

N° 85 Trimestriel : automne 2021

CAF DE FOUGERES



Stage jeunes grandes voies dans le Verdon (photo Mélanie Deschamps)

LE MOT DU PRESIDENT

Bienvenue à tous les nouveaux adhérents

Après 2 années marquées par la période de confinement et l'impossibilité pour les adultes d'accéder aux salles en raison de la crise sanitaire, il est essentiel de reprendre une activité sportive pour notre équilibre mental, social et physique.

Pour continuer notre activité, il est essentiel de respecter les consignes sanitaires appliquées dans les équipements sportifs. Le choix de pratiquer en association, c'est accepter d'être vacciné et de présenter un pass sanitaire.

Pour cette nouvelle saison, nous remettons en place les sorties programmées pour les adultes, les 3 sorties jeunes dans l'année, les cours adultes le lundi soir, les moments conviviaux.

Des rassemblements importants sont programmés en 2022 pour les 30 ans du club.

Mais un sujet important me semble essentiel, la formation de nouveaux encadrants (annulation d'un cours de jeunes). Payer une licence et venir consommer c'est facile, mais une association ne peut fonctionner sans que des personnes s'investissent dans l'encadrement où dans le comité directeur.

Michel DELATOCHE

Dates à retenir

- Randonnée nocturne vendredi 22 octobre à partir de 22h30.

Sortie Falaise automne 2021 ...

SAMEDI 25 SEPTEMBRE

Dol de Bretagne

Départ 13h place de la République à Fougères

Contact Jérôme pour confirmer 07 83 93 70 69

SAMEDI 23 OCTOBRE

La Fosse Arthour

Départ 9h place de la République à Fougères

Contact Jérôme pour confirmer 07 83 93 70 69

DIMANCHE 14 NOVEMBRE

Mézière sur Couesnon

Départ 13h30 place de la République à Fougères

Contact Maurice pour confirmer 06 95 53 59 78

PLUS D'INFO SUR FACEBOOK
- C'EST OÙ QU'ON GRIMPE ?





LES 30 ANS DU CLUB ALPIN FRANÇAIS DE FOUGÈRES

6, 7 ET 8 MAI 2022

RALLYE AVENTURE



11-12 JUIN 2022

ESCALADE A CLECY



19 NOVEMBRE 2022

REPAS 30 ANS DU CLUB



RENSEIGNEMENTS :

DAMIEN	07-68-91-98-34
JEAN-MICH	06-01-26-53-22
JEAN-YVES	06-10-38-12-70
JEROME	07-83-93-70-69

LES 30 ANS DU CLUB ALPIN FRANÇAIS DE FOUGERES

1992-2022, cela fait **30 ans** que le **CAF de Fougères** permet aux passionnés d'escalade, alpinisme et autres activités « outdoor » de s'exprimer. **30 ans** qu'un certain Gégé et son pote Joël ont eu la bonne idée de créer cette association qui est devenue une véritable institution locale. Et un tel évènement se doit d'être fêté, non sans rappeler certains faits marquants du club. Pour les **10 ans**, nous étions **13 au sommet du Mont-Blanc**. Pour les **30 ans**, le défi sera accessible à **tout le monde**, et c'est un véritable triathlon convivial qui vous est proposé :

Première épreuve avec un **rallye aventure** les **6, 7 et 8 mai 2022** :

Soit **26 ans** après sa troisième et dernière édition ! Vivez une aventure unique, près de chez vous le temps d'un week-end. A l'aide d'une **carte** et d'une **boussole**, vous vous déplacerez **à pied**, voire même sur **l'eau** et dans **l'air** afin de connaître la suite de l'itinéraire. Vous dormirez **2 nuits en bivouac**, là où la nature vous accueillera. Vous devrez également faire face aux épreuves proposées lors de votre périple (chut, c'est un secret). Nous mettrons également à rude épreuve **vos connaissances** et **votre imagination**. Mais vous serez récompensés à l'arrivée par un repas convivial et très animé. Les équipes seront formées de **4 personnes** et le tarif va vraiment vous surprendre (en cours d'étude, mais il se situera entre 10 et 15 euros maximum). A ne manquer sous aucun prétexte !

Seconde épreuve avec un week-end **escalade** à **Clécy** les **11 et 12 juin 2022**. Évènement incontournable pendant les **années 1990- 2000**, nous vous proposons de revivre l'ambiance de l'époque. Les **adeptes du rocher pourront user leurs doigts sur les belles** longueurs proposées par le **grès de la Suisse Normande**. Ceux qui préfèrent garder leurs mains dans les poches pourront profiter des sentiers de **randonnée** sur les **bords de l'Orne**. Et le soir, nous nous retrouverons tous au **camping** pour raconter notre journée et sûrement manger les crêpes de Jean-Yves. Venez nombreux dans ce décor sublimé par le viaduc de la Lande.

Troisième et dernière épreuve avec un **repas** le **19 novembre 2022**.

L'effort sera terrible, car nous vous demanderons de lever le coude à plusieurs reprises pour vous restaurer et bien entendu pour trinquer. **Tous les anciens adhérents du club seront conviés**, et ce sera alors l'occasion de revoir certaines têtes que vous aviez probablement oublié, voire que vous n'espériez jamais revoir (comme quoi cette épreuve comporte certains risques).

Vous ne vous contenterez pas seulement de manger et boire, car nous promettons **une soirée riche en souvenirs et animations**.

N'attendez pas 10 ans de plus et bloquez déjà cette date.

Jean-Michel

SECTION ESCALADE

Entraînements en salle pour les jeunes

✓ ***le mardi soir de 18h00 à 20h00 aux Cotterêts***

Pour la préparation aux compétitions, deux encadrants près des voies : Michel et Jean-Yves.

✓ ***le jeudi soir de 18h00 à 20h00 aux Cotterêts***

Gérard De et Jean-Luc assurent l'encadrement des compétiteurs.

✓ ***le vendredi soir de 18h00 à 21h00 à Dompierre***

- débutants : de 18h00 à 19h30 avec Michel, Nicolas C, Chloé et madame Winter.
- confirmés et compétiteurs : de 19h30 à 21h avec Michel et Nicolas L.

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 lundi de 19h00 à 21h00*** (séance encadrée par Damien, Jérôme, Delphine, Gwénaëlle, Caroline, Denis et Philippe)

✓ ***Le mercredi de 18h30 à 20h00 ou de 20h00 à 22h00*** (séances non encadrées)

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

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

Deux ou trois responsables sont désignés pour une semaine complète (excepté la séance du lundi) pour l'ouverture et la fermeture de la salle selon le calendrier suivant :

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>
Pascal Laurent Gwenaëlle	N°36 du 06 au 12/09	N°42 du 18 au 24/10	N°48 du 29/11 au 05/12
Rachel Christophe Philippe	N°37 du 13 au 19/09	N°43 du 25 au 31/10	N°49 du 06 au 12/12
Rachel Mo. Gérard De. Jean-Yves	N°38 du 20 au 26/09	N°44 du 01 au 07/11	N°50 du 13 au 19/12
Pierre Christian Delphine	N°39 du 27/09 au 03/10	N°45 du 08 au 14/11	N°51 du 20 au 26/12
Michel Nicolas Caroline	N°40 du 04 au 10/10	N°46 du 15 au 21/11	N°52 du 27/12 au 02/01/2022
Jacky Maurice	N°41 du 11 au 17/10	N°47 du 22 au 28/11	N°1 du 03 au 09/01

Sorties en falaise du samedi

Pour les sorties jeunes, le départ se fait du **parking d'Inné** à Fougères.
Etre à l'heure pour le départ fixé par mail. 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 du mercredi ou du vendredi soir ou encore via facebook « c'est où qu'on grimpe ? » (voir en dernière page).

Samedi / dimanche falaise			
Dates	Participants	Lieu	Responsables
25 septembre	adultes	Mont-Dol	Jérôme
16 octobre	jeunes	Mézières (RDV à La Pilais)	Initiateurs et adultes
23 octobre	adultes	Fosse-Arthour (journée entière)	Jérôme
14 novembre	adultes	Mézières	Maurice

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€

LES DIRIGEANTS DU CLUB

Président : Michel DELATOUCHE
Trésorier : Pierre SOURDIN
Secrétaire : Gérard DELATOUCHE
Vice président : Christian BOUCHER
Trésorier adjoint : Pascal VERDON

Autres membres du bureau

Jean-Yves BUFFET, Nicolas CHEVALIER, Gérard DUFEU, Gwenaëlle NOUAIL, Laurent GUILLAUME, Damien HENRI, Jean-Michel HEUDRE, Maurice LABBE, Jérôme LEMAZURIER, Rachel MEILLERAIS, Rachel MORIN, Philippe PASQUE, Jacky TALIGOT, Delphine VIEUXBLED

Stage jeunes d'escalade dans le Verdon

Salut à tous les grimpeurs qui ont déjà fait de la grande voie ou qui rêvent d'en faire comme c'était mon cas et aussi celui d'Arthur, de Camille et de Tess !

Et oui, le Caf Bretagne nous a permis de faire un stage en grande voie au Verdon du samedi 3 au samedi 10 juillet. Et on va un peu vous expliquer comment ça s'est passé, histoire de vous donner envie:).

Bon, il faut savoir qu'avant on a quand même dû s'entraîner à faire les manip' en haut des voies et aussi à faire des voies de plusieurs longueurs puisque c'était tout nouveau pour nous. On a donc fait 2 sorties avec Côme, Virginie, Jean-Yves et Nicolas (la troisième étant annulée à cause du COVID et de la pluie). On nous a expliqué comment le stage allait se passer, ce qu'il fallait prévoir... Et je vous rassure on a aussi grimpé :).

Samedi matin, le jour du départ, on avait rendez vous avec nos deux (supers) moniteurs à 6h à Rennes. Pour faire tous les trajets on avait un minibus. On a donc rencontré sur place Thomas, l'un de nos deux moniteurs qui n'avait pas pu venir aux journées d'initiations. Après 16h de route on est arrivés au chalet de la Maline, près de la Palud sur Verdon, où on est restés une semaine.

Le lendemain on a un peu découvert ce qui nous attendait : des marches d'approches de plus d'une heure pour atteindre certaines voies (avec une traversée des gorges suspendus à une corde), une roche calcaire taillée par l'eau, des falaises de 300 mètres, des voies où les points d'équipement n'étaient pas toujours tout proches, etc... On a un peu grimpé et revu certaines manip'.

Le lundi on est partis dans une voie de 150 mètres alors que ça faisait tout juste un jour qu'on était là. On a fait 2 trinômes, la voie était composée de 8 longueurs qu'on a faites en 3h30. Je précise que les grandes voies se faisaient avec un sac sur le dos ce qui change la perception des choses. La longueur la plus difficile de la voie était une 6a. On a tous été super contents de cette première grande voie. Ensuite on a passé le reste de la journée au lac Sainte Croix. Je tiens à dire par rapport au chalet que l'ambiance y était géniale et

que les hôtes étaient très accueillants et gentils. En plus ce qu'ils préparaient à manger était délicieux :).

Mardi nous avons grimpé une voie de 280 mètres, toujours en 2 trinômes. Les longueurs les plus dures étaient des 6a+. On a enchaîné la voie en 6h30 (on a mangé sur la voie dans une grotte, c'était super stylé !!). C'était épuisant de grimper si longtemps mais l'arrivée en haut a été magique. Pour nous 4 c'était notre plus grande voie réalisée.

Mercredi, journée détente où on a perdu Thomas pendant 4h dans les gorges du Verdon. On s'y est baignés puis on est allés faire une "balançoire" géante à la beaume au pigeon. Ça faisait très peur mais c'était vraiment sensationnel.

Jeudi nous sommes allés au secteur Hulk pour travailler un peu la difficulté. On est tous passés dans une voie que Thomas et Côme nous avaient mise en moulinette, une 7a ("le trou du Hulk") et on a travaillé des 6a, 6b et 6c en tête. C'était une super session où on a beaucoup chuté et progressé ;).

Le dernier jour, vendredi, nos moniteurs nous ont proposé de faire une grande voie (150 m) en autonomie. C'est à dire qu'on a fait 3 binômes : Côme et Thomas, Tess et Arthur, et Camille et Mélanie. Et que nos moniteurs sont partis devant et nous ont laissé nous débrouiller (ils étaient quand même là en cas de souci). Alors là je ne vais pas vous cacher qu'on en a vraiment sué. On a eu beaucoup de complications et de choses qui n'étaient pas prévues. En plus les dégaines étaient quelques fois vraiment espacées donc en plus d'être fatigant physiquement (plusieurs longueurs en 6a pour Camille et Mélanie et 5c max pour Arthur et Tess) c'était fatigant mentalement puisqu'il fallait gérer l'appréhension du vide. On a donc terminé vers 15h30 (on avait commencé vers 10h), on était épuisés et on avait faim mais on était très contents d'avoir réussi parce qu'on s'est vraiment rendu compte à quel point c'est compliqué de partir seuls dans une grande voie.

Donc voilà la super semaine qu'on a passée au Verdon. Sachez qu'il s'est passé plein d'autres choses fantastiques que je ne peux pas vous raconter soit parce que ce serait trop long, soit parce que je n'ai pas les mots. Sachez aussi que l'ambiance de notre petit "groupe" était extraordinaire. On a passé toutes

les soirées au bord des gorges du Verdon à jouer à des jeux où on faisait n'importe quoi mais où on s'amusait tant qu'on en oubliait l'heure.

Pas une seule journée n'a pas été fantastique et je ne peux vous cacher que mon seul souhait est d'y retourner.

Alors merci à Michel et Virginie de nous avoir proposé ce stage, à Côme et Thomas de nous avoir supporté pendant une semaine et aux personnes qui ont rendu ce stage possible. C'était merveilleux.

Mélanie

PS : si vous voulez plus d'informations vous pouvez me contacter au : 06.51.67.49.07 ou vous pouvez contacter Michel dans (<https://caffougeres.fcam.fr/> > Le Club > Les Bénévoles > Elus et membres de commission > Michel Delatouche).

Et voilà quelques photos de nos aventures ! :



Figure 1 : stage d'initiation au Mont Dol



Figure 2: en haut de la voie de 280 mètres !



Figure 3: pique-nique dans une grotte au milieu d'une voie



Figure 4: traversée des gorges du Verdon

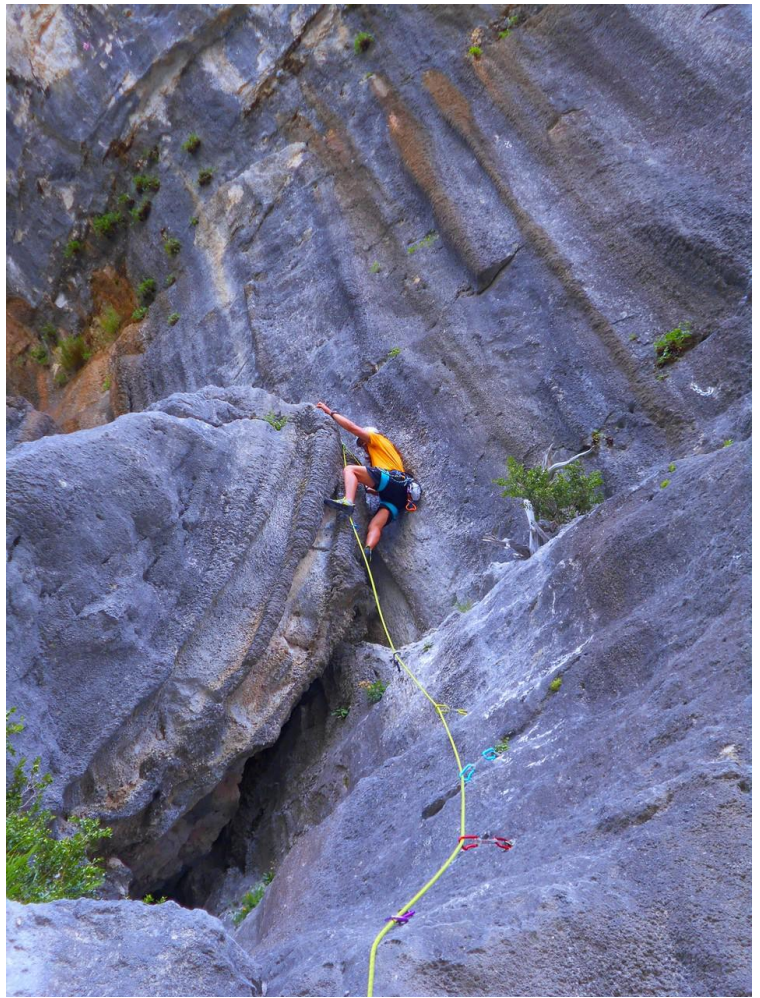


Figure 5: au secteur Hulk



Figure 6: assurage en haut d'une longueur

Rassemblement Vélo De Montagne

J'ai participé, pour la première fois, maintenant que j'ai le temps, au **RVDM** du CAF national.

Organisé cette année par le CAF de Lons Le Saulnier, il avait lieu à Doucier dans le Jura du samedi 11 au lundi 13 septembre.

Avec Pascal Daniel, président du CAF de Rennes, nous avons pris la route le vendredi.

Nous avons le choix entre 25 circuits, de 10 km avec 100m+ jusqu'à 100 km avec 1800m+

1° jour le samedi : me voilà parti pour 56 km 760 m+, Le belvédère de Beaune les messieurs.

On peut appeler ça une ballade, un peu surpris par le rythme cool, mais pourquoi pas ! On prend le temps de regarder les paysages, d'écouter le guide (1 par circuit). On pique nique dans un ermitage et retour vers 15/16h.

Direction buvette, douche et repos. Après un crachin breton le matin, il fait beau. Repas vers 19h30, discussions avec les voisins, on fait presque tous parti d'un CAF, coucher 20h30.

2° jour circuit plus long et plus dur 70 km 1400 m+ les 8 lacs. Allure plus rapide, (ça me convient mieux!) avec un guide traceur de circuits et connaisseur en histoire, géologie locale ; retour vers 16h30/17h. Là, une mauvaise surprise m'attend. Mon collègue Pascal a chuté lourdement. Ce n'est pas trop grave, mais il n'est pas question pour lui de remonter sur le vélo le lendemain, nous décidons donc d'abréger le séjour. Je ne fais pas la petite rando prévue lundi matin.

Pendant le retour, Pascal et moi avons bien discuté et de fil en aiguille arrive l'idée qu'on pourrait peut-être envisager de monter une section VTT au CAF 35. Pourquoi pas 2 ou 3 sorties par an avec les 4 CAF du 35 ? Affaire à suivre !!!

Jean-Yves



La Boutique du Club

T-SHIRT du club

Mettez-vous aux couleurs du club qui propose un nouveau tee-shirt technique de couleur bleue dont voici les prix proposés :

Tee-shirt polyester homme : 14,50 €

Tee-shirt coton femme : 13,50 €

Le tee-shirt avec le logo du club recto-verso est disponible à la vente. S'adresser à Nicolas Chevalier ou à vos encadrants pour les jeunes (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 à "SOS ESCALADE" pour une deuxième jeunesse. Deux ressemelages ont lieu / an : en avril et en octobre. S'adresser à Jacky.



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/>

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)