

N°88 Trimestriel : automne 2023

CAF DE FOUGERES



Stage jeunes grandes voies dans les gorges du Tarn

LE MOT DU PRESIDENT

Bonjour,

Bienvenue au Club Alpin de Fougères,

Une petite présentation s'impose. Notre club viens de fêter ses 30 ans l'année dernière. Nous faisons partie de la FFCAM (Fédération Française de la Montagne et de l'Escalade). Vous pouvez découvrir tous les avantages sur le site. Nous adhérons aussi à la FFME pour notre groupe de compétiteurs.

Nous avons la chance de posséder 2 salles d'escalade, une à Fougères en béton (32 ans d'ancienneté) et une à Luitré-Dompierre (12 ans, toute moderne) qui est l'une des + belles du département. Les rennais nous la jalouent. Ce potentiel nous permet d'accueillir cette année plus de cent jeunes de 10 à 17 ans en cours (3 à Fougères et 4 à Dompierre).

Après 3 années d'efforts de recherche, nous avons la chance d'avoir pu recruter un professionnel pour encadrer 4 cours. Je souhaite la bienvenue à Pierre Emmanuel Lecorre (Pierre en intime). Cette embauche à permis à certains bénévoles de prendre du recul après plusieurs années à encadrer. Je voudrais dire un grand merci à Gérard Dufeu, créateur du club et qui a passé une trentaine d'années à encadrer jeunes et adultes, ainsi qu'à Gérard Delatouche pour le même engagement et qui a tenu le secrétariat aussi.

Mais pour que ce club continue à transmettre les fondamentaux de l'escalade en salle et en extérieur, nous devons former et renouveler notre encadrement. Le fait de suivre des formations permet d'apprendre les bonnes manœuvres de corde et de se perfectionner. En cette occasion, le comité régional de Bretagne de la FFCAM va organiser à Dompierre une formation d'initiateurs SAE (Structure Artificielle d'Escalade) avec 14 inscrits (complet). Onze membres du club s'y sont inscrit (5 jeunes de 16 à 18 ans et 6 adultes). Celle-ci se déroulera sur 2 week-ends, les 18 et 19 novembre et 25 novembre.

Un petit rappel, un cours d'escalade ou une séance ne peut être organisé sans la présence d'un initiateur d'escalade.

Cette année, pour une planète plus propre, il est fortement conseillé aux jeunes et aux adultes de posséder une gourde pour se rafraîchir. Evitons le plastique. Un autre geste vous sera demandé.

Comme la commune de Dompierre ne nettoie la salle qu'une fois par semaine et que nous y sommes présents 5 fois, je souhaiterais qu'une fois dans l'année, chaque membre prenne un balai et une pelle pour nettoyer les tapis de réception au pied du mur. Cela permettra aux cordes de moins s'imprégner de la gomme de vos chaussons.

Pour la communication au niveau du club, 2 dispositifs existent, le premier par WhatsApp où chaque membre est rattaché au groupe auquel il pratique (n'oubliez pas de demander votre QR code si vous ne l'avez pas eu). Le deuxième par le site de la fédération de la part de Michel Delatouche, Mélissa Chapelain notre secrétaire et Jérôme Lemazurier, pour la communication générale du club. 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 où en chaussettes
- interdiction de grimper avec des écouteurs ou des iPods

Rappel : Prêt du matériel :

Dorénavant, tout matériel emprunté devra être enregistré sur un cahier à la salle de Dompierre. S'adresser à Michel Delatouche, Jérôme Lemazurier ou Damien Henri pour l'emprunt et le rendu.

Une liste du matériel disponible au niveau du comité départemental (avec les consignes d'emprunt) sera également affichée sur le tableau à droite après la grille.

Infos en vrac

➤ Stage du Comité départemental :

Initiateur S.A.E. (Structure Artificielle d'Escalade) à Dompierre aux dates suivantes :

→ les 18 et 19 novembre

→ le 25 novembre.

➤ Formation UFCA (Unité de Formation Commune aux Activités) à Liffré :

Formation d'une demi-journée obligatoire pour valider les autres formations

→ Date à planifier.

➤ Entrées salles de bloc à Rennes :

Si vous désirez vous rendre dans une salle de bloc à Rennes, le club a des entrées réduites intéressantes grâce au CD35FFCAM. Celui-ci a négocié des tarifs avantageux.

→ Block-out : 7,50 euros

→ Modjo : 6,50 euros

Les entrées sont à demander à vos encadrants et vous seront remises contre paiement.

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

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			
Dates	Participants	Lieu	Responsables
7 octobre	Jeunes 2 ^{ème} année et plus	Mézières	Initiateurs et adultes
18 novembre	Jeunes débutants	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.

Parcours du nouvel encadrant professionnel

Bonjour. Je m'appelle Pierre LE CORRE. Très heureux de rejoindre votre communauté de grimpeuses et de grimpeurs. J'ai découvert l'escalade voici 15 ans dans le cadre d'une formation professionnelle aux métiers de l'animation. Cela m'a beaucoup plu. Après une première année de formation, je suis, ensuite, parti pratiquer l'escalade en Patagonie. Puis, je suis rentré 6 mois plus tard pour occuper le premier poste d'animateur escalade. L'hiver suivant, je suis parti pratiquer l'escalade en Thaïlande, à Ton Sai, pendant six mois et suis rentré pour une nouvelle saison d'animation en escalade. L'année suivante, j'ai suivi un an et demi de formation dans le cadre de l'escalade et du vtt. Les années qui ont suivi, jusqu'en août 2023, j'ai suivi une dernière formation en escalade, dans les Alpes, donnant la latitude nécessaire pour accueillir tous types de public, et travaillé en tant qu'éducateur escalade pour une base de plein air, accueillant des scolaires, des IME et différentes associations. Le principe était de transmettre l'autonomie en salle afin de rejoindre les sites naturels. A présent, l'objectif est de transmettre ce même savoir aux enfants du club, de rencontrer de nouveaux partenaires et découvrir de nouvelles voies d'escalade car l'escalade est bien une discipline remarquable. A bientôt par conséquent. N'oubliez pas les échauffements, l'hydratation ainsi que les étirements car, pour ma part, le but n'est plus de grimper de plus en plus fort. Le but est de grimper le plus longtemps possible, de savourer toutes ces sensations inouïes, sans user le corps, sans se blesser. On se voit bientôt.

Pierre

Sortie grandes voies Dent d'Orlu 2023

Cette année, direction les Pyrénées. Nous avons opté pour le site de la Dent d'ORLU, falaise de 1000 dont le sommet culmine à 2222m.

Nous sommes un groupe de 9, impatients de découvrir ce site proposant trois types de grimpe :

- Les grandes voies avec la célèbre Dent d'Orlu.
- Un rocher école à la sortie d'Ax Les Thermes.
- Un site de blocs près du village d'Orlu.

(Gérard Dufeu, Philippe Pasqué, Dominique Vannier, Dominique Brunel, Jean-Yves Buffet, Nicolas Langelier, Jérôme Lemazurier, Rachel Morin, Maurice Labbé)



Nous partons pour une semaine du 24 avril au 1er mai 2023. Bien que nous ayons choisi la dernière semaine d'avril, nous sommes préoccupés par la météo qui nous promet une semaine pluvieuse, ce qui arrive effectivement lorsque nous nous installons au Relais Montagnard d'Orlu.

La première journée, nous allons en reconnaissance pour nous faire une idée des marches d'approche jusqu'aux pieds des voies. Une heure pour atteindre le départ des voies, une autre heure pour repérer les voies en longeant le pied de la Dent d'Orlu. Nous sommes déçus par la difficulté d'accès aux voies et par les ruissellements qui nous dissuadent de tenter une voie.

Le jour suivant, nous décidons étant donnée la mauvaise météo de monter au sommet de la Dent par un sentier en face sud. Nous accédons au Pilier Sud, puis nous atteignons La Main. Là, plus de sentier, plus de traces, nous sommes dans la neige et un épais brouillard à 400m du sommet. Nous n'avons pas d'autre choix que de redescendre.



Le 3ème jour, nous partons en randonnée dans la Réserve Nationale d'Orlu. Nous longeons l'Oriège. Gérard et Dominique rebroussement chemin pour une marche d'approche jusqu'aux voies. Nous continuons notre marche qui traverse la Prairie d'en Gaudu. Jérôme et Dominique B. choisissent de continuer jusqu'à l'étang d'en Beys, Nicolas et moi rebroussement chemin.





Les jours suivants, en fonction de la météo, nous nous rendons au site école proche d'Ax Les Thermes. C'est au pied de ces voies qu'un troupeau de chèvres vient piétiner et fouiller nos sacs, Jean-Yves familiarise avec l'une d'entre elles. Une autre chèvre nous suivra alors que nous redescendons vers le parking nous obligeant à sonner à une porte pour qu'on la prenne en charge en appelant le propriétaire.





Enfin un jour sans pluie, nous pouvons envisager de partir dans une grande voie. Nous nous rendons Face Sud-Est où des voies de 9 longueurs se terminent au pied d'un sapin.

2 Cordées : - Nicolas et Dominique B.

- Gérard et Dominique V.

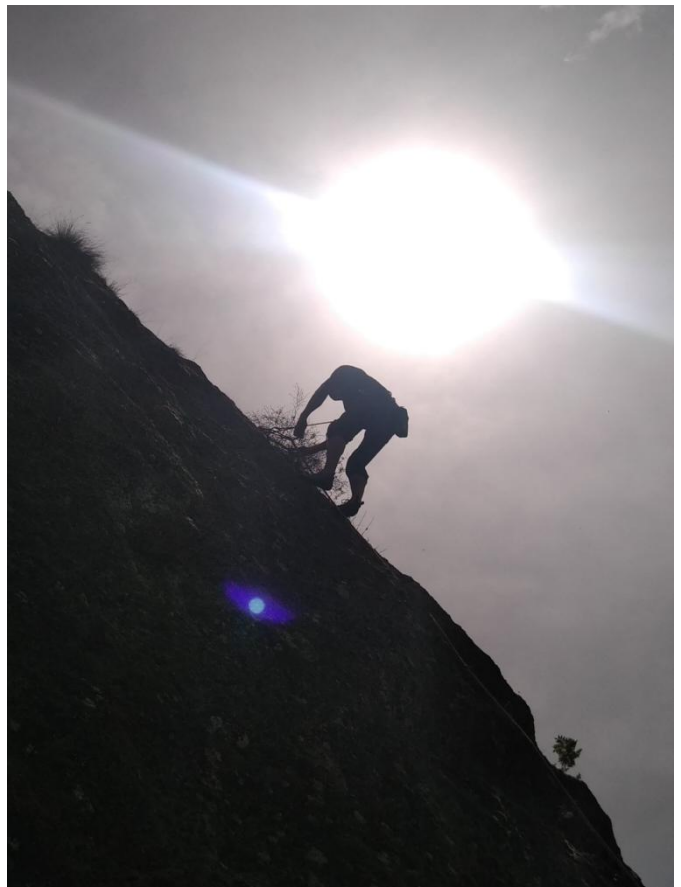
Dans « Assurance Tout Spits »

3ème cordée : -Jérôme et Maurice

Dans « Au Bonheur Des Dalles »

Après la 1ère longueur sur une dalle continue, je souffre dans mes chaussures. Je décide de redescendre, Jérôme rejoint la cordée de Gérard et Dominique.

L'ascension s'arrête à la 4ème longueur.



Pendant ce temps, Jean-Yves et Philippe font un circuit en VTT, Rachel randonne dans la vallée.



1ère rando

Départ en VTT du gîte, direction Ax les Thermes par le GR 107 . Puis montée par une petite route qui se termine par un beau chemin de forêt jusqu'au col de Joux, 14 km de montée en 2h environ. Il ne reste plus qu'à descendre sur Orlu. 29 km, 3h, 1070m+ avec des côtes à 17%.

2 ème rando

On nous dépose en voiture au col du Chioula. Direction col de Balagues, avec des belles vues sur les montagnes environnantes. Après une belle descente, pique nique au beau village de Montaillou avant de remonter au col du Chioula. Petite pose et descente par la route, style "tour de France", en VTT, à fond les gamelles... 40 km, 3h, 890m+ pointe à 70 km/h pour Philippe.



Bilan de la semaine, peu de grimpe, des marches d'approche interminables, un hébergement confortable où nous passons de bons moments.



Maurice

Stage d'escalade dans le Tarn, version 2023

Coucou les grimpeurs ! Alors, motivés à bloc pour cette nouvelle saison ? Sans aucun doute vous vous êtes entraînés tous les jours : vous avez jonglé entre la muscu, le cardio, les assouplissements, la rési... Hum hum. Vous n'avez pas mangé trop de chocolat au moins ? Si ? Bon aller, c'est pas grave, ça arrive à tout le monde les pêcheurs mignons ;) . Puis ne vous inquiétez pas, on va reprendre la grimpe en douceur ! Si vous voulez on va même commencer par un petit récit du stage grandes voies qui a eu lieu dans le Tarn début juillet, histoire de vous donner envie et de vous motiver un peu :P !

Et oui, ça fait 3 ans que je vais tous les étés grimper en grande voie grâce au Caf Bretagne, alors merci parce que franchement, c'est le pied ! (d'ailleurs nous reparlerons des pieds... c'est un sujet qui fâche).

Cette année, Tess, Mathis, Axel, Arthur et Mélanie du Caf de Fougères ont pu profiter de ce stage. Il y avait aussi du monde de Liffré et de Rennes. Bref, en tout une troupe de 12 accompagnée de 3 moniteurs : Julien et Tomas nous ont tellement adorés qu'ils sont revenus cette année (hihi), et on a rencontré Sophie qui, on l'espère, sera de retour l'année prochaine :) .

Déjà, cette année on a été chanceux ! Départ à 8h de Rennes, franchement c'est grasse mat' assurée (presque). De toute façon, les minibus ont servi de dortoirs ambulants... Enfin pendant ce temps il y en a qui conduisaient. On a bien roulé et on est arrivés tôt au camping mais... sous la pluie. Elle nous avait suivi de Bretagne ! On a quand même eu le droit à une accalmie pour monter les tentes, et à peine installés il y avait déjà 2 slaklines de tendues !

1er jour de grimpe - Ok, on a peut être été un peu sectaires sur les bords les premiers jours... Mais, on a fini par faire des cordées avec les grimpeurs des autres club, et ils assuraient bien ! Si si, je vous promets ;p. En attendant, ce dimanche on a grimpé selon nos habitudes, on est même restés sur des voies d'une seule longueur (de la couenne), fallait pas nous faire peur dès le premier jour XD. Par contre, on a tout de suite attaqué dans le dur : 6a, 6b, 6c, 7a, à chacun son niveau ! Ce qui est sûr c'est qu'on s'est tous donnés à fond... et qu'on a tous chuté. Enfin, tout bon grimpeur vous dira que c'était JUSTE pour la préparation mentale :) . Les doigts déjà en sang après cette première journée (en

même temps grimper de 10h à 17h c'est costaud) il a fallu préparer le repas pour le soir, faire la vaisselle... les petits plaisirs du camping quoi, mais en vrai à plusieurs ça va vite et c'est fun ;), alors on n'hésitera pas à recommencer !

2ème jour, c'est parti la grande voie ! - Mhhhh, quel plaisir ce calcaire qui accroche la peau alors qu'on en a déjà plus <3, vite, vite, le strap à gogo !!

3 moniteurs ; 3 secteurs ; 3 groupes. Du facile pour commencer, parce que c'est pas si simple de grimper avec un sac à dos (lourd), sur plusieurs longues longueurs (il y a eu quelques dégaines désossées parce que sinon il n'y en avait pas assez - oupsi - et des sauvetages entre voisins de voies - merciiii -), et avec le vide en dessous qui te bloque un peu dans tes mouv' (le 5b devient difficile quand il y a 5 mètres entre chaque dégainé XD).

Mais le soleil cette année est tout doux, il ne fait même pas trop chaud :). Les condi pour grimper sont parfaites, alors que demander de plus ? Cet aprem', après avoir déjeuné en haut des voies, on a même eu la chance de pouvoir monter sur le vase de Sèvre ! On en rêvait depuis qu'on l'avait vu l'année dernière, mais comme le niveau minimum c'est 6c artificiel, il fallait d'abord un peu progresser. Et après un an de travail, c'est parti pour escalader ce petit bout de roche ! J'avoue que là haut, on a un peu l'impression d'être VIP... On a une vue imprenable sur tout le cirque des vases : les falaises, les grimpeurs petits comme des fourmis, les vautours qui font leur ballet dans le ciel... Et puis, on est tous seuls. Tout seuls à 6, mais quand même. C'est pas comme ces sommets où des milliers de gens vont grâce aux téléphériques ; là, si tu veux monter, il faut t'entraîner. Et quoi qu'on en dise, c'est pas le même sentiment, quand on y parvient enfin.

3ème jour, ça y est, on est des fous ;p - Accrochez-vous parce que là, on vous emmène dans une voie mythique ! Une voie de fou. Vous l'avez ? La diagonale du gogol !! Un pur délire cette voie *o*. 2 cordées s'y attaquent : Arthur, Mathis et Sophie (notre monitrice et sauveuse) et Axel, Tess et Mélanie (Fougères à l'abordage !). 3 premières longueurs relativement faciles mais techniques, c'est de la dalle et des traversées, beau et agréable, enfin pas pour nos pieds ! Ils n'ont pas l'habitude d'autant travailler ; nos orteils sont en compote :_). On passe derrière la roche décollée pour attaquer la deuxième moitié de la voie, et là, il faut garder son sang froid. En face de nous, une longueur en dévers avec quoi, aller 5 dégaines ? Des passages en cheminée (on a même eu le droit à un petit coincement de casque), d'autres sur les bras et surtout beaucoup, beaucoup d'adrénaline. Ensuite à nouveau de la trav' et dernière longueur qui commence par... un saut dans le vide ! Ah non, il faut rester accrocher à la paroi, mais quand

tu changes de versant et que tu te retrouves soudainement au-dessus de 100m de vide avec le vent qui te fait perdre l'équilibre, t'as un petit moment de doute. Mais qu'est ce que la grimpe est belle dans ce dièdre, et le cadre, quoique vertigineux, est époustouflant, et puis Sophie et les copains sont là pour nous encourager :). Alors faut engager, mais le jeu en vaut la chandelle ;). Et pour terminer la journée en beauté, on va se « baquer » et faire de la slakline (histoire de devenir des pros).

4ème jour, je ne sais pas si on peut appeler ça une « journée repos » - Le réveil à 8 heures quand même, ça fait du bien ! Ce matin il faut alléger le baudrier, on part faire de la via ferrata. Bizarre, bizarre de grimper sans 3kg de matos', mais c'est l'occasion de se suspendre par les pieds, grimper no foot, faire la via sans les installations... bref, des trucs de grimpeurs (ne me faites pas croire que vous n'avez jamais fait ça ;p) ! Ce midi on rentre manger au camping avant de partir à 15h se baigner au Pas de Soucy. Enfin, « pas de soucis » il faut vite le dire ; entre la slakline tendue au-dessus de l'eau sur laquelle on n'a même pas réussi à se lever, les frayeurs dans les rapides et les blocs trop compliqués, on a eu quelques remises en question :P . Après tout ça en tout cas on n'est pas du tout reposés... Mais au moins on est motivés ! Et comme ce soir il faut choisir le secteur où on va grimper demain, on se met des rêves dans la tête ;).

5ème jour, mets nous un projet dans la vue ! - Aujourd'hui c'est couenne et déchire toi, un point c'est tout ! Matinée à De Qué Fas Aqui pour se « mettre en jambe », oui j'insiste sur les guillemets parce que certains se mettent en jambe dans du 7a, hum hum. En même temps il faut dire que le site est superbe *u* ! Presque seulement de la dalle, je suis sûre que vous en rêvez ;p ! C'est fin, c'est technique et il y a des projets à mettre là-bas. Dommage que le soleil vienne nous déloger à 12h30 :/. Alors on en profite pour descendre pique-niquer à la rivière, c'est calme et agréable, et comme on est tous fatigués, on finit par un peu faire la sieste :) (j'avoue tout). Bon, voilà, on traîne mais c'est pour mieux repartir ;D . Parce que cet aprem' il faut choisir un projet et le taffer jusqu'à ce que mort s'en suive... alors il vaut mieux réussir à le sortir ! C'est Noir Désir (le secteur, pas le groupe, malheureusement :c), qui retient notre attention. Bon c'est vrai qu'il n'y a pas de voies de chauffe (on a mis au point des supers échauffements XD), mais il y a de quoi bosser, et comme on est venus pour ça... Alors là on entend les copains crier quand ils chutent... ou quand ils réussissent ;p ! On met des essais, on lit les voies jusqu'à les connaître (presque) par cœur, on discute des solutions avec son binôme, et on a peur, mais parfois, ça enchaîne ;) ! En bref, on s'éclate (dans les deux sens du terme :D).

6ème jour, promis, on reviendra - Dernier jour, dernière grande voie (et dernières souffrances pour les doigts XD). Aujourd'hui on donne tout : on va grimper sur le versant ouest de la roche décollée. Du vertical tout du long, pas de vire, pas de repos, et des voies juste magiques. C'est une première de partir dans une grande voie avec une longueur qui tape dans le 6c, mais on avoue que ce sera sûrement pas la dernière ;). Franchement, c'est trop beau. On a tout le corps un peu tendu et la tête vide : il faut assurer. C'est dur, vraiment très dur et il y a quelques moments de galère, quelques chutes. Mais on a le temps alors on finit par tous s'en sortir ;). Et comme on veut pas quitter le cailloux, le soir on est de retour pour faire de la couenne, juste s'amuser une dernière fois :'). Julien, Sophie et Thomas nous posent des cordes et on va s'arracher dans le dur, c'est fun, on n'a plus rien à perdre ! Mais nos doigts finissent par nous dire stop, on n'a plus de peau et c'est à peine si on peut encore les plier (pour une fois je n'exagère même pas ;p), alors on plie bagage. Ce soir l'orage éclate, un peu comme pour nous offrir un dernier spectacle, et nous on mange nos pizzas en riant sous un barnum.

Allez, j'espère que ça vous a fait rêver tout ça et que vous n'avez plus qu'une seule envie : grimper, grimper et encore grimper *u* ! En tout cas, moi oui ;). Et je remercie le Caf Bretagne, Virginie et Michel pour l'organisation de ce super stage, Sophie, Julien et Thomas parce qu'ils sont vraiment des moniteurs géniaux et tous les jeunes qui sont venus grimper dans le Tarn. Merci de nous faire aimer l'escalade, de nous donner des rêves.

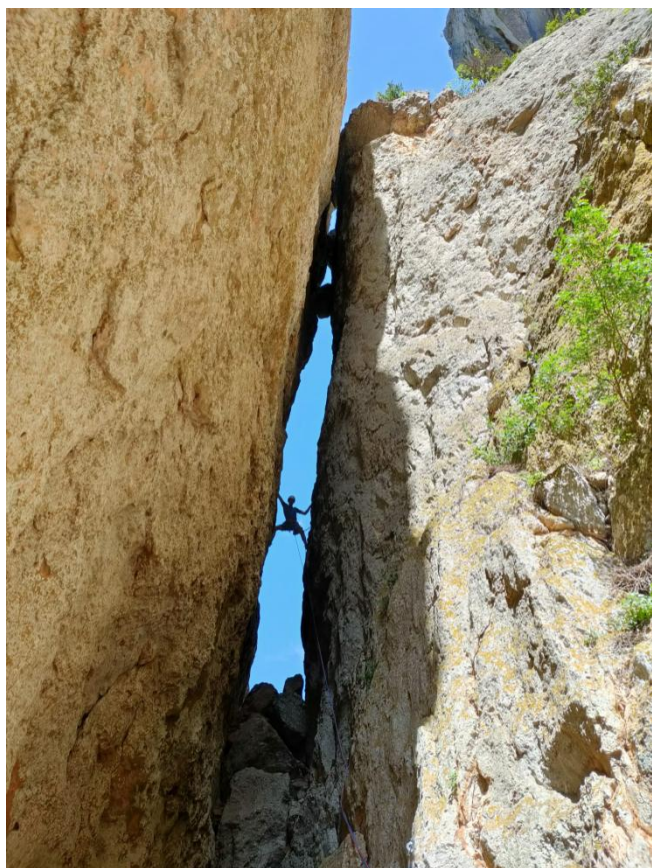


Illustration 1: La légende de celui qui avait décollé la roche :o



Illustration 2: Après la grimpe... la grimpe ! Mais les pieds dans l'eau ;)

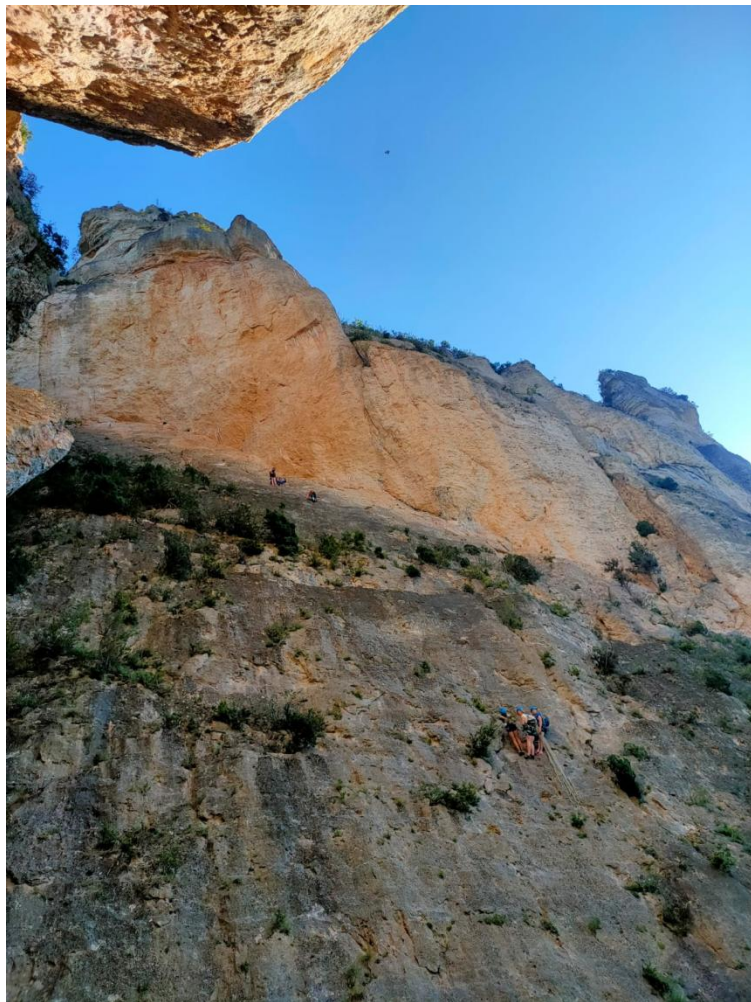


Illustration 3: Nos deux cordées dans la diagonale du gogol



Illustration 4: L'escalade ça fatigue ; petite sieste sur les hauteurs



Illustration 5: Là haut sur le vase de Sèvre avec Julien, V.I.P *u*



Illustration 6: Avant la marche d'approche... Après on était moins souriants XD



Illustration 7: Fine dalle à quelques dizaines de mètres de haut.



Illustration 8: Petit coup de pression dans un passage déversant



Illustration 9: Session de bloc pour la journée repos :P



Illustration 10: Victoiiiiire !! :)



Illustration 11: En pleine ascension du vase de Sèvre !



Illustration 12: En haut de la dernière grande voie (à bientôt !)

Mélanie



Une aventure préparée de longue date : nos premiers entraînements ont débutés dès le début d'année 2023 ! Tous les participants n'ont pas été assidus... Mais le résultat est là, nous l'avons fini ce GR !

J1/ Arrivés en Corse, ça a mal débuté : A Calenzana, alors que nous étions prêts à démarrer notre épopée, un arrêté préfectoral pour alerte incendie a été émis. Il ne nous a pas été possible de débiter le GR à l'étape 0.

Après un briefing assez long (7 personnes / 7 caractères / 7 avis) nous sommes parvenus à nous mettre d'accord sur la stratégie à tenir : ne pas modifier les réservations des bivouacs et rejoindre Ascu, bivouac n°3, pour un départ deux jours plus tard. Nous faisons du « stop » et l'idée de Damien paye : il a équipé nos sacs à dos de Gwenn ha Du. Le stop marche nickel !



J2/ Départ depuis Ascu vers Carrozu, histoire de découvrir ce GR20, enfin presque, avec un trajet sans gros sac à dos... trop facile !

J3/ Vrai départ, gonflé par la facilité de la veille. Nous partons d'Ascu pour rejoindre Tiguetto, réputée être l'étape la plus difficile du GR20. Des cailloux, la montagne, des pierriers et des cailloux, un peu d'escalade aussi... et oui, avec nos sacs à dos de 14 à 22kg, ça a été dur !

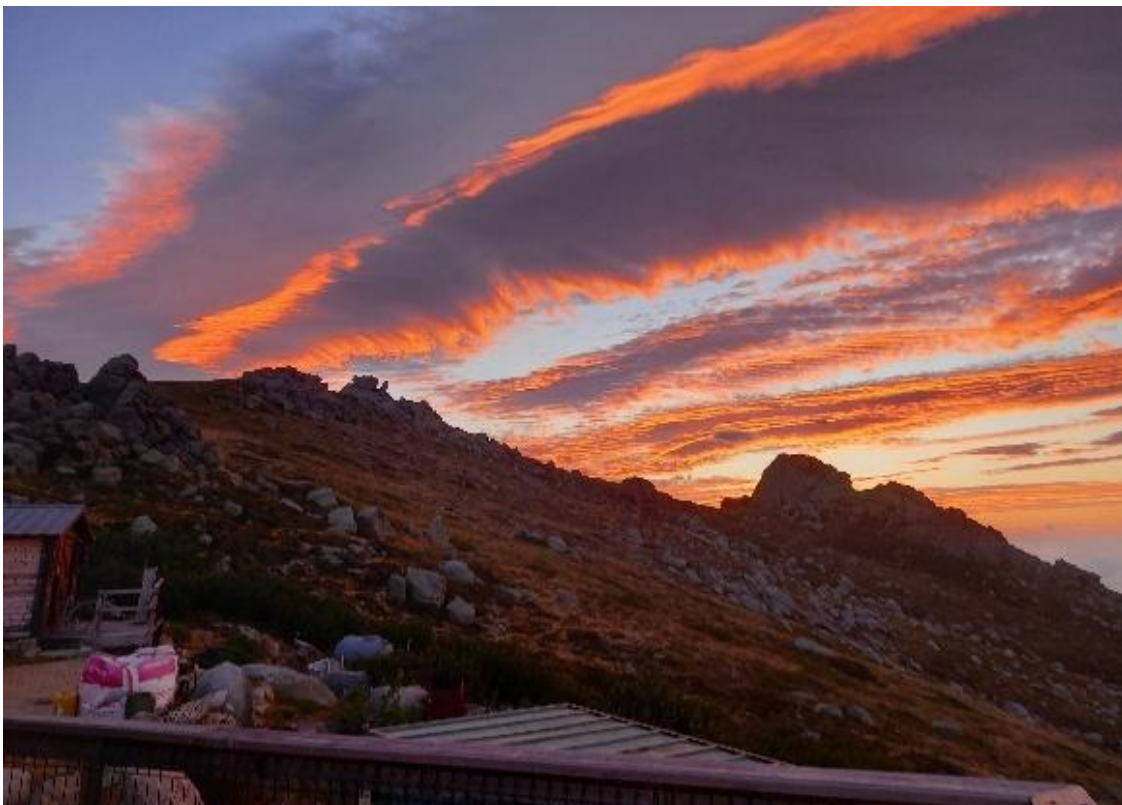


J4 à J7/ Cailloux, montagne, cailloux... vent la nuit qui empêche de dormir, douche froide, ... mais qu'est-ce qu'on fait là ! Isa et moi avons décidé de prendre un vrai repas au bivouac, les gars continuent la dégustation de lyophilisés et de Pietra (la bière locale). Peut-être un peu trop de Pietra ce soir-là ?

J8 à J9/ Enfin, les paysages sont plus variés. Le terrain aussi, est-ce l'habitude qui s'installe ou la réalité, ça me paraît être moins compliqué.

J10 à J14/ De Vizzavona à Conca, on rencontre de nouvelles personnes, ceux qui ne font que la moitié Sud du GR. Et ceux de la moitié Nord disparaissent de notre paysage.

Ce GR20 a été une belle aventure humaine, avec son positif et son négatif, dans l'effort, avec la fatigue et les aléas extérieurs, notre mental et nos physiques d'athlète ont été nos meilleurs alliés !



Ce qu'on retiendra de l'aventure :

Très beau lever et coucher de soleil ; Beaucoup, beaucoup trop de cailloux ; La Pietra aux bivouacs, même accessibles par la route, c'est cher ;

Damien préfère les Alpes, Philippe à mal aux genoux... Le GR20 est fait pour les moins de 40 ans ;

Quant à recommander cette aventure, les avis des sept participants restent très partagés.

Delphine

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).