

CAF DE FOUGERES



LE MOT DU PRESIDENT

Bienvenue à tous et toutes au Club Alpin Français de FOUGERES

Un peu d'histoire

Notre club a été créé en 1992 par 2 passionnés (Gérard DUFEU et Joël MAUPILE) d'alpinisme et d'escalade. Avant les premières salles aménagées, ils ont commencé à grimper en extérieur sur le site du Saut Roland dans les années 80 qu'ils ont eux-mêmes équipé de broches et pitons.

Puis en 1992 après des années d'efforts pour faire reconnaître notre sport, la ville de Fougères a enfin équipé les murs de la salle des Cotterêts de prises d'escalade et de relais (structure en béton). Le club se développe passant d'une vingtaine d'adhérents à une centaine. Puis vient la construction de la salle de Dompierre en 2012, suite à un appel à projet du département. Enfin, notre attente d'une structure plus moderne est récompensée. Cette infrastructure entraîne une augmentation considérable de nos adhérents (plus de 200 licenciés avec un refus constant de jeunes). Nous labellisons aussi notre école d'escalade pour les jeunes de 10 à 17 ans (120) auprès de notre fédération FFCAM.

Cette évolution et progression n'aurait pu s'opérer sans toutes les personnes engagées bénévolement dans des formations d'initiateur SAE ou SNE et tous les membres successifs du bureau. 4 présidents se sont succédés pendant ces 34 années (Gérard DUFEU, Damien HENRI, Rachel MORIN et moi-même).

Mais après des années d'encadrement (une trentaine) de plusieurs initiateurs, ceux-ci ont besoin de lever le pied. La recherche d'un professionnel s'avère nécessaire. Depuis l'année dernière, Pierre nous a rejoints pour assurer une dizaine de cours de jeunes. Le restant des cours adultes et jeunes est assuré par des bénévoles. Plusieurs ont passé leur initiateur SAE (8 l'année dernière et 2 en cours cette année). Des formations sont organisées chaque année par le comité régional : stage ouvrier à Dompierre en février 2025 avec 6 personnes de Fougères, et prochainement, un stage SAE à Coesmes et un stage SNE aux alentours de Rennes au mois d'octobre.

Les valeurs de notre club et de notre fédération, c'est la transmission du savoir, des bonnes attitudes à appliquer en salle et en extérieur.

Pour rendre notre vie plus respirable, bannir le plastique est une priorité. Adoptez une gourde pour vous désaltérer. Pour venir à Dompierre, adoptez le co-voiturage et pour les plus courageux, utilisez le vélo électrique ou musculaire par la Régalante (voie verte).

Pour notre santé, privilégions la magnésie liquide pour éviter la pollution de l'air de la salle par toutes les petites particules volatiles.

Pour la propreté des tapis de réception du mur de Dompierre, un aspirateur est à disposition. Si chaque adhérent se l'approprie une seule fois dans l'année, nous éviterons d'avoir les mains noircies par les résidus dûs à l'abrasion des semelles de nos chaussons (RDC's, composant dérivé du caoutchouc).

Ces quelques recommandations nous éviteront dans quelques années des problèmes de santé rencontrés chez les carriers (poussière entraînant la sclérose) ou les personnes ayant travaillé dans les scieries quand les aspirateurs de poussière n'existaient pas.

Soyons vigilants.

Espérant une saison enrichissante pour vous, bonne grimpe à tous et toutes.

Michel DELATOUCHE



InterCaf Rando pédestre

Samedi 11 octobre 2025

Rendez vous à **9h00** à la salle d'escalade
de Dompierre du Chemin

NOTA: Organisation CAF de Fougères
Rdv à 9h pour le café
Prévoir son pique nique
Circuit de 22 km env.

Infos en vrac

➤ Stages du Comité régional :

→ Formation initiateur S.A.E (Structure Artificielle d'escalade) à Coesmes les 4,5 et 11 octobre.

→ Formation initiateur S.N.E. (Site Naturel d'Escalade) / partie pédagogique encadrée par Sophie Le Bonniec à l'Île aux Pies le 25 octobre, et à Saint Just le 26 octobre.

→ Formation DVA (DéTECTeur de Victime d'Avalanche)/risque en milieu neigeux encadrée par Guillaume Despine en forêt de Liffré le 13 décembre

➤ Vie du club :

Assemblée générale à Dompierre le 19 novembre à 20h suivie d'un apéro dînatoire. Les jeunes du club ainsi que leurs parents sont 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)  rupture de stock !

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

Jour	Lieu	horaire	Niveau	Encadrants
Mardi	Dompierre	17h45 à 19h00	confirmés et compétiteurs	Pierre L, Aurélien
		19h00 à 20h30		Romain
Mercredi	Dompierre	16h15 à 17h30	débutants	Pierre L
		17h30 à 18h45	débutants et confirmés	
Jeudi	Cotterêts	18h00 à 19h30	débutants et confirmés	Pierre L, Jean-Luc
Vendredi	Dompierre	18h15 à 19h30	débutants et confirmés	Michel, Mathis, Noah
		19h30 à 22h00	confirmés de plus de 16 ans	-
Samedi	Cotterêts	9h15 à 10h30	débutants	Pierre L, Raphaël
		10h30 à 11h45	débutants et confirmés	Pierre L, Nicolas, Arthur

Remarque : En l'absence d'un encadrant, Rachel Mo et Jean-Yves peuvent assurer le remplacement.

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, Caroline, Denis et Philippe

- Le lundi soir de 19h30 à 21h00

 **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 du samedi

Pour les sorties jeunes annoncées sur WhatsApp, le départ se fait soit du **parking d'Inné** à Fougères, soit de **l'aire de covoiturage la Pilais** à Lécousse.

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			
Dates	Participants	Lieu	Responsables
15 novembre	Jeunes	Mézières	Initiateurs et adultes

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.

Protocole d'emprunt du matériel du club

Les disparitions récurrentes de matériel appartenant au club et la responsabilité de certains de ses membres (président, responsables EPI) en cas d'incident lié au matériel prêté, ont conduit le club à modifier les modalités d'emprunt.

Seuls les cadres disposant des clefs (voir liste ci-dessous) sont désormais habilités à prêter le matériel du club stocké dans un placard dédié.

Au vu des responsabilités engagées, il est important que les adhérents emprunteurs soient responsabilisés : anticipation du besoin d'emprunt, enregistrement du matériel emprunté, respect du matériel, respect du délai de retour du matériel.

Charge à nos 6 prêteurs de remettre en main propre le matériel prêté, de s'assurer que son contrôle EPI est à jour et que le délai de retour convenu sera bien respecté.

Liste des prêteurs

Mathis Aoustin

Jean-Yves Buffet

Romain Chalvet

Michel Delatouche

Damien Henri

Jérôme Lemazurier

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

Sortie jeunes au Mont Dol

Ce samedi 17 mai, 13 jeunes ont participé à cette sortie à la journée par un temps couvert le matin et très ensoleillé l'après-midi.

La matinée a été consacrée au secteur Arboretum pour la découverte en site naturel, et l'après-midi, aux secteurs La Plaine et la Pyramide.

Certains ont expérimenté la pose de dégaines et la grimpe en tête et d'autres se sont confrontés à des voies de niveau 5c et 6a en moulinette.

Cette sortie était encadrée par Laurent Denjean, Louis-Marie Cobigo, Nicolas Langelier, Eric Chalvet, Rachel Morin et moi-même.

Voir vidéo en cliquant sur ce lien:

<https://caffougeres.ffcam.fr/phototheque.html>

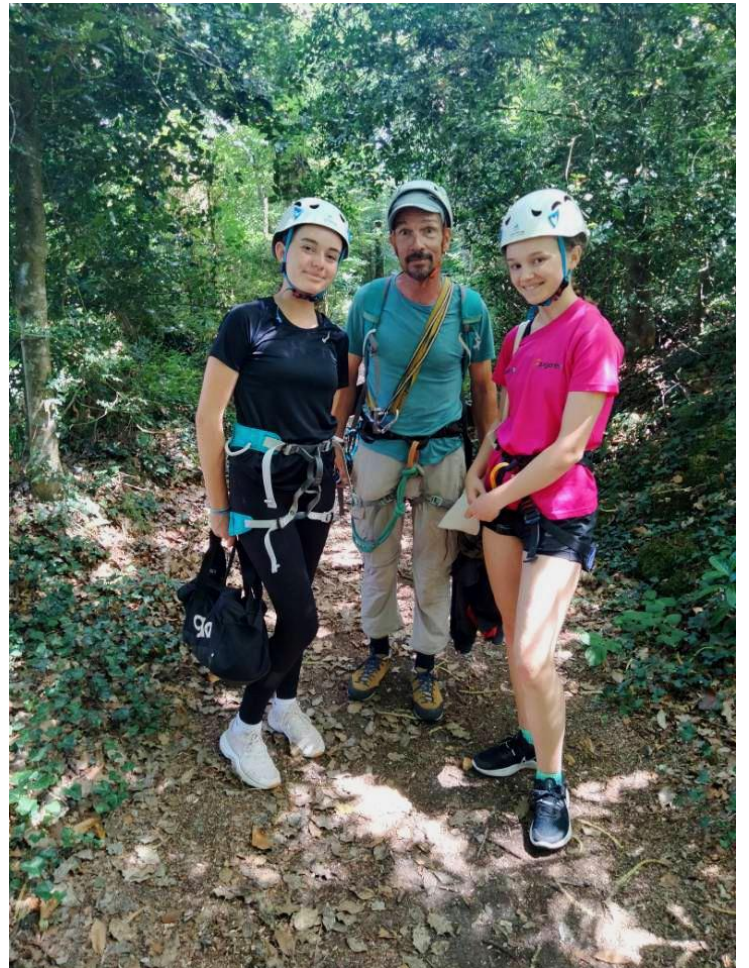
Michel



Sortie jeunes au Saut Roland

Ce samedi 28 juin, les jeunes des groupes du samedi matin étaient conviés à grimper au Saut Roland de 10h à 13h. Une vingtaine de jeunes ont pu escalader les voies du secteur débutants. Cette sortie était encadrée par Pierre Lecorre, Arthur Langelier, Nicolas Langelier et moi-même.

Michel



Sortie adultes à Ailefroide

Samedi 26 juillet, 0h15, nous voilà partis pour une nuit sur la route ; Jessica, Raphaël et moi. Arrivée à Ailefroide en début d'après-midi, après un voyage sans encombre majeur.

1^{ère} grimpe tous les trois le dimanche, petite voie pas trop longue, ni trop dure pour se mettre dans l'ambiance.

RANDO VTT

Rando dès le lundi. Il fait pas mauvais, j'en profite. Direction col de la Pousterle, je le connais bien, à chaque fois que je suis ici, c'est mon col favori en vtt. Après 50 km et 1600M+ et 6 heures de balade, me voilà de retour au camping.

2^{ème} sortie le dimanche 3 août. Je contourne la Pousterle par L'Argentière la Bessé pour y remonter par l'autre versant et le descendre par un autre sentier que le lundi. 60 km 1900M+ et 8H plus tard , je suis devant une bière au camping.

3^{ème} sortie, une rando rapide avec Dominique pour un aller-retour au refuge du Pelvoux.

TRAIL

Vu que Mélissa a oublié un piolet au refuge du glacier Blanc, après leur avoir téléphoné, le piolet est toujours là-bas. Nous décidons avec Dominique, Louis-Marie et moi d'y aller en trail. Nous partons du pré de Mme Carle, environ 1900 M d'altitude, pour rejoindre le refuge à 2542 M, récupérer le piolet et faire demi-tour. Bien sûr, en courant, nous doublons tout le monde. Entorse de Louis-Marie vers la fin de la descente, 3 jours après il regrimpe.

Mercredi 6 août, départ seul pour une rando-trail, mélange de rando +ou- rapide et de trail. Direction col de Vallouise, 25 km, 1300M+ en UNE seule montée et une seule descente .

Retour au camping au bout de 6h30 d'effort, pas vu beaucoup d'animaux sauvages.

ESCALADE

Quelques petites voies de 4...6 longueurs, mais surtout une grande voie de 12 longueurs et 9 rappels avec Raphaël et Dominique.

Une **via-ferrata** pour nous, c'est presque du repos.

ALPINISME

La 1^{ère} sortie nous fait passer la nuit au refuge des Ecrins après une découverte de la marche sur glacier pour Raphaël et Jessica. Lever 3h, départ 4h à la frontale, pour

commencer la périlleuse descente, dans les éboulis, du refuge. Dominique avec Raphaël et Jessica devant, moi avec Sophie et Mélissa derrière, CAF Fougères et Liffré mélangé. Beau lever de soleil et sommet de la Roche Faurio 3700 M atteint...presque. Il restait l'arrête finale, mais il y avait beaucoup de monde.

Longue descente vers le Pré de Mme Carle avec pause au refuge du glacier Blanc. La 2ème sortie, nuit passée au refuge du glacier blanc. Direction pic du glacier Blanc 3517 M, avec JP en meneur et toujours Fougères et Liffré ensemble. Rando dans la caillasse avec des pas d'escalade de temps en temps et traversée sur un névé avant l'arrête finale. L'entorse de Louis-Marie s'étant résorbée, il était avec nous. Descente vers Mme Carle....

Tout ça dans la bonne ambiance, entrecoupé de moments de repos devant des frites ou une glace. Il faisait frais au début de la sortie, la chaleur n'arrivant qu'à la fin du séjour.

Jean-Yves





Sortie adultes à Ailefroide en photos



La joyeuse équipe du début de séjour, prête pour la première journée grimpe entre le secteur "Contreforts de la Draye" et le secteur "Sous la fissure" - 17/07/2025



Journée randonnée à Clapouse pour se tester avant l'alpinisme - 28/07/2025



Orage d'étoile sous le soleil, c'est une cuisson à petit feu de nos pieds, des surprises, beaucoup de dalle et une grande joie à l'arrivée des 11 longueurs - 29/07/2025



"Journée repos" dans la Via ferrata - 30/07/2025



Le refuge des écrins nous voilà - 31/07/2025



On l'a fait, on a tous atteint Roche Faurio - 01/08/2025



Oublier un piolet est une bonne excuse pour d'autres de remonter à toute vitesse au refuge du glacier blanc - 02/08/2025



Gazon maudit, une grande voie surprenante autant à la montée qu'à la descente - 03/08/2025



Une belle tablée - 04/08/2025



Mélissa

Arrivée tout en douceur de la magnifique Cascade blues, une voie entre roche et eau, entre randonnée et difficulté qui vaut le coup d'attendre son tour - 04/08/2025

Sortie inter-club à Ailefroide

Pour la deuxième sortie inter-club à Ailefroide, 4 jeunes ont pris part à l'aventure.

Forts de l'expérience et des nombreuses techniques acquises lors des différents stages grandes voies, Mathis, Lubin, Tess et Arthur (la cordée divine) étaient donc prêts et déterminés à enchaîner les longueurs des plus mythiques et voies les plus longues du légendaire site d'Ailefroide...

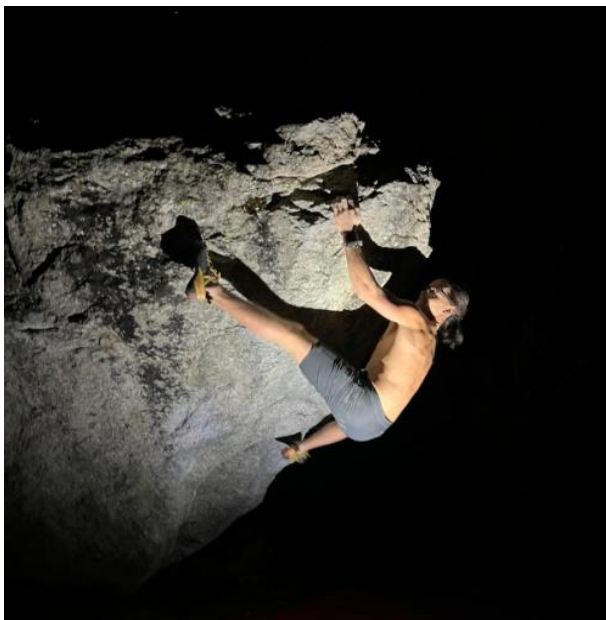
Ci-contre, notre cordée s'est levée tôt dans l'espoir d'enchaîner soleil tremblant (5C;15 longueurs) dans la journée...



(mission partiellement réussie, retour à la voiture : 1h10 du matin après avoir passé plus d'une heure au sommet à 2700m à ne pas trouver les rappels, en se demandant si on pourrait redescendre)

Le lendemain, on repart avec des ambitions un peu moins hautes dans une voie classique du site cascade blues (5C ;8L)

puis comme on dit, choisir c'est renoncer, alors on finit la journée en beauté avec un par un peu de bloc jusque dans la nuit



Après une semaine de grimpe intense(?) on quitte Ailefroide pour les gorges de l'Ardèche, mais sur le trajet on tombe sur une petite rando qui semble alléchante et après une heure d'efforts considérables, on tombe nez à nez avec une cabane de berger qui semble inoccupée. On en profite pour passer une soirée magique auprès du feu au pied du pic de Bure.



Après cette dernière nuit en montagne, on lui fait nos adieux et on fait feu vers l'Ardèche, les longues journées permettent de ré-enfiler les chaussons le soir même pour une petite session au coucher du soleil sur les rives du Chassezac.

Ayant eu la présence d'esprit de réserver le camping à partir de mercredi et d'arriver mardi, notre équipe s'offrira un soir de plus en bivouac sur un parking. La chaleur du mois d'août ardéchois obligeait à grimper tôt le matin, (ce qui ne fut en aucun cas un souci pour notre courageuse équipe qui avait plaisir à se lever avant le soleil au rythme du ukulélé).

Le dernier jour, on décide de faire les touristes et d'aller à Vallon Pont d'Arc, on essayait de se baigner mais l'envie d'être dans l'eau était moins forte que celle de grimper sur les rochers au dessus, cette journée se conclut sur le site des branches à Salavas, une très belle falaise pour les amateurs de 7 de calcaire et de dévers (que rêver de mieux?)



Et c'est sur une soirée mémorable et pleine de rencontres au bord de la rivière que se conclut ce séjour de rêve dont on est déjà tous nostalgiques.



Arthur

La Boutique du club

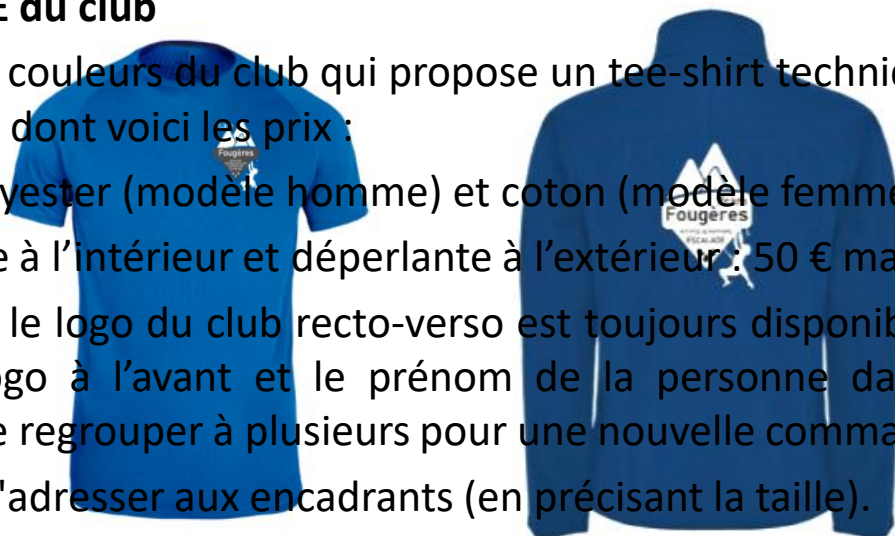
T-SHIRT et VESTE du club

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

clubalpinfougeres 
<https://www.facebook.com/clubalpinfougeres/>

c'estoùqu'ongrimpe ? 
<https://www.facebook.com/groups/172559309815933/>

[InstagramCafFougères](https://www.instagram.com/caf_fougeres/?hl=fr)
https://www.instagram.com/caf_fougeres/?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).