

**M
o
n
t
a
g
n
e
&
A
m
i
t
i
é**

Club Alpin Français du Mans



31, Allée Claude Debussy

72100 LE MANS

<http://lemans.ffcam.fr>

e-mail : clubalpinlemans@ffcam.fr

BULLETIN n° 143

Avril 2012

CLUB ALPIN FRANÇAIS DU MANS • début 2012

COMITE :

Président.....	Jérôme VAULAY
Vice-présidents	Claude BARRE Daniel SAUSSEREAU
Secrétaire Général.....	Renaud LEMOULANT
Secrétaire Générale adjointe.....	Marie-Claire HENRIO
Trésorier.....	Christine GENELLÉ
Trésorière adjointe.....	Joëlle GIRARD

Françoise BARRE, Jean CORNUDET, Stéphane FEAU, Anne FOURNIER,
Bernard LEGEAY, Jean-Marie LEHMANN, Jean-François LUCHEZ*, Bertrand MASSON,
Régis PLAÇAIS, Lucie REGNIER, Nelly THIBAUT

VERIFICATEURS AUX COMPTES : Sylvie CRÉPÉ et Laurence GILBERT

ANIMATEURS DES COMMISSIONS :

Escalade	Anne FOURNIER (escalade) Lucie REGNIER (SAE)
Alpinisme	Olivier BOURREAU
Randonnée alpine	Marie-Claire HENRIO Henri CHAPPELLIERE (adjoint) Pierre HOUEIX (adjoint) Jean CORNUDET (Marche nordique)
Course d'orientation	Stéphane FEAU
Sports de neige	Jacques BERTERAUT
Spéléologie.....	Sylvain ROUMET
V.T.T.....	Geneviève MADIOT-MARCHAL
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/72	Olivier BOURREAU
Référent en charge des professionnels.....	Daniel SAUSSEREAU
Suivi financier des professionnels	Joëlle GIRARD
Cadre technique BE escalade	Nicolas POIRIER
Animatrice prof. multi-activités	Kelly GAUTUN
Correspondant au comité régional CAF.....	Henri CHAPPELLIERE

Sommaire :

Organigramme	2	Cotation en randonnée	9
Mot du président.....	3	Escalade, spéléo et compagnie.....	10
Ecole d'aventure.....	4	Ski à Briançon.....	11
Echos du club.....	5	Ski dans le Jura	13
Prêt de matériel.....	6	Section de Sablé.....	16
Challenge Paulo.....	7	Programme des activités	17
Horaires SAE.....	8		

Mot du Président

Assemblée Générale de la FFCAM

Henri CHAPELIERE et moi-même avons représenté le CAF du Mans à l'AG de notre fédération les 28 et 29 janvier dernier à saint Etienne. Voici quelques points qui y ont été abordés.

Il y a une forte progression du nombre de mineurs au sein de notre fédération : +12%. C'est encourageant pour l'avenir. Mais la situation est très contrastée d'un club à l'autre. Des réflexions sont en cours pour rendre nos activités plus attractives.

On note une difficulté certaine à décrocher les jeunes des SAE pour les emmener en montagne. Ce qui est pourtant la vocation des Clubs Alpains.

A notre niveau, la mise en place d'une école d'aventure répond, en partie, à cette préoccupation. Elle devrait voir le jour pour la saison 2012-2013.

Un reportage a été réalisé sur le groupe excellence escalade au Yosemite (USA). Ce documentaire sympathique et impressionnant est accessible sur le site internet www.ffcarn.fr.

Notre fédération a organisé la coupe du monde de cascade de glace. Le but de cette organisation est de devenir la fédération délégataire auprès du ministère des sports. Travail à suivre...

En termes d'accidents, nos activités recèlent des risques qui sont identifiés. C'est pour cela que nous organisons régulièrement des formations. Les statistiques de notre assureur montrent qu'il y a moins d'accidents en sorties encadrées qu'en sorties individuelles.

En montagne, l'accident a surtout lieu sur le chemin du retour, l'attention se relâche avec la fatigue et le sentiment d'avoir fait le plus difficile. Il faut en être conscient.

Les médias parlent des accidents liés à nos activités parce qu'ils sont spectaculaires et rares. Alors qu'il y a 4 morts par noyade et par jour en été, notre assureur n'a recensé aucun accident de spéléologie à la FFCAM sur les deux dernières saisons.

Assemblée Générale du Club Alpin du Mans

Je remercie les nombreux cafistes à être venus à l'AG. C'est toujours un encouragement pour le comité directeur. Cela démontre l'intérêt que vous portez aux décisions majeures et au fonctionnement de votre Club ; sans oublier, bien sûr, le plaisir de se retrouver entre amis !

Christian Mariot, après de longues années de bons et loyaux services a cessé la charge de trésorier du club. Encore un énorme merci pour tout le travail accompli.

Nous avons eu le plaisir d'accueillir de nouveaux membres au sein du comité directeur : Anne Fournier, Lucie Reignier, Christine Génellé et Jean Cornudet. Merci et bienvenue à eux !
Sur la saison 2010-2011, nous étions 604 cafistes. Il n'y a jamais eu autant de membres au CAF du Mans depuis sa création !

Même si l'augmentation du nombre de membres n'est pas une fin en soi, c'est toujours agréable de constater une évolution positive. Il faut cependant relativiser avec le fait que nous gagnons et perdons environ 150 membres chaque année.
Avec le retour des beaux jours, nous allons pouvoir reprendre nos activités en extérieur.

Bonnes sorties à tous.

AmiCAF'ment,
Jérôme VAULAY

Pour la saison de septembre 2012 à juin 2013 :
le CAF du Mans vous propose une

Ecole d'Aventure

Une Ecole Multi Activités pour les 10-13 ans
encadrée par une monitrice professionnelle diplômée d'état

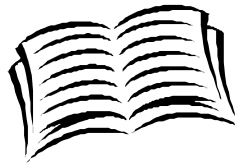


Randonnée, marche nordique, course d'orientation
Escalade sur SAE et sur site naturel
VTT
Spéléologie

Elle fonctionnera par cycle tout au long de l'année, de septembre à Juin, avec des séances hebdomadaires d'une durée de 1h30 à 2h00, en fonction des activités.

Les enfants seront pris en charge par le moniteur et un parent au début de chaque séance pour les déplacements vers le lieu de l'activité et seront ramenés au lieu de rendez vous.

Renseignements auprès de :
Kelly Gautun



Les Echos du Club

Assemblée Générale 2011

Elections au comité directeur

Résultats du vote :

Nombre d'inscrits : 412

Votants présents : 108

Votants par correspondance : 29

Bulletins blancs ou nuls : 0

Suffrages exprimés : 137

Membres du comité :

ont été élus pour 3 ans :

Cornudet Jean	Féau Stéphane
Fournier Anne	Genellé Christine
Girard Joëlle	Legeay Bernard
Lemoulant Renaud	Régnier Lucie

Vérificateurs aux comptes :

ont été élus pour 1 an :

Crépé Sylvie
Gilbert Laurence

Souvenir

Andrée Grignon, randonneuse au CAF depuis près de 50 ans, nous a quittés en début d'année.

Discrète, attentive, voire artistique à ses heures, nous apprécions sa présence.

Depuis le décès en 2004 de son mari, Roger, qui avait œuvré en son temps au sein du Club, elle s'efforçait, seule, à poursuivre comme amputée au quotidien par cette disparition, mais néanmoins avec le courage et la convivialité que nous lui connaissions.

Fidèle à son image, elle est partie discrètement.

Nos sincères condoléances à sa famille

« Déménagement » du local

Le local du club est toujours au Pôle Coluche, mais **premier étage - porte 125**

Formation initiateur rando alpine

Elle aura lieu du *17 au 20 mai 2012* au centre national de montagne FFCAM de l'EYCHAUDA - 05 - PELVOUX

11 places – complet - stagiaires du Mans, Lorient, Brest, Angers, La Roche/Yon, Bourg en Bresse et Nantua.

Henri Chapellière

Formation initiateur SAE

Le CAF organise une formation initiateur SAE aux vacances de la Toussaint 2012 (dates précises à venir).

Pré-requis : 5c-6a en tête exigé. Posséder le PSC1 et l'UFCA (possibilités de formations organisées par le club)

Informations complémentaires :

Vito Romano
Nicolas Poirier

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 !!

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, (**Prix 5 €**)

en contactant :

Henri CHAPPELLIERE

Carte vitale !

A la veille des stages de printemps et d'été, il n'est peut-être pas inutile de le rappeler d'avoir 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.

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 5 ans (en même temps que votre recyclage d'initiateur). Pensez à vous inscrire auprès de :

Jean-François Luchez

Vends

Chaussures alpinisme GARMONT rouges (semelles rigides acceptant crampons semi-automatiques – gore-tex – semelles vibram)

Pointure 37 - Prix 80 €

MClaire HENRIO

Réduction sur vos achats

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

- à Décathlon Sud : chaque cafiiste 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

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 €

Pour les bâtons télescopiques, contactez :

Bernard LEGEAY

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

Contactez :

Jacques BERTERAUT

Réservez votre matériel dès que les stages sont
organisés

Challenge Paulo d'escalade jeunes du 18 mars 2012



Mercredi 14 mars, autour de Nico, une équipe du groupe escalade des Glonnières s'active à démonter les prises du mur, ce n'est que le début du marathon Challenge 2012.

Le défi est de taille, ce ne sont pas moins de 14 voies allant du 5A au 7A que nous allons devoir équiper d'ici

à samedi ; sans compter les 4 blocs à transporter, monter et bien sûr équiper. Equipe (trop) restreinte mais ô combien efficace : après 3 jours non stop tout est prêt et la dernière voie terminée quelques heures avant le Challenge Adultes.

Entre-temps le vendredi, 40 jeunes des IME se sont confrontés à l'occasion du Challenge «Tous en Haut». Merci aux jeunes des Glonnières qui, cette année encore, ont répondu présent pour l'encadrement des handicapés.

Samedi 13H00, les premières équipes du Challenge «Tous en Haut de Forme» arrivent déguisées. Elles seront 22 à se relayer autour de la vingtaine d'ateliers, soit 86 grimpeurs de tous niveaux, 20 de plus que l'an passé.

L'arrivée de Bertrand Masson dans l'équipe organisatrice nous a valu quelques nouveaux plans bien délirants: bloc Disco, blocs suspendus, bloc ventouses (ventouses pas plus efficaces pour grimper que pour déboucher les lavabos).

Le tout se terminera autour du verre de l'amitié.

Le dimanche, enfin, participation exceptionnelle : 100 jeunes en majorité en provenance des clubs de la Sarthe ont participé au 17^{ème} Challenge «Paulo Chartier». Cette affluence est aussi le résultat de la dynamique liée aux nombreux murs d'escalade dont la Sarthe se dote et aux cours dispensés par Kelly et Nico.

Impossible ici de remercier individuellement tous les bénévoles qui ont œuvré à la réussite de ce Challenge, je risquerais d'en oublier. Une petite pensée néanmoins pour Olivier et Anne qui ont dû saisir près de 2000 résultats sur le tableur (Hé oui ! 100 compétiteurs X 19 ateliers cela fait 1900 saisies).

Et je vous donne rendez-vous en 2013 encore plus nombreux ! (surtout à l'organisation).

Résultats enfants

Régis Plaçais

	Poussins	Benjamins	Minimes G	Cadets
1 ^{er}	MORISSEAU Mathis CAF TUFFE	BORE Romain CAF CHOLET	PICHOIRON Jordan CAF Le Havre	LHUISSIER Simon CAF Le Mans
2 ^{ème}	LANDREIN Mathis Alençon	PORCHER Adam CAF CHOLET	LAUNAY Thimotée CAF Le Mans	MONNIER Corentin CAF Le Havre
3 ^{ème}	NASLIN Levis CAF Parigné	DUBARRY Louis CAF CHOLET	PACREAU Martin CAF Cholet	MÉNEAU Corentin CAF Le Mans
	Poussines	Benjamines	Minimes F	Cadettes
1 ^{er}	BREBION Anais CAF Parigné	SAPIN Marine CAF Le Havre	THOMMEREL Elodie Alençon	GUTHLEBEN Estelle CAF Le Mans
2 ^{ème}	LEBEHOT Chloé Alençon	DUROY Barbara Champagné	DEVY Manon CAF Cholet	PLUMAS Julie ADN
3 ^{ème}	MAUNOURY Juliette	GAILLARD Linsay Glonnières	MAUNOURY Lucile CAF Le Mans	DUPORGE Noémie Arnage

Résultats adultes

1 ^{er}	Chapelle du Bois
2 ^{ème}	CAF Le Mans
3 ^{ème}	Alençon Escalade



Escalade - 2012

Horaires des SAE

Sur l'agglomération mancelle :

accès aux licenciés CAF Le Mans, autonomes et + de 16 ans.

Lundi	Glonnières :	19h30 - 21h45
Mardi	Rondeau :	18h - 21h45
Mercredi	Glonnières :	17h30 - 19h30
	Arnage :	19h - 21h
Jeudi	Villaret :	18h15 - 21h45
Vendredi	Rondeau :	19h30 à 21h45
Samedi	Villaret :	18h - 20h
Dimanche	Glonnières :	10h - 13h 1 ^{er} et 3 ^e dimanche du mois
	Villaret :	10h - 13h 2 ^e et 4 ^e dimanche du mois

pas d'escalade s'il y a un 5^e dimanche dans le mois

Autres sections du CAF du Mans :

Mardi & jeudi	Sablé :	19h30 - 22h
Lundi	Parigné l'Evêque:	19h - 21h
Lundi & vendredi	Tuffé :	18h - 22h
Samedi	Tuffé	09h - 12h
Mardi et jeudi	Pontvallain	18 h - 22 h

Nous sommes tous attachés à la convivialité qui règne au pied des murs : au CAF, on trouve toujours un coéquipier(e) quand on arrive seul(e) et, en cas de grosse affluence, on grimpe à trois sur le même couloir pour ne laisser personne en attente trop longtemps

Photos et adresses, consulter le site du club :
<http://lemans.ffcam.fr/escalade.html>

Autres renseignements : Anne Fournier

Que vous soyez assidus ou intermittents :

- ◆ merci de fixer votre badge 2012 sur votre baudrier
- ◆ merci de vous inscrire dès votre arrivée sur les fiches de présence.

Et surtout, bonne grimpe à tous !

COTATION EN RANDONNEE PEDESTRE

Voici un extrait du tableau du club alpin suisse donnant les éléments d'appréciation des difficultés pour la randonnée. Les difficultés seront augmentées en cas de mauvais temps (pluie, neige...). D'autre part, un responsable de stage est en droit de refuser une personne qu'il estime ne pas avoir le niveau requis.

Degré	Définition	Sentier	Terrain	Exigence
T1	Randonnée	Bien tracé	Plat ou faible pente	Aucune. Pas de problème d'orientation. Possible même sans carte
T2	Randonnée en montagne	Tracé ininterrompu	Parfois raide	Pied sûr, capacité élémentaire d'orientation
T3	Randonnée exigeante en montagne	Pas forcément visible partout	Les passages exposés peuvent être équipés de cordes ou de chaînes. Eventuel appui des mains nécessaire pour l'équilibre.	Pied très sûr. Capacité moyenne d'orientation. Expérience élémentaire de la montagne
T4	Randonnée alpine	Trace parfois manquante	Assez exposé : pentes herbeuses délicates, pentes mêlées de rochers, névés faciles et passages sur glacier non recouverts de neige. L'aide des mains est quelquefois nécessaire pour la progression.	Etre familier du terrain exposé. Une certaine capacité d'évaluation du terrain et une bonne capacité d'orientation. Expérience alpine

Quand M^{elle} Escalade rencontre ...

... M Spéléo !

Dimanche 8 janvier, 9h parking des remparts. M^{elle} Escalade a rendez-vous avec M Spéléo. Faut dire, il est matinal M Spéléo.

Ils ont décidé de passer la journée ensemble dans une grande salle, réservée rien que pour eux.

Ce jour là, M^{elle} Escalade est bien formée, elle a en son sein une dizaine de membres capables d'encadrer une quinzaine de débutants. M^{elle} Escalade aime bien former les débutants.

M Spéléo, lui, est propre sur lui, (ce jour là). Il tisse sa toile le long des parois de M^{elle} Escalade et arrive à lui prendre deux ou trois membres, qui d'ailleurs savent se faire remarquer.

Aujourd'hui M Spéléo est fort, il a décidé de sauver le monde alors il accroche de sacrés morceaux au bout d'une corde et incite certains de ses membres à couper le cordon. Là, l'attention de M^{elle} Escalade est très forte surtout quand le morceau tombe et est retenu par une autre corde, il est malin M Spéléo.

M Rando, arrive, il les regarde de haut, mais c'est parce que M^{elle}

Escalade et M Spéléo sont en contrebas. M Rando il est gentil, il aime se promener mais surtout en pleine nature, on dit qu'il est naturiste M Rando.

M Rando est très gentil, il invite M^{elle} Escalade et M Spéléo a mangé un bout de galette pour 5 €. M^{elle} Escalade semble un peu radine, 5 € pour un bout de galette, c'est cher. M Spéléo, lui, a davantage l'habitude de galetter.

Finalement, M^{elle} Escalade et M Spéléo vont galetter avec M Rando. Mais M Rando n'est pas seul, il est malin M Rando, il a aussi invité M^{elle} VTT, c'est vrai qu'elle est un peu en retard M^{elle} VTT mais elle est gentille aussi M^{elle} VTT, et en plus elle est jolie, pleine de boue.

M^{elle} Escalade est surprise de manger des chips et des cornichons pour 5 €, M^{elle} Escalade ne sait pas, en buvant son kir, qu'après il y a du pâté et des rillettes avec du vin rouge. En plus, après le pâté et les rillettes, il y a encore du vin rouge. Il paraît que le rouge lui va à ravir, c'est M Spéléo qui

lui a dit, il est malin M Spéléo.

M^{elle} Escalade (ayant peut être un peu trop bu ~~se trouva fort dépourvue~~) apprécie le repas et l'ambiance CAF (c'est comme dans Astérisque et Obélisque, par contre y'a pas de barde, enfin c'est pas un barde, c'est un enfant !)

Ce soir, M Rando n'a pas prévu de danser, il est tard (19h30) et il préfère rentrer pour se reposer. Faut dire qu'il a super bien travaillé M Rando.

Merci M Rando.

Au fait, M Spéléo a invité M^{elle} Escalade dans une champignonnière, c'est un endroit tout noir où seul M Spéléo est capable de se retrouver, M^{elle} Escalade devra bien se tenir. Il est fort M Spéléo, en plus il va lui montrer des chauves-souris, M^{elle} Escalade aime bien qu'on lui montre des chauves-souris, elle est peu naturiste aussi.

Vito





Ski à Briançon - février 2012

Alors que la destination d'origine était l'Ubaye-Queyras, l'absence de neige nous a contraint à remonter nos projets vers Briançon. Jacques a réservé au gîte de la Ferme de la Tour à Villar St Pancrace où nous passerons la semaine pour des randonnées en étoile.

Confortablement installés dans deux chambres, nous aurons l'occasion au cours de la semaine d'apprécier une nourriture abondante issue des produits de la ferme.

Le froid des semaines précédentes n'a pas permis à la neige de se transformer, et le choix des courses n'est pas simple. Heureusement, Jean-Pierre Gayet, que nous pouvons remercier, nous conseille pour nous diriger vers des courses où la neige sera convenable, c'est pourquoi nous ferons beaucoup de sous-bois.

Dimanche, petite course de mise en jambe au Col des Ourdeis à partir du Laus.

Lundi, Serge nous a rejoints. Bravant le froid sur le parking au départ, nous montons à l'Ancien fort de l'Infernet. Ma troisième paire de peaux s'avèrera trop peu efficace dans cette montée qui me contraindra à faire une trace personnelle, moins raide que celles des locaux.

Mardi, nous retournons au Laus pour rejoindre l'Arpelin, toujours à travers bois. Peu avant le point culminant de cette course, je me rends compte qu'une de mes fixations est à l'agonie, elle tiendra cependant jusqu'à la voiture.

Mercredi, toujours sur la D902, nous nous arrêtons sur la route qui mène aux Terres Rouges, l'accès au village se fait à ski et nous avons bien fait de ne pas le retenir comme lieu de villégiature, nous remontons le Ravin des Rouilles et le Ravin de Chabrelle, mais n'irons pas jusqu'à la Crête de la Lause, au vu des bourrasques d'un vent violent.

Jeudi, Jean-Pierre a réussi à se libérer pour nous emmener à la Crête des Brusas.

Vendredi, retour au Laus pour une dernière course qui nous fera passer sous l'ancien Fort de la Lausette, et seul Joël parviendra à obliquer suffisamment pour se régaler dans la combe du Malazen, les autres galérant plus ou moins dans le bois des Talias pour rejoindre la piste de fond.

Finalement, les conditions de cet hiver nous ont conduits à travailler le slalom entre les piquets après de magnifiques courses au soleil dans une neige assez correcte.



Renaud



Serge en action, qui a appris au cours du séjour qu'il était Grand-Père pour la quatorzième fois !

Ski dans le Jura - février 2012

Un « Raid » ski de fond neige et glace !
Présence de la bise (vent froid venant du Nord) et températures sibériennes.



1ère Etape : Dimanche 05 Février 2012

Le Jura reste conforme à sa réputation, ce matin le thermomètre affiche -22°C au village ! Nous prenons un minibus de Bois d'Amont au col du Mollendruz (1174 m), notre point de départ. Hormis ce petit vent frais, les conditions sont optima : neige abondante, soleil radieux et ciel azur. Sous les grands épicéas lourdement « enfarinés », les 8 Cafistes ravis et motivés glissent « tranquille » à la queue leu- leu.

Nous longeons la lisière pour être à l'abri du vent et cherchons un abri pour déjeuner, mais celui-ci reste introuvable. Nous sommes alors à 500m au nord du Mont Tendre et nous posons dans la neige pour un repas vite expédié. Une montée raide en « escalier » dans la forêt devient vite assez épuisante. On vise alors les pylônes du point 1609 sur la carte qui nous conduit à moins de 100m du refuge de Cunay. Le Panoramique sur l'arc alpin y est tout simplement magnifique. Rare spectacle que celui des Alpes étalant leurs sommets étincelants de la Vanoise à l'Oberland, soit sur environ 220 km à vol d'oiseau. Arrivée à ce refuge à 15h, la « clubiste » du CAS ne nous attendait plus, vu les conditions météo et s'apprêtait à jeter la soupe « pour le renard ». Danielle la somme de garder cette soupe aux lentilles pour nous, tant pis pour le goupil !

Bulletin 143 – avril 2012

2ème Etape : Lundi 06 Février 2012

La neige est toujours très dure. Parcours en forêt et prairies, descente dans de grands vallons pour arriver sur la route du Marchairuz. Nous suivons toujours le même cap sur les 5,5 km de ligne droite de la combe des Amburnex avant de bifurquer vers le nord. Nous chaussons alors les peaux de phoque pour une belle montée très raide de 70 m de dénivelé en forêt, tout près du chalet de la Petite Chaux où nous pique-niquons. Devant nous, sous un superbe soleil, la combe des Bénignes, longue de 4km. Le vent a rendu la neige très difficile, croutée, gelée. Dans les traversées, les carres mordent à peine. Le vent a sculpté des microdunes qui dévient nos skis et rendent leur maîtrise hasardeuse. Dans les passages délicats, Michel ponctue d'un petit « hop » une conversion ou un virage sur la glace. Il nous reste une bonne distance à couvrir avant le chalet CAF des Tuffes. La descente hors piste puis par la piste pose quelques problèmes de choix d'itinéraire et il faut aller prudemment pour éviter un fâcheux contact avec la glace. La fatigue commence à se faire sentir, le soleil s'approche des cimes des sapins. L'accent béarnais du gardien du chalet des Tuffes et la perspective d'une bonne douche chaude nous redonnent du baume au cœur. Après dîner, nous faisons nos sacs avec duvet, gaz, vivres et vêtements pour 3 jours.

3ème Etape : Mardi 07 Février 2012

La troupe est en forme ! Départ à 8h, direction le refuge du Ratou. L'objectif du jour étant d'arriver vers 11h à La Vattay afin de prendre un bus qui nous mènera au col de la Faucille, nous évitant ainsi 4 km de bitume sur une départementale. La bise, après avoir accumulé la froidure de la Dôle, nous cingle les joues, le nez, le porte-carte tourbillonne. Au-dessus de nous, le Petit Montrond puis le Colomby de Gex. En sortant de la forêt, nous ne sommes qu'à 20 minutes du refuge du Ratou que l'on atteint facilement en traversant les pistes de ski alpin

Ce refuge est niché dans un coin d'alpage, en bordure de forêt. L'accueil par les deux jeunes gardiens y est des plus agréables. Un coup d'œil sur les cartes, une ultime répétition de l'itinéraire du lendemain. Mathias nous indique les pièges des passages glacés, les étroitures possibles, une zone avalancheuse et encore quelques précieux conseils. Charlotte et Mathias nous parlent de leur vie dans ce refuge ouvert toute l'année : c'est ici leur maison. Lui est pisteur et partira demain de bonne heure ouvrir les pistes de ski alpin. Dans le dortoir, nous apprécions vite la chaleur des bonnes couettes toutes neuves.

4^{ème} Etape : Mercredi 08 Février 2012

Petit déjeuner à 7h30, faisons les réserves de calories avant l'épreuve des sommets. Température extérieure : - 15°C, on a vu pire ! Huit heures : il est temps de partir, Michel presse le pas et nous exhorte à plus de célérité. Ajustage des peaux de phoques sur des skis bien froids, c'est bon pour les doigts et pour se mettre en condition. Montée de 215 m de dénivelé sur la piste de raquettes en pleine face, dans la forêt. Michel rappelle que si l'on veut avoir du tonus l'après-midi, il faut se ménager le matin.

Nous allons traverser une zone protégée, réserve naturelle et biotope du grand tétras. Cap au sud vers le Grand Crêt. La pente s'accroît sévèrement, en traversée, puis face à la pente, nous faisons confiance à nos peaux de phoque : sans elles, il serait illusoire de vouloir passer par là. Les pins à crochets se raréfient, quelques trous béants prouvent que l'on est bien en terrain calcaire, et une vaste dépression en entonnoir apparaît près de la crête. Le Crêt de la Neige est tout près. Le passage est parfois bien étroit et la pente bien gelée.

Arrivés près du sommet, nous déchaussons, puis ajustons les skis sur le sac, après avoir bien pris garde de ne pas les laisser partir !

Descente délicate parmi les sapins courbés par le vent et couverts d'une gangue de glace. Tout faux pas dans ces travers, serait plutôt fâcheux. Michel rappelle quelques conseils de prudence.



L'objectif est maintenant le sommet voisin : le Reculet (1717m). Nos skis n'accrochent que très peu dans la glace vive et il nous faut partir vers la droite, donc par la face nord. En face sud, sous le sommet, on voit l'endroit d'où est partie une grosse avalanche. Nous tentons une petite avancée, mais, malgré nos peaux, l'adhérence est de plus en plus aléatoire. La glace, sculptée par le vent a pris des formes très curieuses, en écailles de crocodile ou en forme de cristaux de quartz, comme si l'on avait déroulé et aplani une immense géode. Les visages sont graves, les bâtons piquant à peine le sol. Michel tente un passage plus bas, scrute vers l'ouest, constatant que cette maudite glace est omniprésente et que l'on ignore absolument ce qui nous attend de l'autre côté de cette montagne. Il est hors de question de s'aventurer dans une zone aussi périlleuse. La décision est rapidement prise, on fait demi-tour ! Michel contacte la gardienne du Ratou.

5^{ème} Etape : Jeudi 09 Février 2012

C'est à pied que l'on descend en 45 mn au village de Lélex par un chemin régulier mais assez pentu. Le bus doit nous prendre à 9h30 et après 45 mn, nous revoilà aux Chalets des Tuffes, prêts pour une sortie à la Fruitière de Nyons. Il est 11 h, nous prenons les « loipes » ou pistes de ski de fond suisses.

Le pique-nique a lieu en bord de piste, dans une microclairière, sous un ciel encore bleu cobalt, tandis que quelques sapins s'ébrouent sous l'action du vent. Arrivés à l'imposant chalet de la Fruitière, les Alpes nous apparaissent, très nettes au-dessus de la mer de nuages.

Quelques photos, un dernier coup d'œil avant de retrouver la descente en forêt par

une longue piste où il suffit de se laisser glisser.

Ces 5 belles journées ont passé beaucoup trop vite !

Merci aux 8 Fondeuses et Fondeurs :
Blandine, Danielle, Françoise, Christian, Jean Louis, Régis et **Michel**

Jean



CAF du Mans - section de Sablé

Horaires d'entraînement :

Ecole d'escalade encadrée par Kelly :

Jeunes :
Grp 1 . Les 7-11 ans jeudi de 17h15 à 18h30
Grp 2 . Les 12-16ans et + jeudi de 18h30 à 20h

Adultes : (plus de 16 ans) : mardi 19h30 et jeudi 20h
Dimanche: de 9h à 19h contacter 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 pour tous :

Samedi 14 avril: Saulges - site: 10h Guy Melot - Robert Tireau

Samedi 12 mai: Jeune Panne Site : 10h
Renaud Lemoulant - Loic Ledentu

Samedi 9 juin: Jeune Panne Site 10h Guy Melot
Jacques Berteraut

Les 26 et 27 mai: Clécy :
Réservation : Guy Melot et Robert Tireau

Du 12 au 20 mai :
Alpi + Grandes Voies dans les Cerces : Guy Melot et Robert Tireau
Olivier Bourreau

Marche nordique :

Contacts : Marie Thérèse Ledier
Jean Louis Bougard

RDV le mercredi en dehors des congés scolaires
RDV au Parking de la Marbrerie à Sablé
Le lieu est décidé par l'organisateur, par mail.

Attention ! sortie annulée en cas d'intempérie

En alternance : 1 mercredi rando nordique : 15h - Marie-Thérèse.
1 mercredi marche nordique : 17h - Jean-Louis.

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 : **0,28€/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 coté droit et de vous maintenir sur la berne quand c'est possible. D'avance Merci !



Informations

Commission VTT

le mercredi 2 mai

20H Local (salle 125) du Club Pôle Coluche
MADIOT-MARCHAL Geneviève

Commission Randonnée

le jeudi 3 mai

20H Salle Sous-sol Pôle Coluche
HENRIO Marie-Claire

Permanence et Bibliothèque

le jeudi 10 mai

19H-20H Local (salle 125) du Club Pôle Coluche
LUCHEZ Jean-François
LEGEAY Bernard

Camp de l'Ascension

du jeudi 17 mai au dimanche 20 mai

Centre Touristique de Ponty à Ussel en Corrèze
LEGEAY Bernard
GIRARD Joëlle
FOURREAU Yves
RETIF Marie-Christine

Commission Escalade

le mercredi 23 mai

19H-20H Local (salle 125) du Club Pôle Coluche
FOURNIER Anne

Permanence et Bibliothèque

le jeudi 7 juin

20H Salle Sous-sol Pôle Coluche
LUCHEZ Jean-François
LEGEAY Bernard

Randonnée



date limite d'inscription pour stage Pérou en sept/octobre	<i>le plus tôt possible</i>
Soirée vidéo	<i>le vendredi 20 avr</i>
trek en Equateur en 2011 20h30 Salle Charles Trénet - 67 rue Alfred de Vigny - Le Mans ROINSON Yves	
Chahaignes (Sud Le Mans, dir Tours)	<i>le dimanche 22 avr</i>
facile - 10 + 5 km "Caves et Chèvres" visite de caves l'après-midi Date Limite d'inscription = 15/04/2012 9h parking des Remparts - 10h Place derrière l'église de Chahaignes GIRARD Joëlle THIBAULT Nelly	
Chemillé-sur-Dême (37) (Nord de Tours)	<i>le dimanche 29 avr</i>
21 km - facile "Au fil de la Dême" 8h30 - Parking des Remparts - 10 h Place de l'église à Chemillé HOUEIX Pierre	
date limite d'inscription pour stage Cerdon en octobre	<i>le lundi 30 avr</i>
date limite d'inscription pour le stage Belledonne-Maurienne en juillet	<i>le mercredi 2 mai</i>
Oizé (Sud du Mans - dir Cérans-Foulletourte - La Flèche)	<i>le mercredi 2 mai</i>
11 km - facile "La mère, la fille, potelée !?" Attention ! 13h15 - Place H Vaillant (Pontlieue) - 14 h - Parking de la Mairie à Oizé PERREAU Claude	
Commission Randonnée	<i>le jeudi 3 mai</i>
20H Salle Sous-sol Pôle Coluche HENRIO Marie-Claire	
Hommes (37) (Sud Le Mans, dir Château La Vallière)	<i>le dimanche 13 mai</i>
23 km - facile Le circuit des 5 châteaux Attention !! 8 h - Parking des Remparts - 9h30 - Parking de la Mairie PERREAU Claude	
date limite d'inscription pour le stage Maroc en septembre	<i>le mardi 15 mai</i>
week end de l'Ascension	<i>du jeudi 17 mai au dimanche 20 mai</i>
gîte - camping municipal de Ussel centre touristique de Ponty LEGEAY Bernard GIRARD Joëlle FOURREAU Yves RETIF Marie-Christine	

FONTAINEBLEAU	<i>du samedi 26 mai au dimanche 27 mai</i>
ouvert aux enfants de 4 à 11 ans accompagnés de parent(s) Départ samedi 27 matin, retour possible le 28 circuit des 25 bosses en 2 jours nuit(s) en camping Date Limite d'inscription = 04/05/2012 ROMANO Vito BORDIER Jérôme	
Marigné-Lailé (Sud Le Mans, dir Ecommoy)	<i>le dimanche 27 mai</i>
25 km - moyen 8h30 - parking des Remparts - 9h15 - Parking derrière l'église à Marigné LUCHEZ Jean-François	
date limite d'inscription pour la visite de la Mine Bleue du 24 juin	<i>le vendredi 1 juin</i>
Les Abers - Finistère Nord, Ouessant	<i>du samedi 2 juin au samedi 9 juin</i>
Stage complet sauf désistement Stage en ligne pour bon marcheur habitué au port du sac Du Conquet à Lilia, retour en bus de ligne, et bateau pour Ouessant BOIGNE Monique	
Forêt de Perseigne (Nord le Man, dir Alençon)	<i>le dimanche 3 juin</i>
12 km – facile rando le matin orientation l'après-midi (voir programme orientation page 25 - s'inscrire avant) 8h30 - parking des Remparts - 9h30 - Place de l'église à Ancinnes LUCHEZ Jean-François	
St Léonard des Bois (Nord Le Mans, dir Fresnay-sur-Sarthe)	<i>le dimanche 10 juin</i>
20 km - moyen entraînement à la montagne pierriers et boucle 10 h - Parking des Remparts - 10h45 - Parking à l'entrée de St Léonard ROINSON Yves	
La Suze-sur-Sarthe (Sud - Ouest Le Mans)	<i>le mercredi 20 juin</i>
11 km - facile Le Grain de Forêt 13h30 - Parking H Vaillant (Pontlieue) 14h15 - Parking de la Gare à la Suze (départ en voiture) PERREAU Claude	
Noyant-la Gravoyère (près de Segré, Ouest Le Mans à 125 km)	<i>le dimanche 24 juin</i>
rando avec le CAF d'Angers avec visite de la mine bleue (ancien lieu d'extraction de l'ardoise) avec un ancien mineur si mauvais temps, seulement la mine bleue 18 à 20 km avec la visite au milieu inscription auprès de l'organisateur : chèque à l'ordre du Club Alpin 10,20€ ou 14€ suivant le nombre de participants Date Limite d'inscription = 01/06/2012 Attention ! 8h - Parking des Remparts - 10 h Place de l'église de Noyant - 16 h - La mine bleue CORNUDET Blandine et Jean	
Surfonds (Est du Mans, dir St Calais)	<i>le dimanche 1 juil</i>
21 km - facile Vallée du Narais 8h30 - Parking des Remparts - 9h15 - Place de l'église à Surfonds HOUEIX Pierre	

Belledonne - Maurienne	<i>du samedi 7 juil au lundi 16 juil</i>
<p>Randos en étoile la 1ère semaine et 1 ou 2 boucles la 2ème, avec nuitée en refuge présence d'un stagiaire accompagnateur montagne en formation hébergement en gîte et refuge transport en voiture ou train budget : 280 à 300 € Date Limite d'inscription = 02/05/2012 inscription auprès des organisateurs - 47 rue A Paré - Le Mans CORNUDET Blandine et Jean</p>	
Auvergne (Parc du Livradois - Forez)	<i>du lundi 16 juil au mercredi 25 juil</i>
<p>stage en boucle pour bon marcheur dans le parc régional du Livradois-Forez hébergement en gîte et hôtel en 1/2 pension budget 320 € (transport en minibus inclus) stage complet sauf désistement Date Limite d'inscription = dès que possible CHAPELLIERE Henri</p>	
Queyras et Piémont italien	<i>du dimanche 19 août au mardi 28 août</i>
<p>stage en étoile et en boucle pour randonneurs expérimentés complet sauf désistement LEGENVRE Sylvie et Christian</p>	
Massif Mt Blanc Sud	<i>du mercredi 29 août au mardi 4 sept</i>
<p>stage soutenu et technique 4 places refuge Robert Blanc et hauts refuges italiens en 1/2 pension budget 280 € + transport en voiture Date Limite d'inscription = 01/06/2012 ROINSON Yves</p>	
date limite d'inscription pour la sortie en car le 23 sept	<i>le samedi 8 sept</i>
date limite d'inscription pour le stage de Baume-les Dames en octobre	<i>le lundi 10 sept</i>
Bouchemaine - Savennières - Béhuard (Sud Angers)	<i>le dimanche 23 sept</i>
<p>avec le club d'Arnage 20 km - En longeant la Loire départ 8 h - retour 19 h déplacement en car : participation financière de 7 € (chq à l'ordre du Club Alpin) inscription auprès de Gaston Géneslay - 3 rue des Mésanges - 72230 Arnage Date Limite d'inscription = 08/09/2012 8h - parking des Remparts - Le Mans GENESLAY Gaston GOUPILLE Nadine GOUDIER Emmanuelle</p>	
Maroc - Haut Atlas Central	<i>sept 2012</i>
<p>en pension complète, 8 ou 12 j de trek (bivouac et gîte) et 2 nuits hôtel randonnée en moyenne montagne (de 1900m à 3700m) dans un massif aride, rappelant le plateau tibétain villages berbères montagnards semi-nomades, grands espaces sauvages sac à la journée - rando niveau T2 budget 600 à 650 € (avion inclus, mais pas AR à l'aéroport) Date Limite d'inscription = 15/05/2012 CHAPELLIERE Henri</p>	

Pérou

sept/oct 2012

trek du Macchu-Pichu et de l'Ausangate
Ascensions dont un sommet à 6000 m pour randonneurs
hébergement sous tentes en pension complète
reste 1 place
stage en ligne de 25 jours - budget 2500 € avion inclus

Date Limite d'inscription = dès que possible

ROINSON Yves

Cerdon (Bugey)

la 2ème semaine octobre 2012

stage rando en étoile sur sentiers (T2) avec dénivelés (500 à 1000 m)
hébergement en gîte-auberge en 1/2 pension
budget environ 300 € + transport en voitures
9 places

Date Limite d'inscription = 30/04/2012

HENRIO Marie-Claire

WE avec le Caf de Blois – région de Ballon

le samedi 20 oct

rando 20 km - à 17h visite cathédrale du Mans
repas le soir dans la vieille ville du Mans
9h30 - Centre Gué Bernisson - 9h45 - départ du Parking des Remparts

CORNUDET Blandine et Jean

ROUSSEAU Clément

WE avec le Caf de Blois - Forêt Bercé

le dimanche 21 oct

rando 22 à 24 km en forêt Bercé - fin à 16h
8h30 parking Remparts - 8h45 - Centre Gué Bernisson

CORNUDET Blandine et Jean

Baume-les Dames (Doubs)

du samedi 20 oct au samedi 27 oct

découverte de la culture et des sites naturels du Doubs
randos classiques en étoile
20 places

budget environ 120 € (logement et visites) + nourriture et transport (voitures ou minibus)

Date Limite d'inscription = 10/09/2012

LEHMANN Jean-Marie et Marie-Jeanne

Marche Nordique



Marche nordique d'environ 8 à 10 km pour bons marcheurs

Prévoir bâtons (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

Abbaye de l'Epau

le mercredi 2 mai

18h30

CORNUDET Blandine et Jean

CHAPELLIERE Henri

Abbaye de l'Epau

le samedi 5 mai

9h30

GIRARD Joëlle

Abbaye de l'Epau

le mercredi 9 mai

18h30

CORNUDET Blandine et Jean

CHAPELLIERE Henri

Abbaye de l'Epau 9h30 GLAIS Max	<i>le samedi 12 mai</i>
Mulsanne - la Pincenardière (près Leroy Merlin) av Nettleham 18h30 LEHMANN Jean-Marie	<i>le mercredi 16 mai</i>
Abbaye de l'Epau 9h30 GLAIS Max	<i>le samedi 19 mai</i>
Abbaye de l'Epau 18h30 DELHOMMEAU Patrick	<i>le mercredi 23 mai</i>
Abbaye de l'Epau 9h30 CORNUDET Blandine et Jean CHAPELLIERE Henri	<i>le samedi 26 mai</i>
Mulsanne (carrefour market) 18h30 LEHMANN Jean-Marie	<i>le mercredi 30 mai</i>
Abbaye de l'Epau 9h30 GIRARD Joëlle	<i>le samedi 2 juin</i>
la Suze ou Malicorne avec le groupe de Sablé 17h45 parking carrefour market, avenue O Heuzé, Le Mans 18h30 place de la gare à Malicorne CORNUDET Blandine et Jean LEDIER Marie-Thérèse	<i>le mercredi 6 juin</i>
Abbaye de l'Epau 9h30 GLAIS Max	<i>le samedi 9 juin</i>
Pruillé le Chétif 18h30 place de l'église CORNUDET Blandine et Jean	<i>le mercredi 13 juin</i>
Abbaye de l'Epau 9h30 CORNUDET Blandine et Jean	<i>le samedi 16 juin</i>
Abbaye de l'Epau pique-nique en commun Prévoir un plat salé ou un dessert 6 km 18h30 CORNUDET Blandine et Jean CHAPELLIERE Henri	<i>le mercredi 20 juin</i>
Abbaye de l'Epau 9h30 GIRARD Joëlle	<i>le samedi 23 juin</i>
Abbaye de l'Epau 18h30 DELHOMMEAU Patrick	<i>le mercredi 27 juin</i>
Abbaye de l'Epau 9h30 GIRARD Joëlle	<i>le samedi 30 juin</i>

Pendant les mois de juillet et d'août, sorties le mercredi à 18h30 dans les bois de Changé, encadrées par un ou des animateurs marche nordique selon leurs disponibilités

Abbaye de l'Epau *le mercredi 5 sept*
18h30
CORNUDET Blandine et Jean

Fête des sports à Antarès *le samedi 8 sept*

Découverte de la marche nordique *le dimanche 9 sept*
Bois de Changé
CHAPELLIERE Henri

VTT



SORTIE ENTRAINEMENT Autour du MANS (72) *le dimanche 6 mai*

35 Km pour tous
9h30 église Yvré-L'évêque
ROBOAM Christian
MADIOT-MARCHAL Geneviève

REUNION DE LA COMMISSION VTT *le mercredi 9 mai*

Ouvert à tous : venez nombreux
20h15 pôle associatif COLUCHE
MADIOT-MARCHAL Geneviève

SORTIE ENFANTS -12 ans Le MANS (72) *le samedi 12 mai*

Enfant accompagné d'un parent casque obligatoire
14h00 parking Abbaye de l'Epau
FEAU Stéphane
SURDEL Olivier

WEEK END ASCENSION - USSEL CORREZE (19) *du jeudi 17 mai au dimanche 20 mai*

Inscription auprès de RETIF Marie Christine et FOURREAU Yves
Sur le même site que les randonneurs
RETIF Marie-Christine
FOURREAU Yves

COURSE D'ORIENTATION VTT PERSEIGNE (72) *le dimanche 3 juin*

Environ 20 km le matin
Orientation en VTT l'après-midi (voir programme orientation page 25 - s'inscrire avant)
9h30 carrefour de la fontaine Pesée – 13h30 pour la Course d'orientation en VTT
FEAU Stéphane
GARNIER Alain

SORTIE ENTRAINEMENT Les MAILLETS Le MANS (72) *le dimanche 10 juin*

35 Km pour tous
9h30 place du marché aux MAILLETS
DESLIS Bernard
MADIOT-MARCHAL Geneviève

BOUCLE SAINT SATURNIN BALLON (72) *le dimanche 24 juin*

65 Km
9h00 centre du Val de VRAY ST SATURNIN
RETIF Marie-Christine
COTTEREAU Jean-François

VTT NOCTURNE Bois de CHANGE (72) *le samedi 30 juin*

Prévoir éclairage AV/AR et gilet fluo
21h30 abbaye de l'EPAU
COTTEREAU Jean-François



Orientation

Forêt de Bercé - carte Sermaise à Pruillé l'Eguillé

le dimanche 13 mai

sortie 2F Open-JS

Parcours d'orientation pédestres tous niveaux

Rdv Aire Naturelle de Pruillé L'Eguillé à partir de 13h30

Inscription préalable auprès des organisateurs

CHARTIER Joël

ROUMET Sylvain

BOIGNE Monique

Forêt de Perseigne - Saint Rigomer des Bois

le dimanche 3 juin

Parcours orientation tous niveaux

Parcours VTT orientation

Rdv carrefour de la Fontaine Pesée à partir de 13h30

Inscription préalable auprès des organisateurs

GARNIER Alain

FEAU Stéphane

DUVAL Marie

Alpinisme



Massif des CERCES

du samedi 12 mai au dimanche 20 mai

Pour les Pratiquants Alpinisme

Hébergement chez Robert

BOURREAU Olivier

MELOT Guy

BERTERAUT Jacques

Massif des ECRINS

Mi-juillet

Avec Guides

MELOT Guy

BOURREAU Olivier

BERTERAUT Jacques

En Oisans Multi-Activités

du lundi 30 juil au samedi 11 août

Stage avec de l' Alpinisme

GARNIER Alain

SURDEL Olivier

Escalade



CLECY

du samedi 31 mars au dimanche 1 avr

débutants et encadrants confirmés

niveau 5b demandé

découverte et entrainement à la grande voie pour les débutants

nuit au camping de Clécy

Date Limite d'inscription = 22/03/2012

PEREIRA Sophie

ROMANO Vito

ORPIERRE STAGE GRANDES VOIES DEBUTANTS <i>BONNE Julien</i>	<i>du samedi 7 avr au samedi 14 avr</i>
Saulges Sortie pour Tous 9h30 Parking Intermarché Le Mans (route Alençon) - 10h30 sur Site <i>MELOT Guy</i> <i>TIREAU Robert</i>	<i>le samedi 14 avr</i>
Jonte STAGE GRANDES VOIES COMFIRMES Autonome dans le 5c en tête et dans les manip' de grandes voies <i>FOURNIER Anne</i>	<i>du dimanche 15 avr au dimanche 22 avr</i>
St Baudelle Sortie pour Tous 9h Parking Intermarché Le Mans (route Alençon) - 10h sur Site <i>BERTERAUT Jacques</i> <i>TIREAU Robert</i>	<i>le samedi 28 avr</i>
POITIERS tous grimpeurs, même débutants sortie sur Beauvoir, Béruges,... LE MANS à 10h <i>FOURNIER Anne</i>	<i>du dimanche 6 mai au mardi 8 mai</i>
Jeune Panne Sortie pour Tous 9h Parking Intermarché Le Mans (route Alençon) - 10h sur Site <i>LEMOULANT Renaud</i> <i>LEDENTU Loïc</i>	<i>le samedi 12 mai</i>
Clécy Sortie pour Tous Hébergement en Mobil-Home Date Limite d'inscription = 23/05/2012 pour hébergement 8h Parking Intermarché Le Mans (route Alençon) <i>MELOT Guy</i> <i>TIREAU Robert</i>	<i>du samedi 26 mai au dimanche 27 mai</i>
Jeune Panne Sortie pour Tous 9h Parking Intermarché Le Mans (route Alençon) - 10h sur Site <i>BERTERAUT Jacques</i> <i>MELOT Guy</i>	<i>le samedi 9 juin</i>
Challenge jeunes - SILLE Besoin de bénévoles <i>POIRIER Nicolas</i>	<i>le dimanche 10 juin</i>
FONTAINEBLEAU Bloc <i>MOUSSET Denis</i>	<i>du samedi 16 juin au dimanche 17 juin</i>

Saulges

le samedi 23 juin

Sortie pour Tous
9h Parking Intermarché Le Mans (route Alençon) - 10h sur Site
ROBOAM Christian
TIREAU Robert

Multi-activités en Oisans

du lundi 30 juil au samedi 11 août

Plutôt à destination des Familles
Au programme: Alpinisme Escalade Via Ferrata Randonnée & VTT
Inscription limitée à 30 participants
GARNIER Alain
SURDEL Annie

Canyon

ARDECHE

du jeudi 17 mai au dimanche 20 mai

Départ mercredi 16 au soir
6 places
plus de 18 ans
Date Limite d'inscription = 18/03/2012
parking intermarché 8h
POIRIER Nicolas

Spéléo



Clécy (14)

du samedi 24 mars au dimanche 25 mars

Pour confirmés et débutants initiés
Entrainement en falaise, occasion unique de se jouer du 6c et d'équiper à la lumière
MODIF. DE DATE depuis bulletin précédent
Date Limite d'inscription = 25/02/2012
8h30 aux Remparts par défaut
ROUMET Sylvain

Signes, pas loin des Calanques (13, 83)

du samedi 14 avr au samedi 21 avr

Pour confirmés et débutants initiés
Le Caveau, le Linceul...et des Cézanne au-dessus...
Il reste 1 ou 2 places
Date Limite d'inscription = 30/03/2012
à préciser
SAUSSEREAU Daniel

Dijonnais(21)

du samedi 28 avr au mardi 1 mai

Pour confirmés et débutants initiés
Superbe et magnifique traversée de la Combe aux Prêtres. Ouverte aux athées initiés.
Date Limite d'inscription = 08/04/2012
19:00 vendredi à la SAE Villaret
SAUSSEREAU Daniel

WE Ascension : Sortie Jura ou Ardèche ?

du jeudi 17 mai au dimanche 20 mai

Pour confirmés et débutants initiés

Sortie organisée si suffisamment d'intéressés se sont manifestés

Date Limite d'inscription = 28/04/2012

à préciser

ROUMET Sylvain

SAUSSEREAU Daniel

Inventaire et vérification du matériel à Fillé(72)

le samedi 30 juin

Ou le samedi suivant (7/7/12)

Date Limite d'inscription = 28/06/2012

Chez Daniel



CAF LE MANS

Pôle Coluche - 31, Allée Debussy - 72100 Le Mans

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