

**M
o
n
t
a
g
n
e
&
A
m
i
t
i
é**

Club Alpin Français du Mans



Montage photo Anne Fournier

31, allée Claude Debussy

72100 LE MANS

<http://lemans.ffcam.fr>

Courriel : clubalpinlemans@ffcam.fr

BULLETIN n° 140

Avril 2011

CLUB ALPIN FRANÇAIS DU MANS • 2011

COMITE :

| | |
|------------------------------------|-----------------------------------|
| Président d'honneur | François CORMIER |
| Président | Jérôme VAULAY |
| Vice-présidents | Claude BARRE Daniel SAUSSEREAU |
| Secrétaire Général | Renaud LEMOULANT |
| Secrétaire Générale adjointe | Marie-Claire HENRIO |
| Trésorier | Christian MARIOT |
| Trésorière adjointe | Joëlle GIRARD |

Françoise BARRE, Stéphane FEAU, Bernard LEGEAY, Jean-Marie LEHMANN, Jean-François LUCHEZ, Bertrand MASSON, Régis PLAÇAIS, Nelly THIBAUT.

VERIFICATEURS AUX COMPTES :

Sylvie CRÉPÉ et Laurence GILBERT

ANIMATEURS DES COMMISSIONS :

| | |
|-----------------------------------|---|
| Escalade, Alpinisme, SAE..... | Anne FOURNIER (escalade) Olivier BOURREAU (alpinisme) Carole SECHET (SAE) |
| Randonnée alpine..... | Marie-Claire HENRIO Henri CHAPPELLIERE (adjoint) Pierre HOUEIX (adjoint) Jean CORNUDET (marche nordique) |
| Course d'orientation | Stéphane FEAU |
| Sports de neige..... | Bernard DESLIS |
| Spéléologie | Sylvain ROUMET |
| V.T.T..... | Stéphane FEAU |
| Section compétition escalade..... | Bertrand MASSON |

REPARTITION DES TACHES :

| | |
|---|--|
| Secrétariat administratif..... | Chantal BOBET |
| Communication..... | Nelly THIBAUT |
| Site Web | Jean-Pierre BUSNEL |
| Stage de plus de 4 jours..... | Jean-François LUCHEZ |
| Matériel escalade | Nicolas POIRIER |
| Matériel ski de randonnée..... | Jacques BERTERAUT |
| Matériel alpinisme..... | Jacques BERTERAUT |
| Matériel ski de fond - raquettes..... | Bernard LEGEAY |
| Matériel spéléologie..... | Daniel SAUSSEREAU |
| Matériel camping | Christian MARIOT |
| Gestion des effectifs / cotisations..... | Andrée et François TRAVERT |
| Bulletin "Montagne & Amitié" | Marie-Claire HENRIO Annick HARAN |
| Gestion des animateurs..... | Michel BENOIT |
| Location salles | Clément ROUSSEAU |
| Bibliothèque et Documentation..... | Bernard LEGEAY Jean-François LUCHEZ |
| Local du CAF (réservations)..... | Jean-François LUCHEZ |
| Correspondant Section de Sablé/Sarthe..... | Renaud LEMOULANT |
| Référént en charge des professionnels..... | Daniel SAUSSEREAU |
| Suivi financier des professionnels | Joëlle GIRARD |
| Cadre technique BE escalade | Nicolas POIRIER |
| Animatrice professionnelle multi-activités .. | Kelly GAUTUN |
| Correspondant au comité régional CAF | Henri CHAPPELLIERE |

Sommaire :

| | | | |
|-------------------------------------|----|--------------------------------|----|
| Organigramme | 2 | Rando Montagne Noire..... | 13 |
| Mot du président | 3 | Alpinisme – juillet 2010 | 14 |
| Escalade à Poitiers | 4 | Tibet Indien | 15 |
| Echos du club | 5 | Margalef..... | 18 |
| Rassemblement de l'Ascension | 7 | Rando en Ardèche..... | 19 |
| Challenge Paulo..... | 9 | Ski Patin..... | 20 |
| SAE de Tuffé..... | 11 | Programme des activités | 21 |
| Mise à disposition de matériel..... | 11 | Calendrier des activités..... | 30 |
| Section de Sablé..... | 12 | | |

Mot du Président

AG 2010

L'assemblée générale s'est déroulée dans un climat très serein malgré la prise de décisions très importantes pour le club :

- Transfert de l'emploi de Nicolas au Comité Départemental CAF,
- Transfert d'une aide financière liée à cet emploi,
- Embauche de Kelly.

Ces décisions ont été adoptées à l'unanimité. Je vous remercie de cette marque de confiance qui récompense la constante volonté de transparence et d'information des élus du comité directeur.

Changement de présidence

Suite à l'élection des membres du comité directeur, un nouveau bureau a été désigné. J'en suis le nouveau président. Je remercie très chaleureusement Daniel pour tout le travail accompli précédemment, pour son accompagnement dans mes nouvelles fonctions ainsi que pour le travail qu'il continue à réaliser au sein des comités directeur et départemental.

A cette occasion, je rappelle qu'un club ne fonctionne que grâce à ses bénévoles, qu'il faut continuellement renouveler.

Le CAF forme très régulièrement des encadrants VTT, randonnée ou escalade mais ils sont beaucoup plus rares en alpinisme, spéléologie et sports de neige. Ce qui occasionne des craintes sur la pérennité de ces activités.

Les bonnes volontés sont également bienvenues à tous niveaux : challenges, aide administrative, etc.

Une nouvelle salariée !

Depuis le 1^{er} février, Kelly a été embauchée en CDI par le CAF du Mans. Son travail est la continuité de ce qui avait été mis en place avec Nicolas : à titre principal, assurer les cours d'escalade pour le CAF et d'autres clubs, mais aussi assurer des prestations pour des écoles et d'autres structures.

Ce nouvel emploi permet une souplesse certaine dans le travail de nos salariés.

De nouvelles perspectives sont aussi possibles. Une école d'aventure est à l'étude pour les jeunes cafistes. Il s'agit de proposer non seulement de l'escalade, mais aussi du VTT, de la randonnée, de l'orientation et de la spéléologie aux enfants. Affaire à suivre

50 ans

Les évènements habituels prennent une saveur particulière en cette année de cinquantenaire. Pour la première fois, le challenge Paulo a permis aux adultes de s'essayer à une « compétition » amicale, ce qui n'est pas tellement dans nos habitudes.

Une participation particulièrement importante est attendue pour le camp de l'ascension. La date tardive nous fera bénéficier de meilleures conditions météo que l'an passé. Le nombre de places n'est pas limité. Venez nombreux !

D'autres projets sont également en préparation : stages d'été escalade en Corse et multiactivités famille dans les Dolomites notamment, puis les animations de septembre et le topo d'escalade de la Sarthe.

*Le nouveau président du CAF du Mans,
Jérôme VAULAY*



Sortie escalade à Poitiers, 2-3 octobre 2010

Au pied d'un mur d'escalade, deux grimpeurs papotent...

- J'irais bien grimper à l'automne, avant que l'eau ne tonne... ça te dirait toi ?
- Carrément, la saison de la résine approche et je tâterai bien la roche une dernière fois !
- Et où pourrions-nous zaller, sans partir trop loin... ?
- Hum... t'as déjà entendu parler du rocher poitevin ?
- Heu non, c'est comment ? C'est loin ? C'est haut ? Et c'est quoi comme cailloux ?

- A moins de deux heures d'ici, c'est du calcaire, ça coupe un peu, y'a des silex, mais y'a du facile... Il y a Béruges, Beauvoir et la Gignoterie. C'est de la couenne sympa, comme on aime !

- Ah ouais ! Bon bah on fixe un week-end et on va voir ça...

- Ok d'ac', je passe le mot à la smala !

Quelques semaines plus tard, le week-end était fixé au 2-3 octobre. Oui... Mais c'était sans compter sur les caprices de « dame météo ». Le mercredi précédent, ils annonçaient de la pluie pour les deux jours :

- Bon on annule ? Ça craint là...

- Non attends, j'le sens bien, ça va changer... faut avoir la foi !

Le jeudi en effet, les prévisions s'améliorent : ils annoncent de la pluie pour le samedi mais très beau pour le dimanche :

- Ça vient, tu vois ! Et il fera chaud, donc la roche sèchera vite !

- Ouaip, je relance les motivés et j'essaie d'en convaincre d'autres... aux zinvites !

Le vendredi, nous étions cinq (Adrien, Vito, Denis, Briec, Anne), ils annonçaient beau de samedi après-midi à dimanche après-midi :

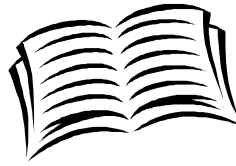
- Bon, comme disent les alpinistes : « on a une fenêtre météo » ! Andiamo !

On a choisi Beauvoir, et de fait, la météo a été très clémente avec nous ! On a grimpé en tee-shirt (24°, grand soleil), on a campé (eh oui, c'est encore possible en octobre...), et on s'est bien marré. Certains ont jeté des dégaines, d'autres ont « tseuté » dans du 6a, d'autres encore ont crié dans du 5+ : « aaaaarrrh ! » Et on a même croisé les « pass-murailles » du sud de nos contrées sarthoises ! Le rocher « pique » un peu, les cotations sont parfois sévères, mais on était super contents d'avoir fait le déplacement...

- Alors la prochaine fois, on t'emmène ???

PS: On est rentré sous la pluie ! hihi !!

Briec et Anne



Les Echos du Club

Assemblée Générale 2010

Résultats du vote :

Nombre d'inscrits : 419

Votants présents : 109

Votants par correspondance : 27

Bulletins blancs ou nuls : 0

Suffrages exprimés : 136

Membres du comité :

ont été élus pour 3 ans :

Barré Claude

Henrio Marie-Claire

Plaçais Régis

Saussereau Daniel

Vérificateurs aux comptes :

ont été élus pour 1 an :

Crépé Sylvie

Gilbert Laurence

UFCA - Unité de Formation

Commune Aux Activités

(ouverte à tous les cafistes)

Nombre de places : 8

Dates : les mardis 5 - 12 - 19 avril 2011

de 20h00 à 22h00

Lieu : local CAF- salle 218 – 2^{ème} étage

31, allée Claude Debussy - 72100 Le Mans

Formation initiateur rando et recyclage

à Sillé le Guillaume les 28 et 29 mai

Formation initiateur rando montagne

au Sancy du 28 octobre au 1^{er} novembre

voir pages « randonnée » du programme

Pour tous renseignements et inscriptions : Henri Chapellière

Un grand merci !

Merci à Franck Pogu d'avoir fait le programme de ce bulletin depuis plusieurs années.

Discret et efficace, son travail nous a permis de disposer des informations sur nos activités. Un grand merci à toi, Franck !

Messagerie du Club

Vous souhaitez faire passer un message sur une activité du club aux personnes concernées ? Envoyez votre message à clubalpinlemans@ffcam.fr, il sera diffusé aux personnes figurant dans ce groupe.

Vous avez une messagerie perso et vous n'avez jamais reçu de mail provenant du CAF du Mans... Vous n'êtes pas dans le fichier !! Inscrivez-vous : envoyez un message avec les activités que vous pratiquez.

Vous avez changé d'adresse... Prévenez-nous !

La mise à jour de ce fichier dépend de vous !!

AFPS ou PSC1 (Attestation de Formation aux Premiers Secours)

Depuis août 2007, il s'agit du PSC1 (Prévention et Secours Civiques de niveau 1) dont tous les brevetés AFPS ont l'équivalence.

Ce diplôme est obligatoire pour valider toute formation « initiateur » de quelque discipline que ce soit.

Pensez à vous inscrire pour cette formation si vous avez un tel projet, même s'il n'est pas immédiat.

D'autre part, un recyclage est nécessaire tous les 3 ans. Pensez à vous inscrire auprès de :

Jean-François Luchez

Le Mans Jérusalem...

...à pied

Ils l'ont fait !! Claude et Françoise sont arrivés à Jérusalem le 10 décembre après avoir parcouru 6000 kilomètres...

... et avec une seule paire de chaussures !!!
Un grand bravo ! Plus de détails sur :

<http://cfbarre.com.over-blog.com>

Unité de Formation Commune aux Activités

Nous sommes 10 à avoir participé à l'UFCA du samedi 19 février.

Le but étant de nous préparer à devenir des initiateurs, la motivation est à l'ordre du jour.

Sous la houlette d'Henri Chapellière, nous est présentée la Bible de l'encadrant.

Un document assez dense, heureusement ponctué par les retours d'expériences de notre formateur.

A l'histoire du CAF succède logiquement l'organigramme national de notre fédération.

Au rythme de pauses bien méritées, nous prenons conscience des responsabilités qui (nous l'espérons) seront bientôt les nôtres.

Cette journée est clôturée, laissant à notre esprit, un synonyme de vocation*.

Merci Henri.

*à prononcer rapidement.

Guélor

Carte vitale !

A la veille des stages de printemps et d'été, il n'est peut-être pas inutile de le rappeler : ayez toujours votre carte vitale sur vous lorsque vous pratiquez les activités !

De plus, si vous partez à l'étranger, pensez à demander votre **carte européenne d'assurance maladie** : elle est valable 1 an et elle est gratuite.

Remerciements

Robert TIREAU a été, pendant plusieurs années, vérificateur aux comptes du CAF du Mans. Il a su apporter toutes ses compétences en matière de comptabilité pour présenter des comptes de résultats et des bilans accessibles à tous.

Il a, entre autre, été la cheville ouvrière pour la mise en place et l'utilisation du nouveau logiciel en ligne de traitement comptable, permettant aujourd'hui d'avoir une vraie comptabilité analytique, indispensable avec l'emploi créé.

C'est toujours avec gentillesse qu'il a remis en place certaines choses qui n'allaient pas. Aujourd'hui, Robert a souhaité « passer la main », pour se consacrer pleinement à ses activités extérieures, en particulier l'escalade.

C'est avec plaisir qu'on le retrouvera « lézardant » sur les falaises d'ici ou là.

Le CAF du Mans te remercie, Robert, pour tout ce dévouement.

Christian Mariot

Gilets de signalisation

Notre club a fait fabriquer des gilets jaunes fluo avec le logo du CAF Vous pouvez en acheter un, si vous êtes intéressés, en contactant :

Henri CHAPELLIÈRE

Réduction sur vos achats

Les membres du Club Alpin Français du Mans peuvent maintenant bénéficier d'une réduction :

- à Décathlon Sud : chaque cafiste a droit à 10% de réduction sur ses achats au rayon escalade, sur présentation de la licence CAF.
- de 15 % à Sport 2000 d'Allonnes pour le matériel de marche nordique.
- de 20% « Au Vieux Campeur » (hors soldes et promotions). Il vous suffit pour cela d'acheter au club des bons d'achat. Le bon d'achat de 10 € vous coûtera 8 €. (bons de 10, 20, 50 euros). Cette procédure ne sera mise en œuvre que pour un achat minimum de 100 € en bons. Contacter :

Joëlle Girard

Rassemblement de l'Ascension du 2 au 5 juin 2011

à Campagne, en Dordogne, dans la vallée de la Vézère
Randonnée, escalade, spéléo, VTT, et autres
Pour découvrir la vallée de nos ancêtres



Programme des activités : (voir tableau d'affichage sur place)

Jeudi : sortie à la demi-journée : rando, VTT, spéléo, escalade

Vendredi : rallye multi-activités sur la journée par groupe et diner en commun

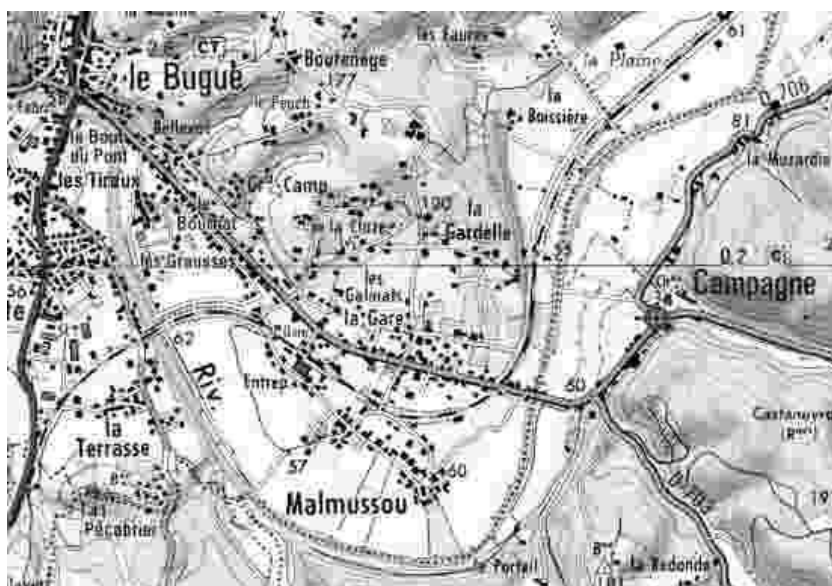
Samedi : sortie à la demi-journée ou journée : rando, VTT, spéléo, escalade

Dimanche : sortie à la demi-journée : rando, VTT, spéléo, escalade

Côté Pratique :

Les réservations des chalets sont closes

Pour les emplacements sur le camping, date d'arrivée, type d'hébergement, nombre de personnes vous voudrez bien vous pré inscrire auprès de Stéphane Féau.
Renseignements également auprès de Jean Cornudet.



Message de Christian JULIEN

Président du CAF du Mans de 1991 à 1999

Co-fondateur du challenge Paulo Chartier

Il en va de certains événements traditionnels comme des objets du quotidien. On les a toujours côtoyés, ils font partie de notre paysage et la mémoire collective, souvent fugace, oublie progressivement leur origine. C'est particulièrement le cas dans le milieu associatif qui, par définition, se régénère plus rapidement que toute autre structure.

Qui, au CAF du Mans, se souvient du premier cycle d'initiation à l'escalade organisé dans les années 80 ? Lequel d'entre nous se rappelle l'inauguration de la première structure artificielle d'escalade dans la capitale sarthoise ? Et la prise en charge de groupes de jeunes à quand remonte-t-elle ? Pourquoi justement un challenge Paulo Chartier qui vous réunit aujourd'hui ?

L'ensemble de ces questions gravitent autour de la problématique de l'apparition de l'escalade comme pratique sportive autonome, de la place de la compétition et de la prise en charge des jeunes dans une association. Autant dire que c'était un sujet sensible...à la fin du siècle dernier. Paul Pierre CHARTIER, plus connu sous le diminutif de Paulo, fut celui qui permit à notre association de faire une révolution douce pour ce qui concerne l'inclusion des enfants et adolescents dans notre club. Jusque là, seules les progénitures des montagnards acharnés étaient initiées, plus ou moins volontairement, aux secrets de cette activité marginale qu'était l'escalade. Rappelons nous qu'elle n'était alors qu'un moyen d'entraînement pour la pratique de l'alpinisme.

Assez tôt, alors qu'il était encore peu connu au sein de notre association, il avait profité d'une Assemblée Générale pour lancer la question de l'encadrement des jeunes. Bien contents de lui retourner un ascenseur que nous ne savions que peu faire fonctionner, nous l'avions alors chargé de cette question épineuse de l'escalade et des jeunes. Il avait progressivement réussi à développer un groupe d'une douzaine d'ados qui participaient en parallèle aux sorties adultes mais avec son encadrement spécifique. Ce type de fonctionnement avait le double avantage de régler le problème du transport vers les lieux de pratique mais également celui de ne pas constituer une entité parallèle déconnectée des réalités de l'ensemble du club.

Paulo n'était pas le grimpeur d'exception auprès duquel des enfants auraient trouvé un modèle à suivre puis à dépasser. Il n'avait pas, non plus, une expérience d'alpiniste qui justifie son investissement. Plus que tout cela, il avait des qualités humaines et des ambitions éducatives qui constituaient le moteur de son engagement associatif. Sa moustache légendaire dissimulait une grande douceur, une gentillesse inépuisable et une faculté à s'investir aussi discrète qu'efficace. Sa disponibilité l'avait petit à petit amené à rejoindre les bénévoles du Comité Directeur de l'époque qui avaient pu mesurer le militantisme qui l'animait. Les valeurs de partage, de justice et d'honnêteté qui guidaient son parcours personnel faisaient merveille dans le cadre associatif. Sa place parmi nous était devenue évidente et l'activité commençait à prendre une certaine consistance lorsqu'un accident de la route, dans le cadre professionnel, nous priva soudainement, en février 1995, de sa présence. Son départ laissa beaucoup d'entre nous pantois et désespérés devant le vide qu'il laissait. Nous essayâmes au mieux, à la place qui était la nôtre, d'accompagner sa femme et ses deux enfants dans cette épreuve et de manifester combien nous partageons leur peine.

Notre volonté de faire perdurer le souvenir de Paulo nous amena à réfléchir au symbole qui illustrerait son investissement dans le club et permettrait, en accord avec sa famille, d'entretenir sa mémoire. Il nous apparût assez rapidement qu'une compétition d'escalade amicale dédiée aux jeunes le ferait fort bien. Avec mes comparses de l'époque, parmi lesquels je souhaite citer, que les autres veuillent bien me le pardonner, Marc BELLANGER, Jean Marie BOIRON et Yves FOURREAU, nous avons donc créé le premier challenge Paulo CHARTIER le 1^{er} mai 1996.

A l'image de ce que représentait Paulo pour nous, l'esprit donné à cette compétition amicale privilégiait la valorisation de l'effort et de l'opiniâtreté plutôt que la performance pure ; c'est pourquoi chaque mètre parcouru permettait aux candidats de capitaliser les points de qualification qui leur ouvraient les portes d'une finale plus sportive. Souhaitant néanmoins faire de cette rencontre un moment fort, nous y invitâmes l'ensemble des clubs de la FFCAM de l'ouest de la France et des associations FFME de la Sarthe. Elle devint bientôt un moment fort de la vie de notre fédération de Rouen à la Roche/Yon et de Rennes à Orléans.

La forme du challenge a évolué au fil des ans, preuve de sa vivacité, mais il importe que chacun en connaisse son origine afin de conserver, par respect pour notre copain Paulo, l'esprit qui a encadré sa naissance. Si l'escalade permet de s'élever sur une paroi, que celle-ci soit de rocher ou de résine, n'oublions pas que, pour Paul Pierre CHARTIER, elle fut avant tout une façon d'apprendre aux jeunes à s'élever tout court pour devenir des adultes responsables et engagés.

Bon challenge à tous.

Les Résultats du Challenge en 2011

Week-end exceptionnel pour ce Challenge du Cinquantenaire; plus de 50 bénévoles se sont mobilisés à partir du mercredi pour préparer la salle, ouvrir les voies et encadrer les jeunes.

Vendredi midi tout était prêt pour accueillir les jeunes des IME.

Samedi, bonne humeur et convivialité, 60 grimpeurs de tous niveaux se sont retrouvés pour le premier Challenge Adultes par équipe. Un grand merci aux CAF de Tours et Le Havre qui n'ont pas hésité à faire le déplacement, et bravo à l'équipe d'ADN qui remporte ce challenge.

Dimanche, a eu lieu notre traditionnel Challenge Paulo: 80 jeunes issus des clubs de la région, ont pu se mesurer sur les 16 épreuves, dont 8 sur nos blocs fraîchement décorés par Mariette.

En ce cinquantenaire de notre club, nous avons aussi souhaité, par une petite commémoration en présence de la famille, rappeler à tous qui fut Paul-Pierre Chartier.

Enfin dernier Challenge et non des moindres : en 1H30 tout était démonté et rangé.

Merci à tous

Régis Plaçais

Résultats:

| Poussins | Nom | Prénom | Club |
|----------|-----------------|--------|-------------|
| 1 | CUSSOT | Louis | CAF Le Mans |
| 2 | Veyssi Galmiche | Bijan | ARNAGE |
| 3 | BEAUVAIS | Tanguy | CAF Le Mans |

| Poussines | Nom | Prénom | Club |
|-----------|------------------|----------|--------------|
| 1 | BALGUERIE | Julie | CAF Le Havre |
| 2 | COUHAULT | Samantha | Glonnières |
| 3 | Louis Dit Guérin | Albane | CAF Le Mans |

| Benjamins | Nom | Prénom | Club |
|-----------|-----------|---------|--------------|
| 1 | PICHOIRON | Jordan | CAF Le Havre |
| 2 | MERRIER | Xavier | FRETIGNY |
| 3 | LAUNAY | Timothé | CAF Le Mans |

| Benjamines | Nom | Prénom | Club |
|------------|----------|----------|---------------|
| 1 | COURDENT | Mathilde | Vibr'Escalade |
| 2 | MAUNOURY | Lucile | CAF Le Mans |
| 3 | BOULARD | Manon | CAF Le Mans |

| Minimes G | Nom | Prénom | Club |
|-----------|---------|----------|---------------|
| 1 | DENISE | Pierre | CAF Le Havre |
| 2 | MONNIER | Corentin | CAF Le Havre |
| 3 | LELEU | Florian | Vibr'Escalade |

| Minimes F | Nom | Prénom | Club |
|-----------|-----------|----------|-------------|
| 1 | BESNARD | Victoria | CAF Le Mans |
| 2 | VILLAINES | Manon | ARNAGE |
| 3 | DE LUCCA | Vittoria | ADN |

| Cadets | Nom | Prénom | Club |
|--------|---------|--------|---------------|
| 1 | SEDDIQ | Samy | CAF Cholet |
| 2 | JOUBAUD | Théo | Vibr'Escalade |
| 3 | PLAÇAIS | Adrien | CAF Le Mans |

| Cadettes | Nom | Prénom | Club |
|----------|----------|----------|---------------|
| 1 | HOUALARD | Cyrielle | ADN |
| 2 | MANZANO | Marine | CAF Le Mans |
| 3 | BERGAN | Manon | Vibr'Escalade |

Nouvelle S.A.E. à Tuffé



Une douzaines de jeunes de l'école d'escalade de Tuffé, encadrés par la ravissante KELLY, se retrouvent tous les samedis matin de 10h à 11h45. Ces jeunes font de bonnes performances lors des challenges.

Venez vous aussi profiter d'un bon moment de détente pour tout les âges et toutes les envies : découvrez cette nouvelle S.A.E du CAF.

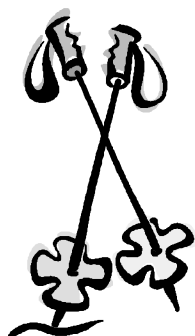
Dans un cadre formidable, au bord d'un lac, 14 couloirs intérieurs et 6 extérieurs allant du 4A au 6B vous attendent à toutes les sorties.

Idéal pour profiter pleinement de votre passion.

Un accueil chaleureux vous sera réservé, avec le sourire légendaire de Jean-Charles, tous les lundis et vendredis de 18 h à 22 h. Il y a de la place !

Pour plus de renseignements, vous pouvez me contacter au 06 11 69 12 79

Jean-Charles WLOCK



Mise à disposition de matériel randonnée et alpinisme

Le club met à la disposition de ses adhérents du matériel pour la pratique de l'alpinisme, dont voici les tarifs :



| | W-E | Stage |
|------------------------|-----|-------|
| Crampons | 5 € | 12 € |
| 2 Piolets cascade | 6 € | 12 € |
| Piolet classique | 4 € | 8 € |
| 1 bâton télescopique | 3 € | |
| 2 bâtons télescopiques | 5 € | |
| Casque | 1 € | 3 € |
| Altimètre | 4 € | 8 € |
| Grande tente | 8 € | 15 € |
| Petite tente | 4 € | 8 € |

Pour les bâtons télescopiques, contactez :
Bernard LEGEAY

Le matériel alpinisme est disponible au local
du Pôle Coluche :
31, Allée Debussy - Le Mans

Contactez :
Jacques Berterault

*Réservez votre matériel
dès que les stages sont organisés.*

CAF du Mans - section de Sablé

Horaires d'entraînement :

Ecole d'escalade encadrée par *Roselyne, Kelly et Nicolas* :

Jeunes : Grp 1 - les 8-10 ans : jeudi de 17h15 à 18h30
Grp 2 - les 11-16ans et + : jeudi de 18h30 à 20h

Adultes (*plus de 16 ans*) : mardi : 19h30
jeudi : 20h
dimanche : de 9h à 19h

Contactez Jean Louis Bougard

Pour tous (*jeunes et adultes*) : toutes les infos sur le blog :

<http://jeunepanne.blog4ever.com/article-144928.html>
Ne pas hésiter à l'utiliser pour proposer une sortie de dernière minute !

Programme des sorties :

Escalade :

Samedi 23 avril : Jeune Panne : Guy Melot et Christian Roboam
Samedi 28 mai : Sillé le Guillaume : Guy Melot et Robert Tireau

Alpinisme :

Samedi 25 juin au 2 juillet en Oisans : Guy Melot
et Michel Charpentier
Samedi 9 juillet au 16 juillet, lieu à définir
Olivier Bourreau, Guy Melot et Jacques Berteraut

Marche nordique :

Contacts : **Sylvie Bougard**
Marie Thérèse Ledier

RDV les mercredis tous les 15 jours en dehors des congés scolaires
Attention ! Sortie annulée en cas d'intempérie

14h Parking de la Marbrerie à Sablé
ou à 13h30 chez Marie-Thérèse à Chevillé
ou sur place

23/03/2011 : Solesmes
06/04/2011 : Brûlon
20/04/2011 : Ballée
11/05/2011 : Crosnières

25/05/2011 : Juigné
08/06/2011 : Parcé
15/06/2011 : Mézeray (avec CAF Le Mans)
29/06/2011 : Notre Dame du Pé

Stage randonnée en Montagne Noire du 2 au 9 octobre 2010



Arrivée au gîte de la Maison Forestière de Pradelles-Cabardès, au-dessus de Carcassonne, par une jolie petite route dans les gorges, puis une ruelle qui laisse tout juste le passage au minibus...
Dimanche : Les éoliennes du sommet voisin ne parviennent pas à dissiper le brouillard, mais le son du carillon nous encourage, et nous partons vers le lac, les curieuses glaciers abandonnées et le Pic de Nore (1211m), par de vieux chemins

bordés de murs aux pierres dressées. Provision de châtaignes en prévision de l'hiver...

Lundi : Profitant du soleil, nous gagnons Roquefère et son château, les poches remplies de noix, cette fois, mais le pique-nique aurait pu être très arrosé, sans l'abri providentiel de la tribune du jeu de boules de Mas-Cabardès.

Mardi : Descente dans les gorges de la Clamoux, montée au Cun de San Marti et belle vue sur les Pyrénées. Une draille nous mène à Lespinassière, pour un déjeuner au château, avant l'escalade du Roc de Peyremaux et son magnifique panorama. On voit le Canigou, on croit même voir la mer...

Retour à travers les pins et les châtaigniers centenaires, qui offrent une belle récolte...et des tiques...Arrachage délicat, à l'aide de vinaigrette...

Mercredi : Hautpoul, joli village perché au-dessus des gorges et des usines fermées (le délainage a changé de continent). Montée au lac de Montagnès où certains resteraient bien au soleil, tandis que d'autres profitent du « parcours sportif » pour corser la randonnée...On aperçoit au loin le Pic de Nore ! La copieuse soupe à l'oignon locale redonnera des forces à chacun.

Judi : A Cabrespine, village pittoresque, changement de végétation : thym, lavande, genévriers, on se rapproche de la Méditerranée. Grande randonnée, de gorges en collines, aux couleurs d'automne. Superbe !

Vendredi : Deuxième « ascension » du Pic de Nore, décidément peu décidé à se laisser voir de près. Il fallait peut-être lui sacrifier une bouteille de Minervois ? Nous cherchons le Pic Estelle dans la brume, sous l'œil inquiet de vaches fantomatiques... Hydratation revigorante et pique-nique insolite, sous un autel de plein air à la mémoire des résistants. Mais plus bas, le ciel se dégage et permet d'admirer le paysage vers Mazamet. Le soir, échangeons, avec l'aubergiste, champignons ramassés en chemin contre écrevisses du lac...

Puis c'est le retour en Sarthe, et la brume tient à nous raccompagner une dernière fois jusqu'à la vallée.

La Montagne Noire, une région peu fréquentée, aux jolis villages et aux chemins perdus sous les châtaigniers. Un grand merci à Pierre et à Jeanine de nous l'avoir fait découvrir.

Monique



Stage d'Alpinisme du 10 au 18 juillet 2010

Treize alpinistes sarthois envahissent le vallon de Celse Nière ce dimanche matin 11 juillet 2010.

Destination : le refuge du Sélé pour quatre jours et, si tout se déroule comme prévu, sur les pentes du Pelvoux ensuite.

Ce nombre de stagiaires du CAF72, ne manque pas de poser le problème de l'hétérogénéité d'un tel groupe. Sans plus attendre, dès ce lundi matin, les choses vont se

préciser, alors que le dimanche après midi nous a donné l'occasion de venir en aide à un grimpeur à la recherche des secours pour son partenaire qui s'était blessé lors de l'ascension des voies de Sialouze.

Donc, la première course de la semaine emmène le groupe au col de l'Ailefroide (3337m), après échange avec le gardien du refuge, suggérant la poursuite par la montée de l'arête de la pointe du Sélé pour traverser et revenir par le col du même nom.

Après une montée sur une pente régulière et prononcée, l'atteinte du col se fait sans problème pour tous. Mais, suite à l'estimation réalisée par nos encadrants, seuls quatre grimpeurs entreprennent la traversée de la pointe du Sélé.

Si cette bonne gestion scinde le groupe en deux, elle en engage une partie dans un parcours à l'itinéraire peu clair. La longueur de la course entamée, si elle ne perturbe en rien la redescente de l'autre groupe par un bel itinéraire de neige, influencera cependant sa journée suivante.

Comment permettre à deux niveaux de fonctionner sans interférence entre eux ? Voici la question posée sur le terrain.

Autre problème se révélant suite à cette séparation en deux : la communication entre les membres séparés s'interrompt avec la visibilité, que son absence soit liée à un obstacle (rocher) ou la nuit. Le CAF72 ne doit-il pas réfléchir à des équipements mettant en communication deux groupes ainsi séparés pour une gestion de la sécurité de tous ? Des systèmes radios (utilisés par les guides de haute montagne notamment) semblent offrir une capacité de communication s'étendant éventuellement aux gardiens de refuges.

La deuxième course, menant au col du Sélé a vu son déroulement modifié en raison du rétablissement du contact (visuel) avec les quatre grimpeurs de la veille dont l'itinéraire long et un peu compliqué les a amené à bivouaquer en montagne. La course a cependant permis au groupe de profiter largement de la vue sur le glacier de la Pilatte et des sommets que le groupe 2009 avait envahi l'an passé.

Le point d'orgue de cette première moitié de stage a été atteint le mercredi avec l'ascension du sommet de l'Ailefroide Orientale (3847m) : course mixte dans laquelle l'alternance de neige, vires, rochers offre à chacun les moments qu'il recherche jusqu'à la satisfaction de l'arrivée et des panoramas qui se découvrent. Bien préparé par les deux courses d'acclimatation et un bon briefing la veille, le groupe a apprécié cette course pour laquelle il s'est autorisé un retour en prenant son temps... tout en étant au refuge dès le début de l'après-midi.

Après estimation de la difficulté proposée par la brèche de Sialouze, le transfert vers le refuge du Pelvoux s'est effectué le jeudi, par le sentier. L'accueil réservé par Nicolas, le gardien, restera dans les mémoires ainsi que la qualité des services offerts au Pelvoux.

Les options prises pour la fin de semaine ont dégagé le vendredi pour une course d'escalade pour quatre grimpeurs. La gestion de l'hétérogénéité vue en début de semaine se manifestait donc à nouveau, en leur permettant la traversée des aiguilles de Sialouze.



Ce temps de repos prolongé pour les autres a fourni l'occasion d'échanger et de débattre. Des remerciements aux organisateurs des stages alpinisme ont ainsi été formulés tout en faisant apparaître le besoin d'envisager leur renouvellement pour les années à venir, posant ainsi un nouveau problème, celui de la formation. Les échanges riches de cet après-midi ont alors imaginé des pistes possibles à travers des stages, des interventions de guides, etc... Le retour vers Le Mans s'effectuera après une course d'envergure puisque le samedi, la traversée du Pelvoux, après son ascension, est programmée.

A la satisfaction de tous les participants, cette traversée a permis de gravir le fameux couloir Coolidge et de s'immerger dans un univers glaciaire avant de redescendre au pays des sentiers. Sous un soleil accompagné de quelques nuages, ce stage 2010 aura donc permis à chacun de réaliser de belles courses. Le nombre de celles-ci et leur envergure différant, chaque « Cafiste72 » situe lui-même son niveau de satisfaction en fonction des attentes qui étaient les siennes.

Emilien Legeais

Le Petit TIBET Indien...

C'est ainsi qu'on appelle le LADAKH.

Si je n'avais pas lu ou vu quelques articles et reportages sur le Ladakh, il y a quelques années, j'en serais encore à chercher sur un atlas où peut bien se cacher ce petit pays.

En fait il ne s'agit pas d'un pays, mais d'une région (plus exactement d'un district) appartenant à l'état du Jammu/Cachemire situé au nord de l'Inde au cœur de la chaîne Himalayenne à 6500 km de Paris.

La capitale Leh, est une petite ville d'environ 15 000 habitants. Une diversité culturelle rassemble majoritairement des Tibétains Bouddhistes, mais aussi des Musulmans et des Hindous. Elle se situe à 3500 m d'altitude, et à 34° de latitude nord, soit à la même hauteur que Rabat ou Casablanca.

Elle est dominée par une série de sommets dépassant 6000 m.

Elle est arrosée par l'Indus (2900 km) qui prend sa source au Tibet et se jette au sud de Karachi au Pakistan.

Au même titre que Katmandou, Leh est une mini capitale du Trek, car les possibilités y sont nombreuses. C'est pourquoi, Yves avait choisi cette région pour y emmener un groupe de 8 personnes sur tout le mois de septembre.

Le climat y est très sec quelque soit la saison, car cette région ne subit aucune mousson, sauf cette année (2010), où exceptionnellement début Août, des pluies diluviennes ont provoqué beaucoup de coulées de boues et de dégâts.

Leh est aussi encerclée par de nombreux casernements. Les discordances avec le proche voisin le Pakistan, imposent une présence militaire importante. Ce qui a sans aucun doute contribué à remettre en circulation rapidement les axes routiers importants ainsi que des ouvrages provisoires tels que des ponts métalliques absolument vitaux pour les communications.

Fin août, à l'approche de notre départ, ces événements nous ont évidemment amenés à nous poser des questions... C'est après de nombreux renseignements sur internet et échanges de mails avec l'agence à Leh, que nous avons pris la décision de maintenir ce voyage. Ce que nous ne regrettons absolument pas, au regard du nombre de touristes présents sur la région.

Après cet état des lieux succinct, passons à notre séjour :

Après avoir survolé une partie de la chaîne Himalayenne, la phase d'atterrissage sur Leh est un peu surprenante.

L'avion "caresse" les sommets à basse altitude, pour entreprendre un virage serré et se poser sur la piste près de la ville, dans la vallée de l'Indus.

La première surprise en débarquant à cette altitude sera la température quasi estivale. Il doit faire pas loin de 20° à 7h00 du matin... Nous ne nous attendions pas à cette douceur.

Lorsque vous passez du niveau de la mer à 3500 m d'altitude, votre sac à dos et votre gros sac de voyage vous paraissent deux fois plus lourds que la réalité. Les 200 m à pied et les quelques marches de l'hôtel vous invitent très, très rapidement à ralentir l'allure, sinon c'est l'asphyxie ! C'est un peu comme si venant de la plage de Cannes, vous arriviez brusquement au refuge des Cosmiques (en hélico...)

Afin de nous acclimater tranquillement, nous resterons 3 jours à Leh et dans ses environs. Les Monastères, parfois très anciens, y sont nombreux. Hémis, Tiksey, Shey ainsi que le Shanti Shorten et Tsemo Gompa dans la ville.

Notre projet initial était la grande traversée du Zaskar, de Padum à Lamayuru, mais l'agence nous en dissuadera en raison des difficultés de circulation (éboulements, coulées de boue, etc...). Ces déplacements auraient sans doute nécessité entre 4 et 6 jours de 4x4 A/R.

Pour nous mettre en jambes, un premier trek de 4 jours, à seulement quelques dizaines de kilomètres au N/O de Leh, nous plongera dans l'ambiance "montagne" en flirtant avec les 4400 m.



La géologie de ces régions est surprenante.

Des couleurs parfois très nuancées, émergent partout sur des versants très arides. Pas de végétation, hormis le long des torrents dans les villages ou les zones irriguées et cultivées (Oasis). La région ne reçoit (théoriquement) pas de moussons, donc pratiquement pas de pluie.

Nous irons à la rencontre d'une population rurale et paysanne très accueillante. Les gens de montagne sont des gens laborieux, gentils et respectueux qui déploient des trésors d'ingéniosité, d'obstination et de bonne

humeur pour vivre toute l'année entre 3000 et 4500 m dans le vent et le granit.

Partout la moisson bat son plein. Sur les terrasses cultivées, les femmes coupent ou arrachent l'orge à la faucille ou à la main. Pas très loin, dans un nuage de poussière, les moteurs fumants des batteuses d'un autre âge, séparent le grain de la balle. Plus rarement aujourd'hui, nous avons vu des bœufs effectuer le battage, puis armés de fourches en bois, les paysans jettent en l'air la récolte que la brise séparera.

"Julley ! Julley !" Nous avons du prononcer ce "Bonjour, Bonjour !" Ladakhi 12 533 fois ! (ou peut être + ...). La réponse amicale, accompagnée d'un généreux sourire, est instantanée !

Ces villages retirés du Ladakh, sans accès routiers, vivent en autarcie quasi-totale. Les paysans subviennent à tous leurs besoins : culture de céréales (orge) pour production de farine, quelques animaux (brebis, vaches, ânes, dzos) fournissent lait, beurre, viande, laine, les constructions sont faites de briques de boue et de bois locaux (essentiellement du peuplier).

Chaque soir, le repas sera pris (assis en tailleur, pieds nus) dans la grande cuisine familiale où la vaisselle, richement décorée, est mise en évidence sur de grandes étagères. La maîtresse de maison est au fourneau, le riz, les légumes et les chappattis cuisent à l'aide de petit bois et bouses séchées.

Si le chef de famille est là, il procèdera au service de ses hôtes et servira le thé chaud.

Comme à l'habitude, nous avons apporté pas mal de vêtements chauds et divers pour enfants et bébés, que nous avons distribués parfois directement aux villageois.

Au terme de ces 4 journées très agréables, nous retournons à Leh dans notre hôtel, où nous nous préparons déjà pour le second trek :

9 jours, uniquement en bivouac qui nous permettront d'approcher le Stok Kangry (6130 m).

Nous pourrions presque parler "d'Expédition" puisque nous serons 14 personnes :

(8 trekkeurs, 1 guide, 1 cuisinier, 2 aides, 2 gardiens de chevaux et 13 chevaux).

Le rituel matinal est pratiquement le même chaque jour :

- debout vers 6h30, avec un 1^{er} thé chaud dès l'ouverture de la toile,
- 7h00 nous prenons le petit déjeuner dans la tente messe,
- 7h30 rangement et fermeture de nos gros sacs qui seront transportés par les chevaux,
- 7h45 / 8h00 départ du groupe avec Gatso, notre guide. Le reste de la caravane partira plus tard après rangement et chargement de tout le matériel (cuisine, sacs, toiles de tente, etc...).

Les journées de trek ne sont pas trop longues (5 à 6h00). Les chevaux nous rattrapent souvent vers la fin de la matinée. Pour le midi, le super-cuistot nous a préparé une "gamelle". Dès notre arrivée à chaque campement, en début d'après midi, nous dégustons un petit "thé/biscuits" puis nous repartons pour un petit + de 300/500 m de dénivelé : le fond d'une vallée, un sommet, etc...

Vers 18h00, nous nous installons dans la tente messe pour le dîner que nous terminons à la lueur des bougies ou frontales car la nuit (et la fraîcheur) arrivent très vite vers 18h45/19h00.



Evidemment la nourriture est à base de riz, pommes de terre, mais aussi pâtes et beaucoup de légumes. Bref ! Un cuistot vraiment à la hauteur de nos appétits.

Ensuite au "dodo" ! Les températures ne nous incitent pas trop à taper le carton ou le tarot, alors nous n'avons pas d'autres choix que d'aller nous planquer douillettement dans le duvet...

Généralement le premier sommeil est bon, mais la suite plus difficile, car dormir de 20h00 à 6h00 du matin c'est bon pour les bébés ! De plus, les chevaux en liberté la nuit, équipés d'une

clochette sonnante et rébuchante, viennent paître autour des toiles, là où l'herbe est bien meilleure !

Au fil des jours nous nous élevons progressivement puisque le 4^{ème} jour nous sommes au camp de base du Stok Kangry à 5000 mètres. Le temps est gris, et le lendemain matin les sommets sont plâtrés.

Ce sommet donné comme assez facile, était l'un de nos objectifs, mais pour diverses raisons, (entre autre, un petit problème de santé me concernant) nous zapons ce 6000...

Guy et Jacques feront une belle approche vers 5750 m.

La suite de ce trek sera une succession de sublimes paysages. Une longue caravane qui s'effiloche dans un superbe décor, sur d'étroits sentiers pierreux, dans des ravins et combes parfois abruptes à la rencontre d'une faune sauvage peu connue tels que les barhals (sortes de mouflons) et aussi gypaètes, marmottes, hermines, perdrix ...

Une flore est présente, mais somme toute assez pauvre en raison du manque d'eau.

De retour à Leh, une moitié du groupe se lancera dans une folle descente VTT de 2000 m de dénivelé à partir du Kardung La (5360 m), le col carrossable le plus haut du Monde !

La dernière semaine au Ladakh sera consacrée à la visite de la vallée de la Nubra et de la Shyok, dernières vallées au nord, interdites jusqu'en 1995 en raison des tentatives d'invasions sino-pakistanaise. Visite de la Gompa de Diskit où un gigantesque Buddha semble surveiller et contrôler l'entrée des deux vallées.

Nous terminerons notre séjour Indien par une incursion de 2 jours dans la vallée du Zanskar, jusqu'au village de Chilling, qui nous laissera également d'excellents souvenirs avec (comme Nicolas Hulot, excusez du peu !) une traversée de la rivière Zanskar, sur un câble, dans une nacelle d'à peine un mètre carré ...

Déjà 4 semaines que nous sommes au Ladakh ! Nos deux couples, dont deux "actifs", vont reprendre les airs pour Paris, pendant que les quatre "célibataires" feront une petite escale de 2 jours supplémentaires à Delhi pour aller visiter la 7^{ème} merveille du Monde : Le Taj Mahal !

MERCI à Maguy, Marie, Jacques, Jean Paul, Marcel, Guy et bien sur Yves pour ce très beau voyage.

Nous aurons tous, laissé quelques 4 ou 5 kilos dans la bagarre !

Christian

Sortie Margalef, Toussaint 2010

Il est difficile de trouver des mots pour décrire la magie de ces lieux. Ici, le temps semble s'être arrêté. Quand on arrive par la route de Lérida en haut du plateau de la Sierra de Montsant, nos yeux sont saisis par l'enchantement paisible des gorges, par l'immensité et le dépaysement des falaises. Les oliviers et les pêcheurs parsèment de touches verdoyantes le conglomérat calcaire caractéristique de la Catalogne espagnole : Les trous laissés par les galets qui se sont décrochés, offrent au grimpeur une multitude de prises pour les mains (réglettes, monodoigts, bidoigts, bacs) alors que les pieds adhèrent magiquement sur des dalles positives. Comme le dit Jordi Pou, le maître des lieux : « un paradis de roche, authentique défis pour l'imagination (...) elles paraissent nées pour être escaladées. »



Alors oui, nous n'étions que cinq cafistes manceaux, nous avons fait 1000 km, et tout ceci pour faire des couennes (voies d'une longueur)! Cela en surprendra peut-être plus d'un, mais cela valait vraiment le coup! Car, dans cette quête très personnelle qu'est la pratique de l'escalade, chacun a pu trouver ce qu'il cherchait. Pour certains, ce furent les premiers 6A en tête en extérieur, pour d'autres les premiers 6B voire même 6C. Les uns ont vaincu leurs peurs grâce à un équipement des plus sécurisant, les autres ont travaillé leurs placements de pieds dans des dalles de toute beauté jusqu'à la nuit tombée. Pour tous, ce fut une expérience humaine très riche, à la rencontre de la culture catalane, mais aussi de ces français méridionaux avec qui nous partagions le gîte et les couchettes.

L'hébergement était rustique, la douche froide pendant trois jours, le réveil un peu bruyant, mais la chaleur humaine, les visages, les sourires, le son de la harpe, les bonbons d'Halloween, las cervezas ou el vino del priorat, tout a concouru à faire de chaque matin, de chaque soir, un moment d'exception.

C'est donc très naturellement, portés par l'ambiance de ce séjour, alors que planait l'ombre de Chris Sharma (à Margalef au même moment), que nous avons, tous les cinq, revisité cette vieille chanson d'Yves Duteil :

J'ai les phalanges...

J'ai les phalanges qui me démangent
Alors je grimpe un p'tit peu
J'ai les doigts de pieds tous comprimés
Mais ça me sert à grimper

Le prochain point est un peu loin
Alors j'engage un p'tit peu
J'ai les dégaines qui se déchainent
Alors je clipe un p'tit peu

J'ai des gratons sous les zarpions
Alors je tremble un p'tit peu
Y'a aucun bac, mais j'ai du strap
Et y'a un bi donc j'm'en tape

... Qui me démangent

V'là une réglette, c'est super chouette
Alors j'relance un p'tit peu
Y'a un bon pied j'peux m'reposer
Mais faudra bien avancer

J'ai l'assureur un peu rêveur
Alors je flippe un p'tit peu
Si j'prends un vol, j'retourne au sol
Alors j'gueule un p'tit peu

V'là le relais, ça m'rend tout gay
Alors je bande un p'tit peu
Deux points reliés, c'est terminé
Alors y'a plus qu'à s'vacher

Anne



Randonnée en Ardèche du 24 au 31 octobre 2010

A l'arrivée au gîte de Villevieille, où Michel Jarut nous a chaleureusement accueillis avec une cuisine succulente, nous avons bien vu un peu de neige sur la route... Mais au réveil le lendemain, la tempête faisait rage : neige et blizzard... Certains ont tenté une sortie, mais en vain. Après quelques parties de cartes, nous sommes quand même allés à Sainte Eulalie, bravant le temps et les congères !

Le mardi, une rando en boucle nous a permis de découvrir les sapins enneigés et la montagne en hiver ! Cinq d'entre nous sont partis à l'assaut du Mont Gerbier de Jonc, les autres sont rentrés directement... via la tourbière que certains ont tenu à explorer plus à fond !

Mercredi, en «route» vers Le Béage... Encore un paysage d'hiver avec de la neige dans la forêt de sapins... Mais ensuite quel spectacle d'automne, avec ces tons ocre et dorés, sous le soleil ! Quelle est belle, la montagne ardéchoise, chantée par Ferrat ! C'est en pensant à lui que nous arrivons le lendemain à Antraigues/Volane : joli petit village perché au milieu des châtaigniers aux feuillages roux ! Nous marchons sur les bogues encore remplies de fruits et nous admirons les paysages qui émerveillaient Ferrat.



Le vendredi, nous attaquons la montée au Mézenc et nous retrouvons la neige, mais surtout un vent... à nous décoiffer ! L'effort est récompensé par une vue exceptionnelle à 360° : Mont Lozère, Puy de Sancy, Mont Ventoux, Mont Blanc, Barre des Ecrins... et j'en oublie !

Malheureusement, le soleil qui nous avait accompagnés nous abandonne : pluie, vent et brouillard seront le lot du samedi. Certains restent au chaud, d'autres essaient une balade du côté du Lac d'Issarlès, d'autres encore visitent une coopérative de laine : Ardelaine.

Merci à Bernard et Michèle : cette semaine fut exceptionnelle !

MClaire



STAGE Technique Ski-Patin

Vous connaissez le "ski patin" ? (ou pas de patineur...)

C'est ainsi que les Québécois appelle le "skating".

Comme son nom l'indique, le geste de ce pas de ski de fond, "ressemble" à celui d'un patineur (sur bitume ou sur glace). Il se caractérise par ses pas chassés, contrairement au ski de fond classique (alternatif) qui se pratique de façon rectiligne. Les skis étroits, sont parfaitement lisses (dépourvus d'écaillés) ce qui (quand on maîtrise..) en fait une glisse très agréable.



Du 22 au 29 janvier 2011, nous étions 9 Cafistes dont 6 "patineurs", sur les pistes des Rousses (Jura), pour la deuxième année consécutive. L'enneigement de la vallée de Joux n'était pas très abondant mais côté pistes, dans le secteur du Risoux, c'était très bien !

C'est avec plaisir que nous retrouvions notre moniteur François, visiblement réjoui de reprendre ses (studieux) élèves, pour une seconde série de 5 leçons de 2 heures.

Que restait-il, un an plus tard, des acquis des cours de l'année dernière ?

Hormis deux ou trois petites "chutes", (piste gelée) ce n'était pas si mal...

Nous n'avions pas tout perdu ! Nous tenions debout sur nos skis !

Avec un peu d'application, les sensations de glisse étaient bonnes et chacun de nous, semblait satisfait de sa progression "relative"...car les bonnes dénivellations montantes nous posaient encore de sérieux problèmes !

L'effort est soutenu et la technique demande encore à être améliorée, à défaut d'être optimisée.

Compte-tenu du peu de neige, les après-midi seront consacrées à la rando, aux visites (musée du ski aux Rousses et Paul Emile Victor à Prémanon)

Une location spacieuse et douillette, et comme d'habitude, une organisation (technique) de Michel et (intendance) de Dany irréprochables ! Bref une semaine fort sympa !

Merci aux participants : Dany, Danielle, Geneviève, Martine, Michel, Bernard, Jean Claude, François.

P.S : J'allais oublier l'évènement, sans doute le plus important de la semaine : la rencontre sur la piste avec le double vainqueur de la coupe du monde de combiné nordique, j'ai nommé **Jason-Lamy Chappuis**, qui a gentiment pris le temps de s'arrêter quelques instants pour faire la bise à Danielle !



Christian

LE PROGRAMME

Extraits du petit manuel du CAFiste attentif !

Toutes les activités que nous pratiquons présentent des caractéristiques spécifiques en rapport avec l'endurance qu'elles nécessitent ou les gestes techniques qu'elles requièrent, quand ce ne sont pas les deux.

Nous vous rappelons donc la nécessité d'être compétent et physiquement apte pour l'activité (ou les activités) que vous avez choisi de pratiquer au sein du CAF du Mans.

N'oubliez pas de partager les frais de déplacement

Il n'y a pas que les CAFistes qui grimpent ; le prix de l'essence et des frais d'entretien aussi !! Le rendez-vous au parking des remparts permet de se regrouper dans les voitures. Mais ce sont souvent les mêmes qui sont mis à contribution. Pensez aussi que les organisateurs et moniteurs sont bénévoles ; le club ne leur verse aucune indemnité kilométrique pour les sorties. Aussi, si vous êtes transporté, n'oubliez pas de partager les frais de déplacement. (tarif : **0,25€/km et par voiture, péages en plus**)

Sorties de groupe

Nous vous rappelons que, sur le réseau routier, tout groupe de plus de 10 personnes est considéré comme un véhicule et qu'il doit respecter les règles du code de la route. Donc, lors des parcours sur route, pendant une randonnée, et afin de ne pas risquer un accident, nous vous demandons de bien vouloir vous « discipliner » un peu, de marcher sur le côté droit et de vous maintenir sur la berne quand c'est possible. D'avance Merci !

Informations



Informations

Permanence

Pôle Coluche - 2ème étage – salle 218 - 19h-20h

le Jeudi 21-avr

Commission VTT

Pôle Coluche - 2ème étage – salle 218 - 20h

le Mardi 10-mai

Commission Alpinisme/Escalade

Pôle Coluche - Salle sous-sol - 20h

le Mercredi 18-mai

Commission Randonnée

Pôle Coluche - Salle Sous sol - 20h

le Mardi 24-mai

Camp CAF inter-activités 50 ans du Club

Camping de la Marquise – CAMPAGNE - DORDOGNE

Détails voir page 7 de ce bulletin

du Jeudi 2-juin au Dimanche 5-juin

Permanence

Pôle Coluche - 2ème étage – salle 218 - 19h-20h

le Jeudi 9-juin

Course d'orientation



PERSEIGNE

Parcours orientation pédestre tous niveaux

Parcours VTT orientation

RDV Carrefour de la Fontaine Pesée - à partir de 13h30

CHARTIER Joël

ROUMET Sylvain

le dimanche 22 mai



LOMBROM (72)

le Dimanche 17-avr

Sortie à la journée - 35 / 50 Km
9 h 30 place de l'église
PELLETIER Odile
DESLIS Bernard

Stage VTT BOURGOGNE MEURSAULT (21)

du Samedi 30-avr au Dimanche 8-mai

Stage VTT en famille
Hébergement en camping MEURSAULT
GARNIER Alain
GILBERT Laurence

REUNION DE LA COMMISSION VTT

le Mardi 10-mai

Ouvert à tous venez nombreux
20 h 15 Pôle associatif COLUCHE
FEAU Stephane

PERSEIGNE VTT + CO (72)

le Dimanche 22-mai

Sortie à la journée VTT + Course Orientation VTT
9 h 30 carrefour de la Fontaine Pesée VTT - 13 h 30 carrefour de la Fontaine Pesée
FEAU Stephane
SURDEL Olivier

LA ROUTE DU CIDRE (35;50;61;53;72)

du Dimanche 22-mai au Samedi 28-mai

5 étapes en autonomie 360 Km
Ouvert à 6 personnes
Départ ST MALO (35) Arrivée Le MANS (72)
9 h 30 Base de loisir de la Monnerie La Fleche--
ROBOAM Christian

We ASCENSION en DORDOGNE à CAMPAGNE (24)

du Jeudi 2-juin au Dimanche 5-juin

Voir page 7 de ce bulletin

VTT + BAINADE LA FLECHE (72)

le Dimanche 19-juin

Sortie à la journée 40 / 55 Km
Possibilité de baignade midi et fin de journée
RETIF Marie Christine
JULIEN Christine

Alpinisme



Massif des CERCES

du Samedi 30-avr au Samedi 7-mai

Uniquement pour les Praticants
BOURREAU Olivier
MELOT Guy
BERTERAUT Jacques

OISANS

du Samedi 25-juin au Samedi 2-juil

6 personnes Maxi - Inscriptions avant le 15 mai
MELOT Guy
CHARPENTIER Michel

Lieu à définir

du Samedi 9-juil au Samedi 16-juil

8 personnes maxi - Inscriptions avant le 15 mai
BOURREAU Olivier
MELOT Guy
BERTERAUT Jacques

Escalade



JEUNE PANNE

le Samedi 23-avr

Sortie pour tous
9H Le Mans Parking Intermarche (Route d'Alencon) - 10H Sur Place-
MELOT Guy
ROBOAM Christian

Ariège-Dent d'Orlu

du Samedi 23-avr au Samedi 30-avr

Grandes voies de 300 à 1000m !
Autonome dans le 5c mini
10 personnes maxi
Susceptible d'être annulé au dernier moment
POIRIER Nicolas

Mont Dol

Pas de date limite - Arrêt à 20 personnes du Vendredi 13-mai au Dimanche 15-mai

Sortie pour tous
15 couchages divers - si motivés apporter matelas et duvet
5 secteurs de grimpe allant du 4 au 7/8
19H Parking Rondeau - Le Vendredi soir gîte Le Val Le Breton
MASSON Bertrand
BASTIEN Pierre Marie
REGNIER Lucie

CLECY

le Samedi 14-mai

Sortie pour tous
HORAIRE DEPART MODIFIE
8H Le Mans Parking Intermarche (Route d'Alencon)
BERTERAUT Jacques
TIREAU Robert

FONTAINEBLEAU

avant 23-mai

du Samedi 28-mai au Dimanche 29-mai

Sortie pour tous - 15 personnes maxi
Pour amateurs de blocs
8H Parking des remparts
MOUSSET Denis
BASTIEN Pierre Marie

SILLE LE GUILLAUME

le Samedi 28-mai

Sortie pour tous
9H Le Mans Parking Intermarche (Route d'Alencon) - 10H Sur Place-
TIREAU Robert
MELOT Guy

Week end ASCENSION en DORDOGNE à CAMPAGNE (24)

du Jeudi 2-juin au Dimanche 5-juin
Voir page 7 de ce bulletin

FOSSE ARTHOUR

du Dimanche 12-juin au Lundi 13-juin

Sortie pour tous - Logement camping car (Voir organisateurs)
TIREAU Robert
BERTERAUT Jacques

ROCHER VIGNAGE ALENCON

le Dimanche 12-juin

Sortie pour tous
9H Le Mans Parking Intermarche (Route d'Alencon)- - Voir organisateurs-
COULEE Jérôme
WLOCK Jean Charles

SAULGES*le Samedi 25-juin*

Sortie pour tous

9H Le Mans Parking Intermarché (Route d'Alençon) - 10H Sur Place

*LEMOULAND Renaud**ROBOAM Christian*

CLECY

avant 5-juin

du Samedi 2-juil au Dimanche 3-juil

Grimpeurs autonomes et enfants accompagnés des parents

Hébergement au Camping des Rochers du Parc

Inscription auprès de Gérard GUETTIER

12H au camping le Samedi

*GUETTIER Gérard**PLACAIS Régis*

CORSE Aiguille de Bavella

Stage complet sauf désistement

du Lundi 1-août au Dimanche 14-août

Grimpeurs confirmés

Perfectionnement du 2 à 7 Voies de 100 à 300m

Autres activités : voir organisateur

MASSON Bertrand

Marche Nordique

Marche nordique d'environ 8 à 10 km pour bons marcheurs**Prévoir bâtons avec embouts caoutchouc (prêt possible pour les débutants)****Gilet fluo obligatoire (gilets en vente 5 €)****En cas de météo très défavorable, annulation de la sortie****Tous les premiers samedis du mois, initiation à la marche nordique**

Le Mans (18h30, abbaye de l'Épau)*le Mercredi 20-avr**Jean CORNUDET*

Le Mans (18h30, abbaye de l'Épau)*le Mercredi 27-avr**Jean CORNUDET*

Ruaudin*le Samedi 30-avr*

9h15, place Henri-Vaillant (Pontlieue) - 9h30, place de l'église de Ruaudin

Max GLAIS

Le Mans (18h30, abbaye de l'Épau)*le Mercredi 4-mai**Patrick DELHOMMEAU*

Le Mans (9h30, abbaye de l'Épau)*le Samedi 7-mai**Henri CHAPELLIÈRE*

Arnage (18h30, La Gémerie)*le Mercredi 11-mai**Blandine CORNUDET**Marie-Laure SALOU*

Le Mans (9h30, abbaye de l'Épau)*le Samedi 14-mai**Henri CHAPELLIÈRE*

Mulsanne*le Mercredi 18-mai*

18h30, stade de la Pincenardièrre près Leroy-Merlin (av. Nettleham)

Jean-Marie LEHMANN

Changé (9h30, place de l'église)*le Samedi 21-mai**Henri CHAPELLIÈRE*

Ancinnes*le Dimanche 22-mai*

Voir programme randonnée et programme orientation

Jean CORNUDET

| | |
|---|---|
| Saint-Georges-du-Bois (18h30, place de l'église) <i>Blandine et Jean CORNUDET</i> | <i>le Mercredi 25-mai</i> |
| Le Mans (9h30, abbaye de l'Épau) <i>Gérard GUILMET</i> | <i>le Samedi 28-mai</i> |
| Périgord noir (we de l'Ascension) Voir programme randonnée <i>Blandine et Jean CORNUDET</i> | <i>du Jeudi 2-juin au Dimanche 5-juin</i> |
| Le Mans (18h30, abbaye de l'Épau) <i>Sylvie et Christian LEGENVRE</i> | <i>le Mercredi 8-juin</i> |
| Yvré-l'Évêque Sortie avec le groupe de Sablé 9h15, parking des Remparts - 9h30, le pont en pierre à Yvré- <i>Max GLAIS</i> | <i>le Samedi 11-juin</i> |
| Mézeray 17h45, Carrefour-Market av. O. Heuzé - 18h30 place de l'église de Mézeray- <i>Blandine et Jean CORNUDET</i> <i>Marie-Thérèse LEDIER</i> | <i>le Mercredi 15-juin</i> |
| Brette-les-Pins 9h15, place Henri-Vaillant (Pontlieue)- - 9h30, place de l'église à Brette-les-Pins <i>Max GLAIS</i> | <i>le Samedi 18-juin</i> |
| Mulsanne 18h30, stade de la Pincenardièrre près Leroy-Merlin (av. Nettleham) <i>Jean-Marie LEHMANN</i> | <i>le Mercredi 22-juin</i> |
| Mulsanne 9h15, place Henri-Vaillant (Pontlieue)- - 9h30, square Bentley à Mulsanne- <i>Max GLAIS</i> | <i>le Samedi 25-juin</i> |
| Neuchatel-en-Saosnois Voir programme randonnée <i>Blandine CORNUDET</i> | <i>le Dimanche 26-juin</i> |
| Le Mans (18h30, abbaye de l'Épau) Pique-nique en commun : Prévoir un plat salé ou un dessert <i>Blandine et Jean CORNUDET</i> | <i>le Mercredi 29-juin</i> |
| Le Mans (9h30, av. G.Auric, angle route de Laval et ITEM) <i>Blandine et Jean CORNUDET</i> | <i>le Samedi 2-juil</i> |
| Le Mans (18h30, abbaye de l'Épau) Tous les mercredis de juillet et d'août Sorties encadrées par les animateurs selon leurs disponibilités | <i>le Samedi</i> |
| Fête du sport à Antarès | <i>le Samedi 3-sept</i> |
| Le Mans (10h, abbaye de l'Épau) Sortie découverte de la marche nordique <i>Henri CHAPPELLIÈRE</i> | <i>le Dimanche 4-sept</i> |
| Le Mans (18h30, abbaye de l'Épau) <i>Blandine et Jean CORNUDET</i> | <i>le Mercredi 7-sept</i> |
| Mulsanne <i>Max GLAIS</i> | <i>le Samedi 10-sept</i> |

Randonnée



| | |
|--|--|
| Gesnes-le-Gandelin (Nord Le Mans) 18 km - facile - "Chateau de Vaux" 8h30, parking des Remparts - 9h30, église de Gesnes-le-Gandelin <i>Pierre HOUEIX</i> | <i>le Dimanche 17-avr</i> |
| Date limite d'inscription pour l'Équateur (novembre) <i>Yves ROINSON</i> | <i>le Mercredi 20-avr</i> |
| Soirée vidéo sur le Lahdak 20h, salle Charles-Trénet (Gazonfier), 67 rue Alfred-de-Vigny au Mans Pot amical à l'issue de la soirée <i>Yves ROINSON</i> | <i>le Vendredi 22-avr</i> |
| Date limite d'inscription pour Le tour du Cézalier (août) <i>Henri CHAPELLIÈRE</i> <i>Pierre HOUEIX</i> | <i>le Samedi 30-avr</i> |
| Date limite d'inscription pour Saint-Léonard (28 mai) <i>Yves ROINSON</i> | <i>le Dimanche 1er-mai</i> |
| La Suze (Ouest Le Mans, dir. La Suze) 10 km - facile - "La queue du bois" 13h30, place Henri-Vaillant (Pontlieue) - 14h15, parking de la gare de La Suze (départ voiture) <i>Claude PERREAU</i> | <i>le Mercredi 4-mai</i> |
| Le Gué-Bernisson Formation "cartographie 2" <i>Michel BENOÎT</i> <i>Henri CHAPELLIÈRE</i> | <i>du Samedi 14-mai au Dimanche 15-mai</i> |
| Le Puy-en-Velay - Conques Stage complet sauf désistement <i>Monique BOIGNÉ</i> <i>Jean-Claude BLUTEAU</i> | <i>du Samedi 14-mai au Mercredi 25-mai</i> |
| Rouessé-Vassé (40 km N.O. Le Mans, dir. Sillé-le-Guillaume) 20 km - facile – « Randonnée de la chapelle de La Croix-Lamarre » Randonnée en forêt et en plaine 8h30, parking des Remparts - 9h15, place de la mairie à Rouessé-Vassé <i>Sylvette CABANÉ</i> <i>Annick HARAN</i> | <i>le Dimanche 15-mai</i> |
| Beillé (30 km N. Le Mans, dir. Connerré) 9 km - facile 13h30, parking des Remparts - 14h15, église de Beillé <i>Pierre HOUEIX</i> | <i>le Mercredi 18-mai</i> |
| Forêt de Perseigne - Ancinnes (47 km N. Le Mans) Rendez-vous dans les bois avec une déesse (aux seins nus) Le matin : 12 km de randonnée classique ou 15 km de marche nordique L'après-midi : parcours d'orientation (sur inscription auprès de Jean Cornudet) 8h30, parking des Remparts - 9h25, église d'Ancinnes - 9h35, Rond de La Fontaine Pesée <i>Jean CORNUDET</i> <i>Bernard LEGEAY</i> <i>Emmanuelle GOUDIER</i> | <i>le Dimanche 22-mai</i> |
| Commission randonnée Ouverte à tous 20h, pôle associatif Coluche - 31 allée Claude-Debussy-Salle de réunion au sous-sol | <i>le Mardi 24-mai</i> |

| | | |
|--|--|-------------------------|
| Saint-Léonard (Nord Le Mans) | avant 1er-mai | <i>le Samedi 28-mai</i> |
| 18 km + 8 km - Bon marcheur Entraînement à la randonnée en montagne et au trek Randonnée technique (mains-courantes, pierriers) et randonnée nocturne sur pierrier Nuit en bivouac - Possibilité de ne faire qu'une des deux randos 11h, parking des Remparts - 12h30, parking à l'entrée de Saint-Léonard 20h contacter l'organisateur Yves ROINSON | | |
| Formation à Sillé-le-Guillaume | <i>du Samedi 28-mai au Dimanche 29-mai</i> | |
| Formation pour initiateur randonnée et recyclage Henri CHAPPELLIÈRE | | |
| Date limite d'inscription pour le Maroc (28 août) | <i>le Mercredi 1er-juin</i> | |
| Henri CHAPPELLIÈRE | | |
| Périgord noir (we de l'Ascension) | <i>du Jeudi 2-juin au Dimanche 5-juin</i> | |
| Voir page 7 de ce bulletin | | |
| Dangeul (40km N. Le Mans, dir. Alençon) | <i>le Mercredi 8-juin</i> | |
| 11 km - facile 13h30, parking intermarché (route d'Alençon) - 14h20, place de l'église à Dangeul Françoise MONTAROU Marie-Claire HENRIO | | |
| Corse du Sud | <i>du Dimanche 12-juin au Dimanche 26-juin</i> | |
| Stage complet Sylvie & Christian LEGENVRE | | |
| Lassay-lès-Châteaux (O. Le Mans; dir. Sillé-Mayenne) | <i>du Samedi 18-juin au Dimanche 19-juin</i> | |
| 13 et 20 km - moyen - "Rivière et châteaux en Mayenne" Hébergement en mobil-home au camping "Parc des loisirs de Vaux" 35 rue des Colverts (route de Mayenne) 53300 Ambrières-les-Vallées Nuitée de 20 à 25 € - Sur inscription dès parution du bulletin 11h, au camping - 13h, départ du camping pour la rando Andrée et François TRAVERT | | |
| Forêt de Perseigne (N. Le Mans, dir. Alençon) | <i>le Dimanche 26-juin</i> | |
| La journée : 20 km facile - avec possibilité de marche nordique, le matin seulement Rando-retraite" ou "L'occasion d'arroser les retraites en randonnée 8h, parking des Remparts - 9h, maison des randonnées à Neufchatel-en-Saosnois 12h, maison des randonnées à Neufchatel-en-Saosnois Bernard LEGEAY Blandine CORNUDET | | |
| Nocé (60 km N. Le Mans, dir. Bonnetable-Bellême) | <i>le Dimanche 3-juil</i> | |
| 20 km - facile - "Les trois clochers" 8h30, parking des Remparts - 9h30, église de Nocé (61) Pierre HOUEIX | | |
| Champagné (E. Le Mans, dir. Connerré) | <i>le Mercredi 6-juil</i> | |
| 10 km - facile 13h30, place Henri-Vaillant (Pontlieue) - 14h, place de l'église à Champagné- François TRAVERT | | |

| | | |
|---|-------------------|---|
| Vanoise | | <i>du Mercredi 6-juil au Samedi 16-juil</i> |
| Découverte de la haute montagne : alpinisme facile - neige et glace Priorité aux cadres de la randonnée Hébergement en camping (bungalows) en demi pension Stage complet sauf désistement <i>Michel BENOÎT</i> | | |
| Auvergne - Le tour du Cézalier | avant le 30-avr | <i>du Dimanche 31-juil au Lundi 8-août</i> |
| 8 places pour bons marcheurs habitués au port du sac 15 à 20 km par jour avec dénivelé positif de 150 à 400 m Hébergement en gîte, hotel, refuge en 1/2 pension Budget 350 à 400 € + transport <i>Henri CHAPELLIÈRE</i> <i>Pierre HOUEIX</i> | | |
| Au pays du Mont-Blanc | | <i>du Mercredi 10-août au Samedi 20-août</i> |
| Stage complet sauf désistement <i>Marie-Claire HENRIO</i> <i>François TRAVERT</i> | | |
| Moyen-Atlas (Maroc) | avant le 1er-juin | <i>du Dimanche 28-août au Mercredi 7-sept</i> |
| 5 inscrits, reste trois places Randonnée moyenne montagne dans la région du Jbel Ayachi (3e sommet du Maroc) Pension complète, hébergement sous tente, portage des bagages Budget 350 € + transport (150 à 180 €) par avion audépart de Paris ou de nantes Renseignements le 29 mai à Saint-Léonard <i>Henri CHAPELLIÈRE</i> | | |
| Le Mans (50 ans) | | <i>le Dimanche 11-sept</i> |
| 8 km – facile ouverte à tous : on demande des bénévoles Rando du matin dans "parcs et jardins" du Mans 9h, salle Courboulay <i>Henri CHAPELLIÈRE</i> | | |
| Le Mans (50 ans) | | <i>le Vendredi 16-sept</i> |
| 5km – facile ouverte à tous : on demande des bénévoles Rando du soir le long de l'Huisne sur le thème de la rivière Arche de la nature <i>Henri CHAPELLIÈRE</i> | | |
| Le Mans (50 ans) | | <i>le Dimanche 25-sept</i> |
| 10 à 15 km – facile ouverte à tous : on demande des bénévoles Rando du matin "Le grand tour du Mans" Salle Courboulay <i>Henri CHAPELLIÈRE</i> | | |
| Date limite d'inscription pour stage fin octobre | | <i>le Samedi 15-oct</i> |
| <i>Yves ROINSON</i> | | |
| Sainte-Victoire - Sainte-Baume | | <i>du Samedi 15-oct au Samedi 22-oct</i> |
| 16 places rando classique et 8 places rando expérimentée T3 Rando en étoile Hébergement au camping de Sainte-victoire à 13100 Beaurecueil (camping libre ou mobil-home) Sur inscription <i>Bernard LEGEAY</i> <i>Jean-Marie LEHMANN</i> <i>Pierre HOUEIX</i> | | |

Formation au Sancy*du Vendredi 28-oct au Mardi 01-nov*

Brevet d'initiateur randonnée montagne pour les intitiateurs randonnée plaine et recyclage

Henri CHAPELLIÈRE

Jean CORNUDET

Chamonix ou Écrins ou Sancy suivant météo*avant le 15-sept**Fin octobre*

Stage en étoile sur 6 jours - 10 places - niveau soutenu

Hébergement en gîte et refuge en 1/2 pension

Nuitées en refuge d'hiver avec nourriture à emporter

Budget 200 € + transport en voiture particulière

Yves ROINSON

Équateur*avant le 20-avr**du Jeudi 10-nov au Samedi 3-déc*

10 places - Rando en étoile niveau soutenu

Ascensions de volcans et incursion en Amazonie

2 ascensions à 5300m, uniquement pour les alpinistes et les randonneurs niveau 4

Hébergement en gîte, refuge, hôtel en 1/2 pension et pension complète

Budget 2500€ avion compris pour 25 jours (possible sur 22 jours)

Yves ROINSON

Spéléologie



Champignonnaire près d'Écommoy (72)*le Dimanche 27-mars*

Pour tous - Pas de corde mais lampe, casque et boussole

9H00 parking des Remparts - 9H45 devant l'église d'Écommoy

Saussereau Daniel

Clécy (14) 15-mars*du Samedi 02-avr au Dimanche 03-avr*

Pour confirmés et débutants initiés - Entraînement en falaise

Demi-pension au Golf - 8H00 parking des Remparts

Roumet Sylvain

Dijon (21) 15-mars*du Samedi 16-avr au Dimanche 17-avr*

Pour confirmés et débutants initiés - La Combe aux Prêtres vaut le voyage

Une voiture pourra revenir lundi - Départ vendredi 15 à 19H30 - lieu à préciser

Saussereau Daniel

St Remèze(07) 15-mars*du Samedi 30-avr au Samedi 07-mai*

Pour confirmés - Stage perfectionnement - à préciser

Saussereau Daniel

Dordogne*du Jeudi 02-juin au Dimanche 05-juin*

Pour tous - Dans le cadre du rassemblement du club

Voir page 7 de ce bulletin

Inventaire et entretien du matériel et du lien social*le Dimanche 19-juin*

Pour tous - Fillé/Sarthe c/ Daniel

Pique-nique le midi et barbecue le soir

9h15 au local - 10H00 chez Daniel

CALENDRIER

MARS 2011

Dimanche 27-mars Spéléo

AVRIL 2011

Samedi 02-avr Spéléo

Samedi 16-avr Spéléo

Dimanche 17-avr RANDONNÉE

Dimanche 17-avr VTT

Mercredi 20-avr MARCHE NORDIQUE

Mercredi 20-avr RANDONNÉE

Jeudi 21-avr Informations

Vendredi 22-avr RANDONNÉE

Samedi 23-avr Escalade

Samedi 23-avr Escalade

Mercredi 27-avr MARCHE

NORDIQUE

Samedi 30-avr Alpinisme

Samedi 30-avr MARCHE NORDIQUE

Samedi 30-avr RANDONNÉE

Samedi 30-avr Spéléo

Samedi 30-avr VTT

MAI 2011

Dimanche 1-mai RANDONNÉE

Mercredi 4-mai MARCHE NORDIQUE

Mercredi 4-mai RANDONNÉE

Samedi 7-mai MARCHE NORDIQUE

Mardi 10-mai Informations

Mardi 10-mai VTT

Mercredi 11-mai MARCHE NORDIQUE

Vendredi 13-mai Escalade

Samedi 14-mai Escalade

Samedi 14-mai MARCHE NORDIQUE

Samedi 14-mai RANDONNÉE

Samedi 14-mai RANDONNÉE

Dimanche 15-mai RANDONNÉE

Mercredi 18-mai Informations

Mercredi 18-mai MARCHE NORDIQUE

Mercredi 18-mai RANDONNÉE

Samedi 21-mai MARCHE NORDIQUE

Dimanche 22-mai CO

Dimanche 22-mai MARCHE NORDIQUE

Dimanche 22-mai RANDONNÉE

Dimanche 22-mai VTT

Dimanche 22-mai VTT

Mardi 24-mai Informations

Mardi 24-mai RANDONNÉE

Mercredi 25-mai MARCHE NORDIQUE

Samedi 28-mai Escalade

Samedi 28-mai Escalade

Samedi 28-mai MARCHE NORDIQUE

Samedi 28-mai RANDONNÉE

Samedi 28-mai RANDONNÉE

JUIN 2011

Mercredi 1-juin RANDONNÉE

Jeudi 2-juin Informations

Jeudi 2-juin MARCHE NORDIQUE

Jeudi 2-juin RANDONNÉE

Jeudi 02-juin Spéléo

Jeudi 2-juin VTT

Mercredi 8-juin MARCHE NORDIQUE

Mercredi 8-juin RANDONNÉE

Jeudi 9-juin Informations

Samedi 11-juin MARCHE NORDIQUE

Dimanche 12-juin Escalade

Dimanche 12-juin Escalade

Dimanche 12-juin RANDONNÉE

Mercredi 15-juin MARCHE NORDIQUE

Samedi 18-juin MARCHE NORDIQUE

Samedi 18-juin RANDONNÉE

Dimanche 19-juin Spéléo

Dimanche 19-juin VTT

Mercredi 22-juin MARCHE NORDIQUE

Samedi 25-juin Alpinisme

Samedi 25-juin Escalade

Samedi 25-juin MARCHE NORDIQUE

Dimanche 26-juin MARCHE NORDIQUE

Dimanche 26-juin RANDONNÉE

Mercredi 29-juin MARCHE NORDIQUE

JUILLET 2011

Samedi 2-juil Escalade

Samedi 2-juil MARCHE NORDIQUE

Dimanche 3-juil RANDONNÉE

Mercredi 6-juil RANDONNÉE

Mercredi 6-juil RANDONNÉE

Samedi 9-juil Alpinisme

Dimanche 31-juil RANDONNÉE

AOÛT 2011

Lundi 1-août Escalade

Mercredi 10-août RANDONNÉE

Dimanche 28-août RANDONNÉE

SEPTEMBRE 2011

| | |
|------------------|-----------------|
| Samedi 3-sept | MARCHE NORDIQUE |
| Dimanche 4-sept | MARCHE NORDIQUE |
| Mercredi 7-sept | MARCHE NORDIQUE |
| Samedi 10-sept | MARCHE NORDIQUE |
| Dimanche 11-sept | RANDONNÉE |
| Vendredi 16-sept | RANDONNÉE |
| Dimanche 25-sept | RANDONNÉE |

OCTOBRE 2011

| | |
|-----------------|-----------|
| Samedi 15-oct | RANDONNÉE |
| Samedi 15-oct | RANDONNÉE |
| Vendredi 28-oct | RANDONNÉE |
| Fin octobre | RANDONNÉE |

NOVEMBRE 2011

| | |
|--------------|-----------|
| Jeudi 10-nov | RANDONNÉE |
|--------------|-----------|



CAF LE MANS

Pôle Coluche - 31, Allée Debussy - 72100 Le Mans

<http://lemans.ffcam.fr> et clubalpinlemans@ffcam.fr