

N°96 Trimestriel : printemps 2026

CAF DE FOUGERES



Une partie de la joyeuse équipe des bénévoles lors de la compétition régionale à Dompierre



A lire

Deux séjours raquettes dans les Alpes

Escalade aux Dentelles de Montmirail

LE MOT DU PRESIDENT

Chers et chères cafistes

Dernier journal avant les vacances méritées pour tous les bénévoles et encadrants qui ont œuvré tout au long de cette saison. La vie d'un club n'est pas un long fleuve tranquille. Il faut déjà penser à la nouvelle saison, prévoir les encadrants, répartir les jeunes dans les différents cours par rapport à l'âge et le niveau. Essayer de répondre favorablement à toutes les nouvelles demandes d'adhésion jeunes et adultes. Toute cette organisation ne serait possible sans un comité directeur et des encadrants qui bénévolement donnent de leur temps toute l'année (news du mois, journal du club, organisation sorties extérieures, compétitions, ouvertures de la salle, ventes d'entrées dans les salles de blocs, formations, E.P.I., renouvellement du matériel, etc).

Pour continuer la dynamique, le club a besoin que des adhérents se forment pour renouveler les cadres.

Profitez de cet été pour découvrir la montagne soit par l'escalade, la randonnée, le VTT de montagne, la via ferrata, l'alpinisme, le canyoning.

Que la montagne est belle !

Michel DELATOUCHE

Infos en vrac

➤ Stage de cartographie, orientation organisé à Saint Just le week-end du 17-18 octobre 2026. Inscription sur [hello association](#) / comité régional FFCAM.

➤ 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 € (tickets)

→ Block-out : 8 € (par 10 en digitalisé avec 1 code unique)

→ The Roof : 9 € (par 10 en digitalisé avec un code / entrée)

S'adresser à Michel pour Modjo, et à Pascal et Mathis pour les 2 autres salles. Les tickets pour Modjo et le code pour Block-out et The Roof (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
Du 23 au 25 mai	Adultes autonomes	Primel	Jérôme
20 juin	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

Résultats des compétitions

Open national de bloc les 20 et 21/12/2025 à Mayenne :

Environ 450 grimpeurs des catégories U15 à vétérans venus principalement du grand ouest de la France, étaient présents sur le week-end au complexe Jules Ferry. Chaque compétiteur avait 30 blocs à valider en 3h30, sans limite d'essais. Nos 4 représentants du club alpin fougerais ont réalisé de belles performances pour une compétition d'envergure nationale.

Détail des résultats :

U15 hommes : Swann Langelier 37^{ème}

Seniors Femmes : Tess Hébert 21^{ème}/42

Seniors Hommes : Mathis Aoustin 33^{ème}/79
Arthur Langelier 57^{ème} /79



Championnat départemental de difficulté le 07/03/2026 à Noyal sur Vilaine :

112 sportifs des catégories U15 à vétérans venus de 14 clubs du département, étaient réunis à la Salle Vitalia. Le club alpin fougerais représenté par 9 jeunes a obtenu 1 podium avec une place de championne d'Ille et Vilaine pour Mélanie chez les seniors.

Détail des résultats :

U15 Hommes : Valentin Ripoteau 12^{ème}
 Ninno Le Bleiz 17^{ème}
 Swann Langelier 18^{ème}

U17 Hommes : Kaelig Levêque 13^{ème}
 Norman Dubreuil 14^{ème}

U19 Hommes : Orian Dandin 16^{ème}

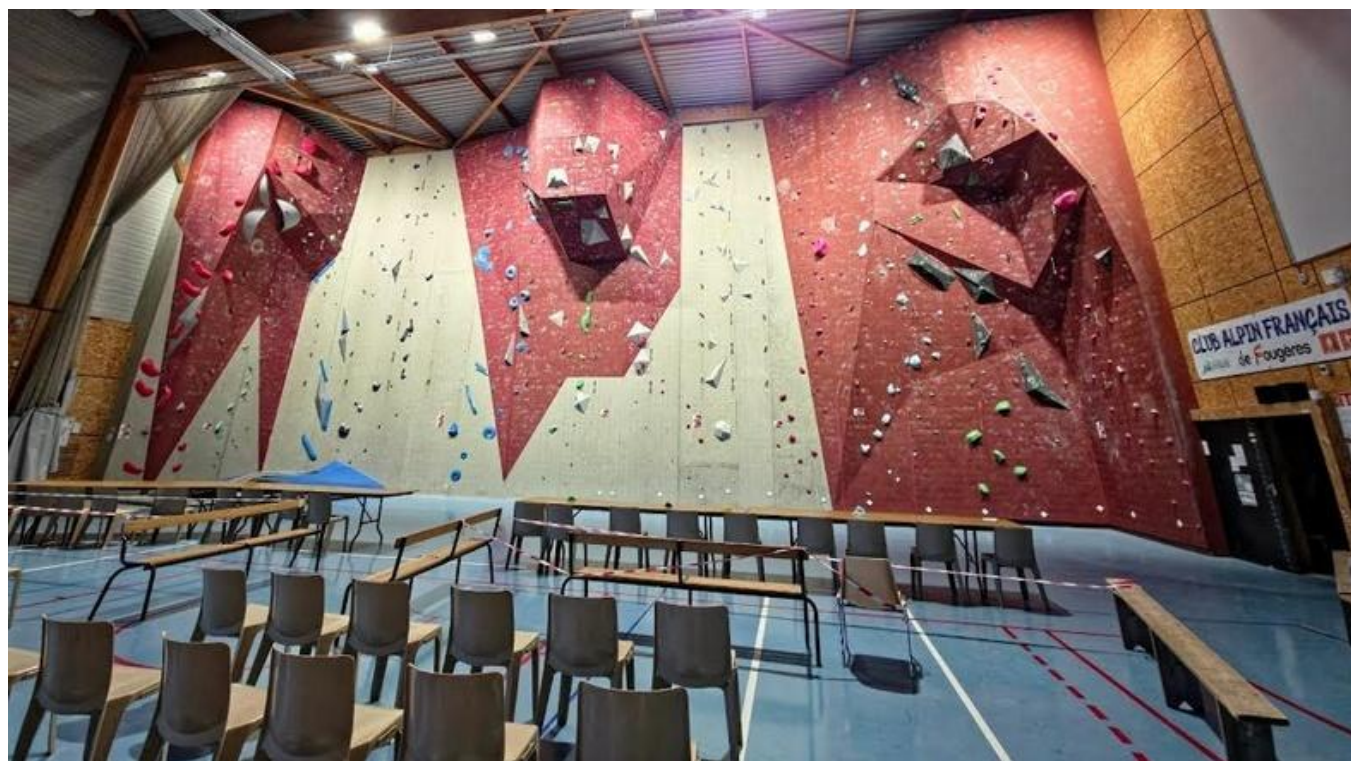
Seniors Femmes : Mélanie Deschamps 1^{ère}

Seniors Hommes : Mathis Aoustin 5^{ème}
 Arthur Langelier 11^{ème}



Championnat régional de difficulté les 11 et 12/04/2026 à Dompierre

Les 11 et 12 Avril dernier, le CAF de Fougères a accueilli à Dompierre du Chemin la compétition régionale de difficulté organisée par la FFME.



Catégories U15, U17, U19, séniors et vétérans.

Au préalable, de nombreux bénévoles ont démonté les prises du mur, nettoyé, préparé le gymnase



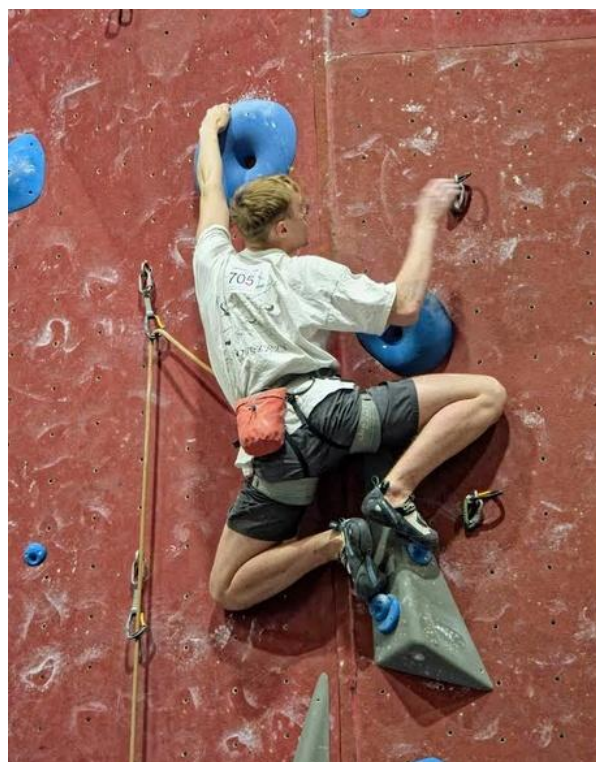
Le jour J, dans la fraîcheur du petit matin, les premiers bénévoles étaient prêts à accueillir la ligue et les compétiteurs.

Pour le CAF de Fougères, 6 participants ont tenté l'aventure du sommet des voies ... difficiles !

En U15 : Valentin et Swann

En U19 : Orian

En Séniors : Mélanie, Mathis et Arthur



Résultats des podiums : Mélanie obtient la 5^{ème} place

Bravo à tous nos compétiteurs ! Vous êtes admirables !

Tout au long du week-end, une bonne ambiance a accompagné les challenges, notamment grâce à un duo de présentateurs hors pairs : Lubin alias le CAFard (vraiment bien vu !) et Arthur.



Les membres de la ligue et les ouvriers sont repartis satisfaits. Pour certains organisateurs, dès le lendemain, c'était vacances et escalade !



Marlène

Stage découverte de l'itinérance en raquettes du 21 au 26 février

Samedi 21 février

Tôt le matin, nous mettons les voiles, direction la Vallée de la Clarée. Nous sommes 9 participants affiliés aux clubs de Fougères, de Liffré et de Rennes. Motivés et néophytes en matière de raquettes, de neige et d'avalanches. On sait seulement que l'indice de risque d'avalanche a oscillé toute la semaine entre 4 et 5, soit entre fort (*déclenchements d'avalanches probables même par faible surcharge) et très fort (*de nombreux départs spontanés de très grandes avalanches, parfois d'ampleur exceptionnelle, sont à attendre, y compris en terrain peu raide). D'après notre récente formation, une avalanche d'ampleur exceptionnelle peut « dévaster le paysage, avec un potentiel pour des destructions catastrophiques. Elle peut atteindre le fond de la vallée, et correspondre à la plus grosse avalanche connue. » En résumé, c'est le moment de prier les dieux de la raquette...

La route se fait sans encombre jusqu'au Col du Lautaret, fermé à cause de la neige. Heureusement, il ouvre à 17 heures pour nous laisser passer ! C'est bon signe... Nous arrivons à l'auberge de jeunesse de Névache et y retrouvons les membres du groupe déjà sur place. Première initiation à la lecture du BERA, le bulletin de risques d'avalanche, à son vocabulaire et ses icônes spécifiques. Je laisse les autres réfléchir et me dis que je comprendrai à la fin de la semaine. Bonne nouvelle côté sécurité : le BERA nous indique que le risque est passé à 3 dans la journée ! Ouf ! Les dieux de la raquette sont avec nous ! On va pouvoir sortir de l'auberge de jeunesse et entamer notre périple !

Dimanche 22 février

Lever aux aurores, au moins à 7 heures ! Avant d'entamer notre itinérance, nous passons dans un magasin louer de l'équipement : DVA, pelle, sonde et bâtons de randonnée pour moi ! Le soleil chauffe doucement, on hésite sur la tenue à adopter. La veille, on était sous la neige, un mois de février en montagne, et aujourd'hui, c'est presque l'été !

C'est donc sous le soleil que nous entamons notre petite ascension vers le refuge de Buffère. Au programme aujourd'hui : 500 mètres de dénivelé à travers la forêt, émerveillement devant les paysages de montagne enneigée, découverte de la randonnée en raquettes et de l'utilisation salubre des cales dans les montées. Nous arrivons tôt dans la journée, ravis de découvrir le refuge de luxe 3 étoiles dans lequel nous passerons la nuit (douches chaudes – oui-oui, lits confortables – si-si c'est possible, ambiance conviviale – toujours dans les refuges).

Mais avant le réconfort, un peu d'efforts ! Nous partons tester nos nouveaux jouets. Objectif de l'exercice : nous entraîner à localiser des personnes prises dans une avalanche. Pour cela, nous composons deux équipes et enterrons des sacs-à-dos munis de DVA dans la neige. Bien sûr, des petits malins s'amuse à en planquer dans les arbres pour piéger le prof mais Patrick reste stoïque en toutes circonstances. On apprend à creuser sans assommer la victime avec la pelle, et lui porter secours sans provoquer un infarctus, le tout dans une ambiance de colonie de vacances.

Retour au refuge en fin d'après-midi pour une présentation powerpoint d'une association locale sur les tétras-lyre, des sortes de poules de montagne qui dorment sur leurs toilettes aménagées pour se tenir le derrière au chaud l'hiver, et auxquelles il faut faire attention, s'il vous plaît !

Lundi 23 février

Direction le col de Buffère ! On trace tour à tour le chemin dans la neige, en faisant attention aux talwegs (nouveau mot de vocabulaire depuis la veille). Nous arrivons au col pour pique-niquer dans la bonne humeur malgré le froid. Damien sort son Gwenn ha du pour la photo de groupe. Puis après une petite marche éprouvante dans un vent glacial, nous scindons l'équipe en deux groupes : l'un décide de rejoindre le sommet le plus proche pendant que l'autre choisit d'attendre sagement en bas. On progresse difficilement dans les gobelets (autre mot de vocabulaire). Heureusement, Damien nous facilite la tâche en traçant le chemin puis sécurise la descente avec Dom et Patrick. Tout se déroule sans encombre jusqu'au refuge. L'apéro est mérité !

Mardi 24 février

La meilleure journée. Double check des DVA puis départ pour le refuge de Laval ! Nous décidons de rejoindre la vallée en traçant notre chemin à travers la forêt dans une descente à pic, pour voir combien tomberont. Les mollets travaillent, on se découvre des muscles qu'on ne connaissait pas et on dénombre quelques chutes sans conséquences dans l'équipe. Nous empruntons ensuite un chemin tranquille jusqu'au fond de la vallée. Le cadre est idyllique. Tout y est : les sommets enneigés qui nous dominant, les arbres recouverts de leur manteau d'hiver, la rivière qui serpente à nos pieds, le clapotis d'une cascade au détour d'un chemin et le village au loin qu'on n'a pas envie de rejoindre tout de suite. Nous décidons de profiter du décor et de pique-niquer au bord de l'eau.

Après s'être restaurés, pendant qu'une certaine fait la sieste, l'équipe entreprend de faire une coupe de neige pour tenter d'identifier les différentes

couches, en particulier cette « couche fragile persistante » dont on nous parle depuis trois jours. L'ambiance est bon enfant. Les gars sortent et admirent leurs outils (« oh, la belle scie à neige ! »), s'amuse avec leur pelle, le président (alias le Sénateur) fait la sieste dans la neige, on parle igloos et chasseurs alpins... Finalement, après avoir regardé les gars creuser un trou d'un mètre cinquante, on constate que la couche en profondeur est tout aussi compacte qu'en surface. Pas de couche fragile persistante en vue. Ça tient ! Tant pis, on s'est bien marré.

Nous reprenons notre marche pour rejoindre notre nouveau refuge de luxe. On monte en standing. Cette fois, il y a un sauna dehors ! (oui-oui-oui) Malheureusement, personne n'était prévenu, nous n'avons pas de maillot pour en profiter. La lose. À la place, une fois n'est pas coutume, nous prenons l'apéro sur la terrasse. Damien en profite pour nous montrer comment faire un boudrier avec sa corde ! Et un nœud de chaise à une main ! Et plein d'autres choses que j'ai oubliées. Enfin, après que Dom nous ait tous mis la misère au skyjo (sans pourtant avoir vraiment compris les règles), nous envisageons les plans A, B et C de la journée du lendemain.

Mercredi 25 février

Lever matinal dans l'espoir d'atteindre le Pic du Lac Blanc ! Dom et Damien sont partis bien avant nous pour repérer le chemin. La pente est raide sur le départ, nous avançons péniblement. Dès la première pause, nous abandonnons l'idée d'atteindre le Pic, trop risqué, et en profitons pour faire des photos souvenir et apprendre à mesurer une pente avec ses bâtons de rando !

Nous reprenons notre ascension dans les gobelets, sur une pente raide où je casse ma raquette en essayant de nous tracer un chemin. Heureusement, Damien a tout ce qu'il faut pour lui bricoler un pansement de fortune. Le soleil chauffe de plus en plus et fait fondre la neige sous nos pieds, ce qui ne facilite pas notre progression. Nous apprenons où sont logés les capteurs thermiques du corps et comment se rafraîchir rapidement. Après avoir remis une énième fois de la crème solaire, nous faisons halte en plein cagnard (faute de mieux) pour pique-niquer.

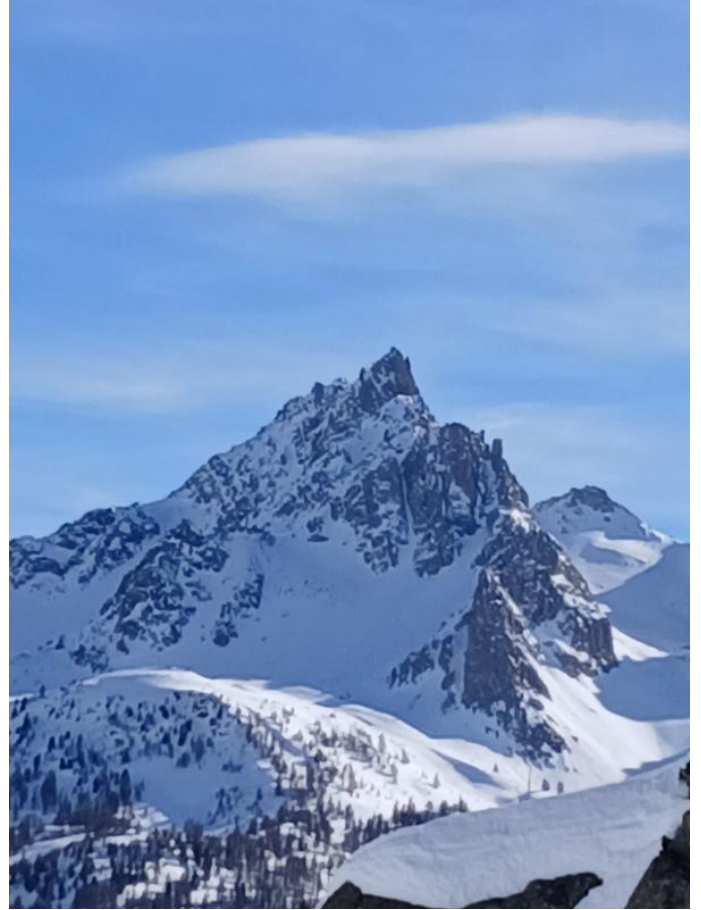
Dernier exercice-jeu-test des DVA et nous redescendons vers le dernier refuge. Dom et Laurent essaient de quiller Damien avec des boules de neige dans la descente, certains tentent une glissade sur les fesses mais la neige a trop fondu, on s'enfonce plus qu'on ne glisse. La chaleur nous écrase et c'est en t-shirt que nous arrivons au refuge du Ricou. On prend l'apéro en terrasse et on saute dans la douche !

Jeudi 26 février

Jour du retour. Nous regagnons Névache par des chemins plutôt tranquilles, sous un soleil quasi estival. Il est temps de quitter ce décor de carte postale pour reprendre la route.

Merci aux organisateurs et aux encadrants de ce superbe séjour. Hâte de remettre ça l'année prochaine !

Jessica







Séjour raquettes à neige du 16 au 21 mars

RDV aire de covoit des Lonchamps à Rennes, vers 7h30 le lundi 16 mars, et c'est parti.

Nuit du lundi au mardi à l'auberge de jeunesse de Grenoble, avec comme voisins des jeunes Belges un peu excités, beaucoup de bruit jusqu'à 1h.

Arrivée au Val Fréjus, mardi fin de matinée, raquettes aux pieds, sac à dos sur le...dos, direction le refuge du Mont Thabor à 2490M d'altitude.

Environ 5 heures après, nous y sommes : Patrick Boyer de Rennes et Dominique Vannier de Liffré nos 2 encadrants. Pascal de Rennes, J P, Régis et Guéna Hell de Liffré et moi Jean-Yves de Fougères.

Mercredi, lever vers 6h15 pour départ vers 7h30 comme tous les jours, direction pointe de terre rouge, ciel un peu voilé avec de gros nuages noirs pas loin. Demi-tour bien avant le sommet, les gros nuages nous ont envahis, c'est blanc partout, le ciel, la neige et la saloperie qui tombe. Direction un abri pour pique-niquer, finalement, en retrouvant la trace de l'aller sur le GPS, nous allons direct au refuge où il fait meilleur. Le temps de manger, boire notre (nos) bière (s) quotidienne, le mauvais temps entoure le refuge.



Jour blanc



Jour normal

Depuis la fenêtre de notre chambre

Nous mangeons très bien, des repas différents chaque soir. Le gardien nous dit que c'est exceptionnel d'avoir un groupe qui reste 4 nuits dans son refuge où il n'y a pas d'eau chaude ni douche pour se laver... ???



Jeudi, direction mont Thabor, sommet à 3178M, 12 km aller/retour et 1000M de dénivelé . Je prévois un collant chaud sous mon pantalon...erreur, il fait très beau, j'ai eu trop chaud, sauf aux environs du sommet.

Belle grosse balade, des sommets à perte de vue, la barre des Ecrins, la Meije, le Mt Blanc..un peu loin, et bien d'autres.

Grosse journée, donc grosse bière avec une bonne crêpe, eh oui il y a même des crêpes.



Vendredi, signal des Sarazins, 3014 M, 7 km, 500M de dénivelé, demi-tour avant le sommet, beau temps mais un vent froid.

Au retour, exercice de Détecteur Victime Avalanche et explication des couches de neige par Patrick, notre CHEF : c'est toujours bon de savoir comment faire pour retrouver quelqu'un sous la neige en espérant ne pas avoir à le faire en vrai.

Samedi, descente pour le Val Fréjus en 2 heures environ. Nous déposons à Annecy, Patrick qui continue en ski de rando et Régis qui va dans le sud.

Arrivée à Liffre vers minuit.



Le refuge entouré de neige et de montagnes





Beau séjour, belle découverte de la montagne l'hiver en raquettes, prêt à recommencer en investissant dans des vêtements plus techniques et plus légers. C'est en faisant qu'on apprend.



Jean-Yves

Sortie club aux Dentelles de Montmirail



Dates : du 11 au 20 avril 2026

Participants : Jérôme l'aventurier, Maurice le spectaculaire, Michel le président, Melissa la toujours partante, JessiKa la surprenante, Jean-Yves l'inarrêtable, Dominique l'explosif, Nicolas le chevalier et moi.

Jour 1 : Route 944 km pour Jérôme , Nicolas, Dominique et Maurice vers les dentelles dans le Vaucluse à côté du mont Ventoux et en plein dans les vignobles de Gigondas et de Vacqueyras.

Après un café, nous sommes partis avec sac à dos et pique-nique, direction le château d'eau de Dompierre par la voie verte. La météo est avec nous.....au bout de quelques kilomètres le rythme est donné....

Jour 2 : le petit groupe sans les costaux reste sagement aux secteurs écoles des dentelles (le Cayron et le grand travers). Et aussi secteur Gigondas Nord quand même.



Jour 3 : c'est au tour de Melissa, Jean-Yves, Michel et moi de prendre la route (les costaux ☹). On rejoint en fin de journée le reste de l'équipe dans un grand et super gîte à Gigondas. Ça sent la Provence et c'est beau comme le sud. Et c'est parti pour une des soirées club . Si t'as jamais fait ça, t'as raté quelque chose.

Jour 4 : On part, secteur Clapis sud, Maryline. On découvre le caillou, les voies sont longues et belles. Le vent est au RDV aussi. Maurice dans un 6a, même pas besoin d'encouragement.



Jour 5 :

Cette fois, c'est secteur Gigondas Nord . Des grandes voies pas faciles et une belle crête (Arête Lagarde).

Jean-Yves et Michel ont laissé l'escalade pour aller faire le tour des dentelles en vélo, 30 km et 900M de dénivelé !!

Puis ils sont partis récupérer JessiKa à Avignon, elle et le train sont arrivés à l'heure !

Jour 6 : Direction Clapis sud pour de la grande voie à 7. Sans les bikers qui sont partis faire l'ascension du mont Ventoux cette fois, 40km et 1400 M de dénivelé !!

Pour notre part, des voies ensoleillées sur 3 longueurs et de la couenne pas facile du tout.

Jour 7 : on a fait la magnifique traversée des Florets , avec en prime un accompagnement par la patrouille France.



Jour 8 : départ de Dominique, Maurice et Nicolas.



Nous, on va à Gigondas Nord faire du 5a dur au 7a facile.

Jour 9 : les deux vélos man : 30 km et 750 M de dénivelé. Nous à 5, dièdre de Provence et autres , très sympa ☺

Jour 10 : départ, on laisse Melissa le matin qui part en Espagne et on arrive à Fougères le soir , prêts pour de nouvelles aventures ^^.

Raphaël

LES DIRIGEANTS DU CLUB

Président : Michel DELATOUCHE

Trésorier : Pierre SOURDIN

Trésorier adjoint : Pascal VERDON

Secrétaire : Laurent DENJEAN

Secrétaire adjointe : Mélissa CHAPELIN

Autres membres du bureau

Mathis Aoustin

Jean-Yves BUFFET

Cyril BOISADAM

Romain CHALVET

Louis-Marie COBIGO

Gérard DUFEU

Laurent GUILLAUME

Delphine HARDY

Damien HENRI

Maurice LABBE

Arthur LANGELIER

Jérôme LEMAZURIER

Rachel MEILLERAIS

Rachel MORIN

Philippe PASQUE

La Boutique du club

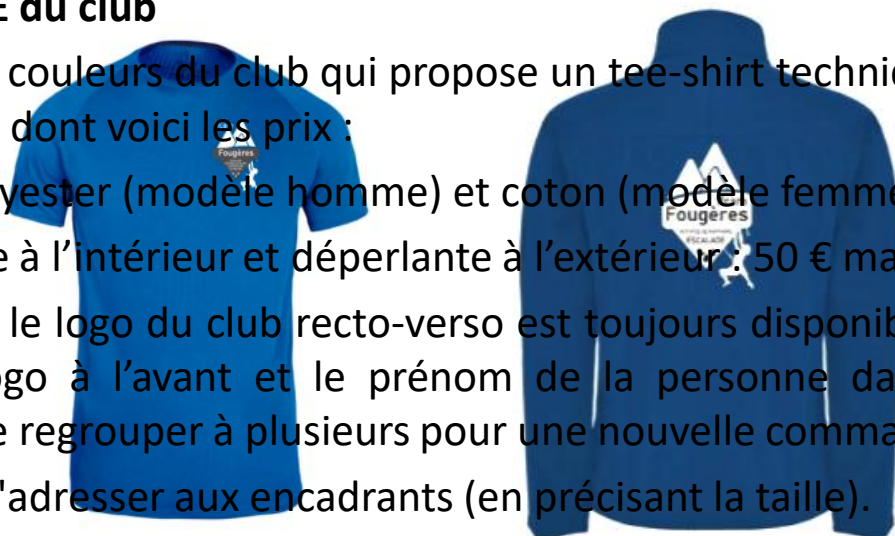
T-SHIRT et VESTE du club

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).