents des jeunes sont aussi les bienvenus.

Bonne année de grimpe.

Rachel MORIN

Dates à retenir

- . **A partir du 05 octobre**, ouverture de la salle de Dompierre le samedi après-midi.
- . **le 12 octobre**, sortie jeunes au Saut-Roland.
- . **le 17 novembre**, compétition poussins et benjamins à Dompierre.
- . **le 23 novembre**, assemblée générale du club.

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, deux encadrants près des voies : Michel et Gérard Du.

✓ ***le vendredi soir de 18h00 à 20h45 à Dompierre***

- débutants : de 18h00 à 19h30 avec Gaël aidé de Fabrice

- débutants 2^{ème} année : de 19h30 à 20h45 avec Damien

- confirmés et compétiteurs : de 19h30 à 20h45 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)

✓ ***Le vendredi soir de 20h45 à 22h30*** (séance encadrée)

✓ ***Le samedi après-midi de 14h00 à 17h00 à partir du 05 octobre***
(séance non encadrée)

L'organisation est la suivante. 2 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 les mercredi et 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>
Michel Fabrice	N°36 du 02 au 07/09	N°42 du 14 au 19/10	N°48 du 25 au 30/11
Jacky Maurice	N°37 du 09 au 14/09	N°43 du 21 au 26/10	N°49 du 02 au 07/12
Pascal Jean-Michel	N°38 du 16 au 21/09	N°44 du 28/10 au 02/11	N°50 du 09 au 14/12
Rachel Christophe	N°39 du 23 au 28/09	N°45 du 04 au 09/11	N°51 du 16 au 21/12
Rachel Mo. Gérard De. Jean-Yves	N°40 du 30/09 au 05/10	N°46 du 11 au 16/11	N°52 du 23 au 28/12
Nathalie Gérard Du.	N°41 du 07 au 12/10	N°47 du 18 au 23/11	N°01 du 30/12 au 04/01/14



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.

Samedi falaise			
Dates	Participants	Lieu	Responsables
14 septembre	adultes	Fosse Arthour Départ 13h	Jacky et Maurice
21 septembre	adultes	Mont-Dol Départ 13h	Rachel Mo
28 septembre	adultes	Mézières	Michel
12 octobre	Jeunes et adultes	Saut-Roland	Tous initiateurs

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€

La Jonte - Avril 2013

Samedi 27 Avril

Départ pour **La Jonte** à 7h.

Beau temps jusqu'à Tours puis mauvais temps de plus en plus froid jusqu'à Clermont-Ferrand. Les sommets sont enneigés, la pluie puis la neige tombent abondamment, la température reste voisine de zéro.

Ensuite, après avoir passé les cols avoisinant les 1000 mètres, la température remonte et se stabilise à 5°C. Nous arrivons à **Peyrelade** à 18h. Le gîte est chauffé par une grande cheminée équipée d'un insert comportant une soufflerie qui propulse de l'air chaud.

Une fois installés, nous partons sur un sentier qui monte derrière les ruines du château. Nous laissons le sentier balisé et nous dirigeons vers un promontoire bordé d'une petite falaise. Nous progressons parmi les buissons de buis et des sapins. Après beaucoup d'hésitations nous atteignons le pied de la falaise que Fabrice, Philippe et moi contournons par le côté le plus accessible. Nicolas arrive à son tour au pied de la paroi, il essaie de la gravir de face. Monté à 2 mètres, une prise se détache ; pour éviter de prendre le caillou sur le crâne, il se laisse tomber, se reçoit sur un sol instable. Il se fait une entorse qui le fait tant souffrir qu'il doit être ramené soutenu par deux personnes. Jacky, Christophe, Fabrice et Philippe se relaient pour le ramener avec beaucoup de peine jusqu'au refuge. De retour au gîte, Fabrice et Rachel l'emmènent aux urgences de Millau. Nous prenons donc notre 1^{er} repas alors que Nicolas, Fabrice et Rachel sont absents. Ils ne reviendront qu'à minuit. Nathalie lui prodigue les soins qu'elle seule est en mesure de lui donner. La 1^{ère} nuit nous remet des émotions et fatigue de la veille.

Dimanche 28 Avril

Le temps est nettement plus engageant ; nous partons pour le **secteur du Bitard** alors que Fabrice, Nicolas et Nathalie retournent à Millau pour les formalités de rapatriement par l'assurance et achats à la pharmacie. Nous peinons à localiser le secteur du **Bitard**. Après deux heures et demie passées à crapahuter sur les sentiers menant au pied

des falaises, nous sommes enfin au pied de la voie. Nous pique-niquons, nous équipons et c'est parti.

Jacky, Jean-Yves et moi partons dans *Le Bitard* ; Christophe, Rachel Me et Philippe sont dans *Le Jardin Enchanté*. Michel est redescendu sur la route pour attendre Fabrice, Nathalie et Rachel Mo. Nicolas a été ramené au gîte où il prend son mal en patience.

Fabrice, Nathalie et Rachel Mo escaladent une voie d'une longueur en 5a.

Arrivés à la 2^{ème} longueur du *Bitard* et du *Jardin Enchanté*, la pluie nous oblige à redescendre. Nous rentrons vers 16h au gîte. Nous jouons aux cartes (Dubble) qui nous excite passablement puis nous passons le reste de la soirée à des manips avec les cordes.

Nicolas est équipé de béquilles et d'une chevillère qui lui redonnent un peu d'autonomie dans ses déplacements. Il est nettement plus serein, demain on viendra le chercher pour le ramener chez lui.

Séance de Stretching pilotée par Nathalie et Fabrice

Ayant beaucoup crapahuté avant de trouver la voie convoitée, nous avons bien durci nos mollets et nos cuisses, malmené notre dos ce qui n'est pas habituel et donc fortement ressenti par nos squelettes de citadins. Fabrice se livre à des contorsions, des étirements à faire pâlir de jalousie ceux qui l'observent. Nathalie de son côté étire ses mollets en prenant appui sur le garde-fou de la mezzanine qui fait face à la cheminée. Voila que de nouveaux adeptes copient avec plus ou moins de réussite et de grâce les mouvements d'étirements montrés par Nathalie. Seule Rachel Me montre assez de souplesse. Michel jouissant d'une grande taille arrive à lever sa jambe sur le garde fou, pour Jean-Yves et Maurice c'est pratiquement impossible. Nous nous contenterons de mouvements de flexions et d'extensions sans prétention. Tout compte fait nous en tirons satisfaction et surtout autosatisfaction. C'est détendus et apaisés que nous allons passer à table : un rôti accompagné de cocos nous attend. Va y avoir de l'ambiance dans les dortoirs.

Lundi 29 Avril

Mauvaise météo, nous optons pour une rando qui nous mènera en haut des falaises. Départ du **Rozier**, montée ininterrompue jusqu'au **Rocher De Capluc** sur lequel nous montons par des échelles. Ensuite le sentier parfois très escarpé nous fait passer près des **Vases De Sèvres et De Chine**. Nous sommes malheureusement dans le brouillard qui ne se dissipe pas. Au **Balcon Du Vertige** nous apercevons à peine la paroi sur notre gauche. Puis c'est la descente dans le **Ravin De Cassagnes** suivie d'une remontée vers les échelles de **Cinglegros**. Nous faisons l'impasse de la montée au point de vue car l'après-midi est bien avancé et toujours ce brouillard qui masque tout. Dans la descente du **Cinglegros** nous observons des vautours fauves qui planent en toute quiétude. Nous rejoignons la rive du Tarn au niveau de **La Sablière**. C'est le retour vers le **Rozier** ponctué par des arrêts aux maisons massives couvertes de lauzes plus ou moins restaurées ou abandonnées. Fourbus nous rejoignons nos pénates. Ce soir nous aurons des crêpes au dessert.

Mardi 30 Avril

Météo toujours défavorable, Christophe nous emmène en rando sur la rive gauche de **La Jonte**. Une montée en lacet nous amène à **L'Ermitage Saint-Michel** dont nous visitons tous les recoins. Nous poursuivons par le chemin en corniche d'où nous avons des vues superbes sur les falaises qu'il nous tarde de grimper. Nous atteignons des rochers en forme de champignons et c'est la descente très rapide vers **Peyreleau**, sentier rocailleux escarpé qui malmène genoux et chevilles. Cette journée a été nettement plus lumineuse, nous sommes confiants : demain nous grimperons.

Mercredi 1^{er} Mai

Retour au **secteur du Bitard**

Cordées : Jacky, Rachel Morin, Maurice
Philippe, Rachel Meillerais,
Fabrice, Nathalie, Christophe
Jean-Yves , Michel

Nous ferons tour à tour **Le Bitard** et **Le Jardin Enchanté**.

Nous terminons un peu tard et bien fourbus bien que nous n'ayons pas trop traîné dans nos manœuvres. Au retour nous envisageons déjà le programme de demain.

Jeudi 2 Mai

Secteur Cirque des Vases

Deux cordées se préparent pour *L'Arête Ouest* 110m, trois longueurs 5c, 6a, 5c, voie particulièrement gazeuse.

1^{ère} cordée : Jacky, Jean-Yves, Philippe

Nous sommes tous au pied de la voie qui part à la verticale. Jacky imperturbable et précis gravit la première longueur qui paraît interminable. Nous cesserons de suivre sa progression car nous devons nous rendre au secteur du *Bitard* où nous envisageons une voie de 4 longueurs.

Compte rendu de cette ascension de *l'Arête Ouest* par Christophe

Le groupe s'était décidé d'aller grimper au secteur du *Révérénd*, mais après le point météo de Jacky: grâce à son téléphone, je suggère que c'est le meilleur jour pour faire *l'Arête Ouest* de la roche décollée. C'est une voie que j'avais déjà repérée quelques années auparavant lors d'une randonnée itinérante dans les gorges.

Le départ de cette voie est tout de suite aérien jusqu'à la première broche et impossible à parer. Jacky découvre une branche taillée exprès pour clipper le premier point: avec un bout de strap pour tenir la dégaine c'est fait! Il part en compagnie de Jean-Yves et Philippe. Philippe qui ferme donc la "marche" me clippe la corde.

Il est 11h30 lorsque nous démarrons. Le premier pas qui commence par une petite traversée est sympathique, la fin sur la face sud de cette première longueur de 40m est à petits grattons. Les trois lascars sont au relais: nous sommes au soleil mais le vent s'est déjà levé.

Nathalie est suivie de Rachel, quelques "sec" ponctuent cette longueur: ça chauffe déjà les avant-bras pour les filles!

La deuxième longueur part à gauche pour retourner à l'ombre, au-dessus du gros toit de la face Ouest. Fissures, écailles et gros trous se succèdent: le tirage de ma corde se fait de plus en plus sentir, je regrette de ne pas avoir placé une grande dégaine dans le départ. Les

trous se font alors plus fuyants et espacés, après un repos insuffisant sur une vire je repars, au dernier point de la longueur je n'arrive pas à lâcher pour placer ma dégainé: -"tant pis: je vais voler" et je lâche tout. La corde me reprend en douceur, mais fait remonter Rachel: sa longe la plaque au rocher, ainsi que sa main droite qui se trouve bien écorchée. Je me retrouve sur ma vire précédente: tout le monde va bien ou presque.

Les gars qui ont assisté à la scène me proposent un brin de leur corde pour m'assurer dans la fin de ce 6a que j'avais mal gérée.

Le vent à redoublé et le relai est en plein sur l'arête, je me console par le superbe point de vue sur le cirque des vases et le balai des vautours fauves: pendant ce temps c'est un cœur de "sec" qui me parvient du bas. Cette fois-ci, c'est Rachel qui a plus apprécié la seconde longueur, alors que Nathalie avait randonné dans la première: on partage nos émotions.

Puis nous sommes reçus par un petit comité d'accueil au sommet. Tous ont été enchantés par cette voie: équipée de broches béton et espacées juste ce qu'il faut, dommage que l'on n'ait pas pu emmener plus de monde.

De là-haut on croit entendre la voix de Rachel Mo 110m plus bas. Les rappels sont au nord avec une marche bien pentue entre les parois. Barbecue ce soir: saucisses aux lentilles et encore des pâtes de la veille, toutes ces émotions nous ont mis en appétit.

2^{ème} cordée : Christophe, Nathalie, Rachel Me

Nous n'apprendrons qu'en fin de journée lors de nos retrouvailles que Christophe a chuté. Nous sommes épatés par Nathalie et Rachel qui ont eu le culot de suivre Christophe dans cette voie très engagée : broches éloignées, exposition au vent et au gaz dans cette ascension sur une arête.

Secteur du **Bitard**: Fabrice me suggère **Plaisir De Cocagne** 100m, voie de 4 longueurs 5b, 5c, 5b, 5c.

Rachel Morin et Michel traînent un peu des pieds ce matin. Ils restent à nous observer ce qui nous rendra service dans la 2ème longueur alors que Fabrice cherche désespérément une broche et l'emplacement du

relais. De fait, il faut contourner une arête pour apercevoir la broche ce que lui indique Michel en consultant le topo.

Je galère dans la 3^{ème} longueur, le rocher est très coupant, agressif, ce qui m'oblige à me déporter loin des broches. Fabrice m'assure en m'encourageant. Après plusieurs tentatives, je me décide à me déporter sur la gauche où de grosses gouttes d'eau me permettent de me hisser. J'évite la chute qui me serait fatale, je reviens vers la broche avec un ouf de soulagement, le plus dur est passé.

La 4^{ème} longueur se termine par une dalle. Fabrice passe sans trop d'hésitation. Lorsque mon tour arrive, je me retrouve tout penaud, pas une seule prise qui me hisserait jusqu'à une écaille qui est la solution pour franchir cette dalle. Je vais solliciter Fabrice pour qu'il me hisse cm par cm jusqu'à cette écaille. Merci Fabrice de m'avoir permis d'effectuer cette voie dont les longueurs en 5c m'ont donné des sueurs froides.

Journée ensoleillée, les vautours n'ont cessé de tourner au-dessus de nous, Michel s'est décidé pour une voie d'une longueur en 6a, il ne l'a terminée pas, il manque décidément de niaque pour le moment.

Rachel Mo me demande de l'emmener dans une voie d'une longueur en 5a. Nous terminons donc cette ultime journée de grimpe puis nous rejoignons ceux qui sont redescendus de l'arête ouest. Je dois dire que je les envie.

Vendredi 3 Mai

Mauvaise météo dès le matin, nous nous séparons en deux groupes : Une **via ferrata** pour Michel, Nathalie, Jean-Yves et Maurice ; une rando pour les autres.

Nous arrivons à 11h à **Liaucous** où se trouvent deux itinéraires de via ferrata. Nous choisissons l'option soft. Nous prenons beaucoup de plaisir sur les ponts de singe et sur la passerelle. Arrivés au sommet nous pique-niquons. Jean-Yves ne tient pas en place, il nous quitte pour dévaler la pente, retourner au départ pour la voie plus sportive. De retour au village de **Liaucous** dont le centre est une église romane massive, nous arpentons les ruelles pavées du village avant de nous poser à la terrasse d'une buvette. C'est alors qu'arrive Jean-Yves qui nous

donne ses impressions sur cette voie nettement plus gazeuse avec des surplombs qui demandent du muscle, il n'en manque pas.

L'autre groupe a randonné.

Compte-rendu de cette ultime rando par Christophe

Il pleut. Ce séjour ne nous auras pas permis de beaucoup grimper, mais on aura pu faire d'autres activités.

Aujourd'hui on repart en rando pour les hameaux semi-troglodytiques d' **Eglazines** et **St Marcelin**. Ils sont situés 300m au-dessus du **Tarn** en rive droite. Nous nous retrouvons face au **Cinglegros**. Lors d'une averse nous nous réfugions dans une ruine, certaines maisons ont été restaurées ainsi que la chapelle (fréquentée pour un pèlerinage contre la sécheresse!), nous pique-niquons devant: le panorama est magnifique. Des vautours dont un moine montent en tournoyant grâce aux rafales de vent. Jacky qui appréhendait avec son mollet contracté continue la ballade avec nous: prendrait-il goût à la rando?

Plus haut, on botanise un peu puis nous hésitons dans les chemins forestiers: nous ne verrons pas la grotte et l'aven. Sur le **Causse**, nous découvrons les monts de l' **Aigoual**, du hameau de **Vors** en belles pierres, on aperçoit 3 piles du pont de **Millau**. Nous dépassons un groupe de "têtes blondes" avec leurs bâtons, avant d'entamer la descente au pied de 2 étonnants "champignons" de roche.

Ce compte-rendu serait incomplet si j'oubliais de remercier Christophe qui a « coaché » le groupe avec bienveillance et initiative. Chaque matin nous étions réveillés par l'odeur de café qu'il avait préparé bien avant que nous ne soyons levés. Le soir il nous précédait en cuisine pour mettre en route le repas. Nous avons alors tout loisir de nous étirer conseillés par Nathalie et Fabrice. En qualité de grand randonneur, il nous a emmenés par des sentiers d'où nous avons découvert la beauté sauvage et majestueuse de **La Jonte**. De ces randonnées nous revenions fourbus à l'exception de Jean-Yves qui s'offrait de temps à autre un footing.

Maurice

N'hésitez pas à aller voir son site très fourni, photos à l'appui, à l'adresse suivante : <http://tamnougalt.blogspot.fr/>

Stage jeunes

Du 6 au 13 juillet, 14 jeunes de 12 à 16 ans des clubs alpins de Fougères et de Liffré ont participé au stage organisé par le Comité départemental dans le massif des Ecrins.

Le club de Fougères était toujours aussi représenté (Léa Durocher, Ambre RONDEAU, Mélissa CHAPELAIN, Héloïse COUDRAY, Malvina SCHNEBELIN, Romain CHALVET, Maxime COLIN, Samuel DELATOUCHE et Julien MALLE). A remarquer la représentation féminine à ce stage (8 filles). L'escalade et l'alpinisme sont des sports très esthétiques.

Pendant cette semaine, chaque jeune a réalisé 2 à 3 grandes voies d'escalade (150 à 250 mètres) et une course d'alpinisme sur 2 jours.

En escalade, voici l'aperçu des réalisations :

- Remonte pente (Arthur, Quentin, Julien, Chloé accompagnés de Michel et Jean-Pierre)
- Two Hot Men (Maxime, Héloïse, Mélissa, accompagnés de Gérard)
- Chaud Bizz (Ambre, Léa, Samuel accompagnés de Loïc)
- Gazons maudits (Héloïse, Mélissa, Léa, Ambre, Samuel, Maeva accompagnés de Gérard et Loïc)
- Orages d'étoiles (Maeva, Samuel, Emeline, Malvina accompagnés de Loïc)
- Oh désespoirs (Maxime et Romain accompagnés de Jean-Pierre)
- Ecrins total (Quentin, Jules, Arthur et Chloé accompagnés de Gérard)
- Derborescence (Emeline et Maxime accompagnés de Jean-Pierre et du guide Basile)
- La Cocarde (Maeva, Samuel, Emeline, Malvina, Romain et Maxime accompagnés de Jean-Pierre)

En alpinisme, nous nous sommes dirigés vers le refuge du Sélé encadrés par Basile notre guide, 3 différentes courses ont été réalisées :

- Ailefroide orientale (Romain, Maxime, Malvina et Emeline accompagnés de Jean-Pierre, les filles calant à 100 mètres du sommet)

- Col du Sélé (Arthur, Quentin, Julien et Chloé accompagnés de Gérard)
- Col des frères chamois (Héloïse, Mélissa, Léa et Ambre accompagnées de Michel)

Petite anecdote au sujet des vêtements pour l'alpinisme. Avant de partir en montagne avec chaque groupe de jeunes, nous vérifions les vêtements et le matériel emportés. Nous avons fait une liste donnée aux parents lors de la présentation du stage. Quelle fut la surprise de Gérard en voyant les guêtres de Chloé, celles-ci étaient en coton et sont portées par les danseuses.

Ce stage s'est déroulé dans une très bonne ambiance. La météo a été capricieuse mais n'a pas empêché d'atteindre nos objectifs (découverte de nouvelles voies et courses d'alpinisme).

A noter le dernier jour, certains jeunes ont découvert la via ferrata le matin, très appréciée et suivie de la traditionnelle baignade au lac de la Roche de Rame pour récupérer des efforts fournis pendant cette semaine. Pendant ce temps, 2 jeunes très motivés Emeline (ampoules au talon) et Maxime encadrés par Basile notre guide et Jean Pierre réalisaient une voie coté 6c max, 6b obligatoire Derborescence.

Ce stage était encadré par 4 moniteurs d'escalade (Loïc RAVALET, Jean-Pierre DESSIER de Liffre et Gérard DUFEU et moi-même de Fougères) et de notre guide de haute-montagne Basile frère d'Odilon qui nous accompagnait l'année dernière.

Il est à regretter la blessure de Loïc (fracture de l'astragale) le dernier jour dans la dernière longueur de la dernière voie de la semaine (3 mois d'arrêt). Souhaitons-lui un bon rétablissement.

Nous avons été accueillis au Centre Alpin de l'Eychauda à Pelvoux choyés par Emmanuelle (très bons petits plats).

Pour la continuation de ce stage, le besoin d'un investissement bénévole est important.

Michel DELATOUCHE



ARRIVEE CAMPING LE CANADA A CHAMPAGNY LE HAUT DURANT LA JOURNEE DU SAMEDI 20 JUILLET 2013

Dimanche 21 Juillet

Départ pour le refuge du Col de la Vanoise : altitude 2515 m



Lundi 22 Juillet

Départ de Refuge à 6h00

Ascension de la pointe de Réchasse (3212m) 2h à 3h F



Mardi 23 Juillet

Montée au Refuge du Plan des Gouilles



Mercredi 24 juillet

Ascension du Grand Bec (3396m)



Jeudi 25 Juillet :

Départ pour le refuge de la Valette (Pralognan la Vanoise)



Vendredi 26 Juillet

Ascension du Dôme de Chasseforêt (3586m)



Peu de commentaire car les photos suffissent.....
Et Pourquoi pas vous ? A l'année Prochaine !!!!!!!

Damien

Escalader l'été en restant chez soi

A l'initiative de Pascal nous apprenant qu'il serait présent tous les mercredis à Dompierre, nous nous sommes retrouvés nombreux au pied des voies : Pascal, Denis, Jacky, Jean-Michel, Gwénaëlle, Céline, Fabrice, Laurent et moi-même.... Laurent a fêté son anniversaire alors que nous étions au secteur Roncevaux à la nuit tombante.

Nous avons eu le bonheur d'avoir un temps particulièrement propice ce qui nous a permis de nous offrir des samedis après-midi à Mézières, Vieux-Vy, Dol. Nous avons découvert de nouvelles voies, surtout à Dol où Denis et Jacky se sont distingués dans Antidote, Balafre, Multiplication de Fissures et Le Droit Fil.

Cet été 2013, nous nous sommes retrouvés nombreux, disponibles et motivés ; en particulier Ludovic qui a beaucoup progressé. Je remercie Denis qui m'a emmené dans des voies que je n'envisageai pas.

Maurice



Grimpe au Saut-Roland

SECTION VTT



Dompierre.

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 -

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. 2 ressemelages auront lieu / an : en avril et en octobre. S'adresser à Nathalie, la remplaçante de Michel.

LES DIRIGEANTS DU CLUB (bureau)

Présidente : Rachel MORIN
Trésorier : Michel DELATOUCHE
Secrétaire : Gérard DELATOUCHE
Vice président : Jean Yves BUFFET
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](#),...

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)