

**M
o
n
t
a
g
n
e
&
A
m
i
t
i
é**

Club Alpin Français du Mans



31, Allée Claude Debussy - salle 125

72100 LE MANS

<http://lemans.ffcam.fr>

e-mail : clubalpinlemans@ffcam.fr

BULLETIN n° 144

Juillet 2012

CLUB ALPIN FRANÇAIS DU MANS • 2012

COMITE :

Président	Jérôme VAULAY
Vice-présidents	Claude BARRE Daniel SAUSSEREAU
Secrétaire Général	Renaud LEMOULANT
Secrétaire Générale adjointe	Marie-Claire HENRIO
Trésorière	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, Nelly THIBAUT

VERIFICATEURS AUX COMPTES : Sylvie CRÉPÉ et Laurence GILBERT

ANIMATEURS DES COMMISSIONS :

Escalade, Alpinisme, SAE.....	Anne FOURNIER (escalade) Olivier BOURREAU (alpinisme) Lucie REGNIER (SAE)
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 MARCHAL-MARCIA
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
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
Réfèrent 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

** N° de téléphone inscrit à un autre endroit sur cette page*

Sommaire :

Organigramme	2	Horaires SAE	8
Mot du président	3	Initiation escalade	9
Formation à l'orientation.....	3	Escalade jeunes.....	10
Ecole d'aventure	4	Soirée diaporama voyage à Jérusalem.	11
Mise à disposition du matériel.....	4	Projet au Maroc.....	12
Echos du club	5	Séjour escalade à Orpierre	12
Cotation des randonnées.....	7	Page de Sablé	14
		Programme des activités.....	15

Mot du Président

Le challenge pour les jeunes à Sillé a été annulé au dernier moment en raison des mauvaises prévisions météo. Heureusement, le club peut compter sur la réactivité de ses membres et nos bonnes relations avec la ville du Mans nous ont permis de nous replier sur le gymnase Jean Rondeau.

Nicolas et Kelly, assistés d'une sympathique équipe de bénévoles, ont pu improviser un challenge ludique et convivial avec notamment un parcours spéléo sous des tapis et une tyrolienne en travers du gymnase.

Il n'y a pas eu de camp de l'Ascension cette année car il fallait se remettre de celui de l'an passé, grandiose à l'occasion du cinquantenaire. Rassurez-vous, un camp aura lieu l'an prochain, à l'occasion du « viaduc » (mercredi 8 mai + jeudi de l'Ascension). Un programme alléchant est en préparation.

Faute d'inscrits, nous n'avons pas pu mettre en place l'école d'aventure l'an passé. Nous avons persévéré et elle devrait voir le jour à la prochaine saison. J'espère que ceci suscitera des vocations de petits cafistes pour toutes nos activités.

En attendant de voir cela, il est temps pour moi de vous souhaiter de bonnes vacances.

Et surtout soyez prudents.

AmiCAF'ment

Jérôme VAULAY

Formation à l'orientation

Acquérir et renforcer son sens de l'orientation

Une formation pratique est proposée à tous les cafistes intéressés (randonneurs, vététistes, grimpeurs, alpinistes, skieurs) pendant 3 séances complémentaires. Elle s'adresse aux débutants et à ceux qui ont besoin d'une piqûre de rappel. Dans la pratique de toutes nos activités, une bonne maîtrise de l'orientation est gage de sécurité. Chaque cafiste est concerné !

Au programme :

- la lecture de carte IGN (en particulier, la représentation du relief)
- l'utilisation de la boussole
- la lecture de la carte de course d'orientation ; stratégie en course ou parcours d'orientation et dans nos activités.

Pour les cafistes ayant suivi le cycle complet, la qualification « Cartographie n° 1 » pourra être délivrée

M Benoit



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**

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 €
Casque	1 €	
Altimètre	4 €	

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

Contactez : **Jacques BERTERAUT**

jacques.berterault@wana

do0.fr

Réservez votre matériel dès que les stages sont organisés



Des **combinaisons en néoprène** sont à votre disposition : **5 €** la 1^{ère} journée et **2 €** la journée supplémentaire.

Pour cela, contactez :

Marie-Christine RETIF

Nouveauté !

Location d'une remorque bagagère

Une participation est demandée pour l'entretien et le remplacement de pièces usagées.

La remorque devra être rendue propre, le plus rapidement possible après l'activité, pour permettre à d'autres adhérents d'en bénéficier.

Tarif: **15 €** pour une semaine et **5 €** le week-end

Réservation si possible **au moins un mois à l'avance** auprès de :

Marie-Christine RETIF





Les Echos du Club

Permanences pour cet été :

vous pouvez contacter :

❖ du début juillet au 5 août :

Daniel Sausseureau

❖ du 5 août à la fin août :

Jérôme Vaulay

Stéphane Féau

Rectificatif ! Sport en fête

Sport en fête aura lieu à

ANTARES - le samedi 1er septembre

Le CAF tient deux stands (rando – VTT - marche nordique et escalade – alpinisme – spéléo) pour promouvoir toutes les activités du club.

Si vous avez un peu de temps, venez participer et encourager tous les bénévoles qui œuvrent, et ainsi dynamiser la vie du CAF du Mans.

Soirée information

Les activités d'initiation commencent dès la fin septembre. Incitez vos amis ou connaissances qui désirent adhérer au CAF à le faire dès les premières permanences.

Pour eux, une *soirée de présentation* des activités et d'inscription, avec *diaporama du club*, aura lieu le :

lundi 10 septembre à 20 h 30

à la salle Claicigny

rue Claircigny, au Mans.

Ils pourront discuter avec les animateurs présents et s'inscrire s'ils le souhaitent.

D'autres permanences réservées à l'inscription des nouveaux membres sont prévues : voir page 16 et 17 de ce bulletin

au local du club, salle 125 - 1er étage

Pôle associatif Coluche,

31, allée Claude Debussy, au Mans

Assemblée générale

L'assemblée générale du club aura lieu le

samedi 15 décembre

Salle Barbara, au Mans

(plus d'info dans le prochain bulletin)

Donation au Club et réduction d'impôts Frais de déplacement

Selon l'article 200-5 du code général des impôts (article 238 bis), « les frais engagés par le bénévole dans le cadre de l'objectif social d'une œuvre ou d'une activité associative, lorsqu'ils renoncent expressément à leur remboursement, ouvrent droit à une **réduction d'impôt** » (66% du montant des frais déclarés).

Pour 2012, le taux est fixé à **0,304€/km**

Pour bénéficier de cette réduction d'impôt sur le revenu, il faut transmettre l'état récapitulatif des frais à la trésorière (**avant la fin septembre**) :

Christine Génellé

A la fin de l'état récapitulatif des frais le bénévole doit terminer par la formule : " *je renonce au remboursement de ces frais au bénéfice de l'association* ". A la suite de quoi le trésorier transmettra le document officiel à fournir avec la déclaration d'impôt.

Nous vous incitons à utiliser cette possibilité pour aider votre club !!

Adresses électroniques

Les adresses électroniques changent régulièrement. Si vous voulez recevoir les infos, pensez à préciser la vôtre (en disant quelles activités vous pratiquez) en envoyant un mail à

clubalpinlemans@ffcam.fr

Topo des sites d'escalade de la Sarthe

Fruit d'un long travail des clubs sarthois CAF et FFME, le topo est enfin paru !

Toutes les falaises ont été dessinées afin de donner au lecteur une meilleure visibilité et pour la beauté des dessins. Il est aussi agrémenté de dessins humoristiques et d'informations en couleur sur les espèces animales présentes sur le site Natura 2000 de Sillé le Guillaume.

Il est en vente à la librairie Thuard au Mans au prix unitaire de 15 €.

Pour l'obtenir à 13 € (tarif adhérent du CAF du Mans), s'adresser à :

clubalpinlemans@ffcam.fr

Matériel et sorties

Nous rappelons aux organisateurs de sortie qu'ils doivent appeler

Nicolas Poirier

au moins une semaine à l'avance pour convenir d'une date afin de récupérer le matériel nécessaire à l'organisation de leur sortie.

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.

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 CHAPPELLIERE

Prix 5 € - nombre limité

Réduction sur vos achats

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

- à Décathlon Sud : chaque cafoiste 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.

Contact : **Joëlle Girard**

Frais de déplacement

Le covoiturage est préconisé pour des raisons évidentes d'économie et d'écologie. Mais n'oubliez pas la participation financière : tarif de référence au CAF du Mans :

0,28 € / km par voiture, les péages sont à rajouter

Cours d'escalade adultes

Les cours d'escalade adultes reprendront à la rentrée selon les horaires suivants :

Cours débutants avec Kelly Gautun :
mercredi soir : 20h-22h à la SAE Jean Rondeau

Cours confirmés avec Nicolas Poirier :
Jeudi soir : 19h-21h à la SAE des Glonnières

Tarifs : A l'année : 150 euros (payable en 3 fois) ou 55 € si l'on s'inscrit seulement au trimestre

Inscriptions : lors de la réunion de présentation du CAF et d'inscriptions à la salle Claircigny : 10 septembre ou aux permanences d'information et d'inscription au pôle Coluche : mardi 4 septembre ; jeudi 13 septembre (19h-20h)

Contact : **Anne Fournier**

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

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 - 12h30	1 ^{er} et 3 ^e dimanche du mois
	Villaret :	10h - 12h30	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	9h - 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 !



CYCLE D'INITIATION A L'ESCALADE

Ce cycle s'adresse aux débutants en escalade, désireux d'acquérir les techniques de base : sécurité, gestuelle et maîtrise de soi.

La participation à ce cycle est une condition indispensable pour grimper en salle et participer ensuite aux sorties escalade proposées au cours de l'année.

Encadré par des bénévoles, il consiste en un apprentissage progressif : c'est pourquoi il est impératif de le suivre dans sa totalité.

Durant la saison, des sorties extérieures sur sites variés vous seront proposées, au cours desquelles nous pourrons vous aider à compléter vos connaissances et à progresser vers l'autonomie.

De plus, cette année le club organise une journée découverte le dimanche 10 septembre (on vous prête le matériel !)

Déroulement du cycle :

- Trois jours en extérieur : Dimanche 30 septembre à Sillé, puis le week-end du 6-7 octobre à Sablé puis à Saulges (avec soirée festive et hébergement en gîte le 7 octobre au soir)
- Une soirée en S.A.E. (mur d'escalade en salle) au choix le 9 ou le 12 octobre
- Les plus motivés sont invités à compléter leur formation en participant à un stage ouvert à tous les grimpeurs du club dans le dijonnais du 1^{er} au 4 novembre et à participer aux Formations Perfectionnement Pour Tous (FPPT) qui suivront. La participation a un minimum de FPPT est indispensable pour participer aux sorties extérieures organisées dans l'année.

Inscription (obligatoire) :

- **Le lundi 10 septembre à 20h30**, à la salle Claircigny au Mans, lors de la soirée d'accueil des nouveaux adhérents.
- **Le mardi 4 et le jeudi 13 septembre de 19h à 20h**, au local du CAF au Pôle associatif Coluche (Allée Claude Debussy, au Mans), au 1^{er} étage.

Vous pouvez obtenir directement des informations complémentaires auprès de Anne et Lucie qui prennent en charge l'organisation du cycle :

Anne Fournier

Lucie Regnier

Appel aux encadrants

Chaque année pour le club, le cycle initiation est un des moyens privilégiés d'intégration des nouveaux. La réussite du cycle suppose la participation active de nombreux encadrants bénévoles. Vous êtes donc largement invités à la réunion de préparation le :

**Jeudi 13 septembre à 20h00
au local du CAF (Allée Claude Debussy)**



Escalade jeunes

La **nouvelle saison** démarrera le **19 septembre 2012**.

Les horaires des cours sont inchangés (1 nouveau créneau à l'étude) :

- ✓ 8 - 10 ans (initiation) le mercredi de 16h15 à 17h30, gymnase du Villaret.
- ✓ 10 - 12 ans (initiation) le mercredi de 17h30 à 19h00, gymnase du Villaret.
- ✓ 10 - 12 ans (initiation) le samedi de 15h00 à 16h30, gymnase du Villaret.
- ✓ 13 - 16 ans le vendredi de 18h00 à 19h30, gymnase Jean Rondeau.
- ✓ 13 - 16 ans le samedi de 16h30 à 18h00, gymnase Villaret.
- ✓ 16 - 18 ans le samedi de 13h30 à 15h00, gymnase du Villaret.
(conditions d'inscription spécifiques, contactez Nicolas)

L'activité est encadrée par Nicolas POIRIER ou par Kelly GAUTUN professionnels et salariés du Club.

*L'inscription à ces cours est toujours de **126 € pour l'année, auxquels s'ajoute obligatoirement le paiement de l'adhésion au CAF** (« licence + responsabilité civile », en plus éventuellement « individuelle accident » si vous n'en possédez pas par ailleurs).*

Comment se réinscrire : Le formulaire de réinscription a été **distribué ou envoyé par mail** (pour les parents ayant donné leur adresse mail) à tous les inscrits de l'année 2011-2012.

Il faut **impérativement renvoyer ce formulaire avant le 24 juin 2012**.

Passée cette date, les places sont ouvertes aux nouveaux adhérents.

Si vous n'avez pas le formulaire, contactez Valérie VACHER (coordonnées ci-dessous)

Comment faire une première inscription : contactez Valérie VACHER

Pour donner du rythme à l'année, le CAF organise pour ses jeunes grimpeurs le Challenge Départemental d'Escalade

Il s'agit de journées de compétitions amicales entre jeunes grimpeurs, certaines de ces journées sont ouvertes aux jeunes de clubs voisins.

Programme prévisionnel 2012-2013 :

- Le 18 novembre au Gymnase de la Flèche ou d'Arnage
- Le 3 février au Gymnase Colbert de Torcy à Sablé
- Les 15-16-17 mars, Challenge Paulo au Gymnase Rondeau au Mans
- Le 9 ou le 16 juin à Sillé, en site extérieur

Deux roues et quatre semelles du Mans à Jérusalem

DIAPORAMA

*Entrée libre,
participation aux frais*

En avril 2010, Françoise et Claude Barré partent du Mans, avec Enée, leur chariot, pour rallier Jérusalem et passer Noël à Bethléem. Un périple de 6000 km qui durera 8 mois et les amènera à traverser successivement la Suisse, l'Autriche, la Hongrie, la Bulgarie, la Turquie, la Syrie, le Liban, la Jordanie pour rejoindre Israël. Une aventure riche en rencontres.



Le lundi 12 novembre 2012
15 heures et 20h30
Centre de l'étoile
26, rue Albert Maignan
72000 Le Mans

Le diaporama sera suivi de questions/réponses





Projet de stage au Maroc (région du Haut Atlas Central à l'Est de Marrakech) - en septembre

Le point culminant de l'Atlas central, le M'Goun (4068m), est invisible des hautes vallées voisines : il est entouré de pâturages d'altitude semblables aux plateaux tibétains, et c'est un superbe objectif : son ascension vous sera proposée (sous réserve de bonne météo, bien sûr).

Il s'agit d'un solide massif aride aux sommets culminant à + 3000 m, avec des canyons et des gorges creusés par les oueds de l'Atlas. De superbes villages isolés se nichent dans les hautes vallées du M'Goun. C'est une terre de rencontre exceptionnelle ; vous y trouverez des Berbères montagnards semi-nomades dont la vie rude se déroule dans ce décor magnifique.

Pour les amateurs de grands espaces sauvages, de paysages à couper le souffle, de rencontres inoubliables, randonneurs habitués à la marche en montagne...

C'est une sortie en boucle en moyenne montagne sur sentiers (niveau T2) ; l'altitude maximale est de 3700m et l'altitude minimale est de 1900m.

Un portage est assuré : vous n'aurez donc que le sac pour la journée avec vos affaires personnelles.

L'hébergement est prévu en gîtes et bivouacs, en pension complète.

Le budget prévisionnel est de 600 à 650 € (tout compris, avion Paris/Marrakech inclus, sauf le transfert à l'aéroport, pour 12 jours de trek)

Pour plus de précisions dans le programme page 21 de ce bulletin ; pour vous inscrire, ne tardez pas ! Contactez :

Henri Chapellière



Séjour escalade « grandes voies » à Orpierre

Samedi 7 Avril 2012

Départ des CAFistes à 9h20 pour 9h du Parking d'Intermarché : un microbus (9 pl) conduit et réservé par Frédéric avec Nicolas, Albert, Julien, Vito, Lucie, Laetitia, Stéphanie et un Duster (5 pl) avec Guillaume, Stéphane, Eloïse, Estelle, Yves.

La pause entre Bourges et Vierzon permis un premier changement de pilote. Une autre pause après Lyon pour arriver à Orpierre vers 17/18h.

Sous les recommandations de Nico chacun s'organise et choisit son espace personnel. La soirée se déroula tranquillement mais dans la fébrilité du lendemain avec les topos qui circulaient de main en main pour préparer cette première journée d'escalade.

Dimanche 8 Avril

Après avoir préparé les sacs à dos et chargé le matériel dans les voitures, nous partons faire des « couennes » au lieudit : le Château. C'est à proximité du village d'Orpierre, nous laissons les voitures place de l'église et partons à pied sur le sentier d'approche. Sous la directive de Nico et relayé par Julien et Vito, nous revoyons les manipulations de base. Dans l'après-midi nous glissons vers « les Cascades ». La journée était ensoleillée et ce fut agréable.

Lundi 9 Avril

Le temps est splendide ce matin et nous partons vers 8h30 pour Orpierre (place de l'église). Les équipes sont formées avec un sac pour deux à porter alternativement pour libérer celui qui monte en tête. La marche d'approche pour « le Quiquillon » dure 30 minutes. Notre voie sera : la jungle en folie, il y a 8 longueurs et 170 m à gravir avec des passages en 5b/5c. Nos relais sont surveillés par Julien qui est parti sur la même voie devant nous. La progression est lente puisqu'il faut attendre l'avancement de la cordée qui nous précède. Néanmoins nous ne prenons pas le temps de manger, le sommet est atteint vers 16h. Petite descente sur la crête pour rejoindre le premier rappel installé par Julien et Vito. La descente est retardée par d'autres personnes qui utilisent nos cordes (greuuu ! greuuu ! il commence à faire froid et il faut attendre son tour). On arrive sur le jardin suspendu, 50 m plus bas, où il faut encore attendre pour un nouveau rappel de 60 m qui nous dépose en bas de la falaise. Nous pouvons enfin manger notre pique-nique avant de redescendre vers les voitures.

Mardi 10 Avril

Le temps se gâte, des nuages bas circulent. Le programme de la journée est plus light, ont fait des petites longueurs sur un autre site. Nous rentrons vers 15h, la pluie nous abrège la journée. Anne et Lucie arrivent par le train pour nous rejoindre comme cela était prévu.

Mercredi 11 Avril

Le temps n'est pas fameux ce matin, il y a du vent. Nous partons pour « le Quiquillon ». Chacun à une voie affectée, les partenaires de cordée changent et en ce qui me concerne, ce sera « la grotte » avec Frédéric. Il fait le départ avec 5c, moi je fais le 5b qui suit. Il fait froid alors que je me suis vêtu léger, et il faut attendre la cordée précédente qui bute sur des difficultés. Nous rentrons frigorifiés pour arriver à la voiture et m'apercevoir... oh ! Grand désarroi !... que je n'ai plus de clé. Il faut faire deux tours avec une voiture pour rentrer tout le monde. Catastrophe !

Mon téléphone portable est resté dans la voiture. J'ai passé une soirée tourmentée.

Jeudi 12 Avril

Aujourd'hui en accord avec Nico et avec lui comme partenaire de cordée, je refais la voie « la grotte », Anne nous suit avec Guillaume. Nico propose de redescendre par le sentier de l'Ascle pour changer du rappel. Nous repassons par la base de la falaise pour essayer de retrouver les clés tandis que les autres font une voie pour finir la journée. Peine perdue, on ne retrouve rien.

Vendredi 13 Avril

Pour cette dernière journée Nico propose à chacun de choisir son partenaire et sa voie. Suite à un avis de Frédéric qui a apprécié la voie « dièdre du sud », j'opte pour celle-ci avec Lucie qui voudrait la refaire. Pour ne pas être trop isolé, Vito veut bien la faire avec Anne qui commence en tête. Lucie a de la peine dans la première longueur (5c), je prends sa place et l'emmène jusqu'au jardin suspendu, alors que nous rejoignons Guillaume et Stéphane avec le duo de choc : j'ai nommé : Estelle et Eloïse. Le temps se gâte et après s'être restaurés, nous redescendons en rappel.

Au gîte, on pense au lendemain et Nico s'inquiète de l'arrivée du double de clé du Duster afin de rapatrier tout le monde demain. Il a raison car l'envoi de ce double ayant été fait le jeudi, en chrono poste, n'est pas arrivé ce matin ? Il faut penser au pire et dès ce soir je contacte Groupama Assistance grâce au téléphone de Julien qui est en illimité et qui nous permet de prédisposer le retour. Nous voilà plus sereins.

Samedi 14 Avril

Après de nouveaux appels téléphoniques à Groupama Assistance, je finis par avoir un taxi qui doit venir chercher les personnes au gîte pour les emmener à une agence de location Citer où on leur donnera une voiture pour rentrer au Mans. Pendant ce temps. Nico emmène Anne et Lucie à la gare SNCF, qui vont à la Jonte faire une deuxième période d'escalade. Quant à moi je reste au gîte jusqu'à l'arrivée de la clé pour rentrer au Mans.

Fin de l'épopée d'Orpierre 2012

Yves

CAF du Mans - section de Sablé

Horaires d'entraînement :

Ecole d'escalade encadrée par Kelly et Roselyne : début jeudi 20 septembre

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

Adultes : (plus de 16 ans) : mardi 19h30 - 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 :

Initiation des Adultes :

Jeudi 20 sept	inscription SAE Colbert de Torcy (Olivier Bourreau)	
Samedi 22 sept	l'après midi à la Jeune Panne	
Jeudi 27 sept	19h30 SAE Colbert de Torcy	
Samedi 6 oct	l'après midi à Sillé	
Samedi 13 oct	l'après midi à Saulges	
Mardi 16 oct	18h30 : SAE	

Sortie escalade :

Samedi 8 sept	Fosse Arthur	Guy Melot et Robert Tireau
Samedi 22 sept	Jeune Panne	Guy Melot et Robert Tireau
Samedi 6 oct	Mortain	Guy Melot et Robert Tireau
Samedi 24 nov	Sillé	Guy Melot et Jacques Berteraut

Alpinisme :

Samedi 7 juillet au 21 juillet, Ecrins : Olivier Bourreau Guy Melot et Jacques Berteraut

Marche nordique :

Contacts : Jean Louis 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

Informations par mail sur les sorties

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



Journée Sport en Fête

le samedi 1 sept

Village du sport
Complexe Antarès
Accessible en tramway
9h30

Inscriptions au cycle d'initiation à l'escalade

le mardi 4 sept

Salle 125
Pôle Coluche
de 19h à 20h

Soirée d'information et de présentation du club

le lundi 10 sept

Salle Claircigny
Le Mans
20h30

Inscriptions au cycle d'initiation à l'escalade

le jeudi 13 sept

Salle 125
Pôle Coluche
de 19h à 20h

Commission Randonnée

le mardi 18 sept

Salle sous-sol
Pôle Coluche
20h

Permanence et bibliothèque Salle 125 Pôle Coluche de 19h à 20h	<i>le mercredi 19 sept</i>
Commission Escalade Maison des Sports 29, Boulevard St Michel Le Mans 20h	<i>le mercredi 26 sept</i>
Commission VTT Salle 125 Pôle Coluche 20h	<i>le mercredi 26 sept</i>
Permanence et bibliothèque Salle 125 Pôle Coluche de 19h à 20h	<i>le mercredi 10 oct</i>
Permanence et bibliothèque Salle 125 Pôle Coluche de 19h à 20h	<i>le mercredi 14 nov</i>
Permanence et bibliothèque Salle 125 Pôle Coluche de 19h à 20h	<i>le mercredi 19 déc</i>

Orientation



Lecture de carte IGN (en particulier la représentation du relief) fin des activités à 16h Renseignements complémentaires et inscription obligatoire auprès de Jean CORNUDET par téléphone ou par mail Date Limite d'inscription = vendredi 5 octobre CORNUDET Blandine et Jean BENOIT Michel	<i>le dimanche 14 oct</i>
Utilisation de la boussole. Travail sur carte IGN fin des activités à 12h30 ouvert à tous - Renseignements complémentaires et inscription obligatoire 8h45 Remparts - RDV La Bazoge - à 9h30 - gymnase Joël Le Theule - rue des Hortensias FEAU Stéphane	<i>le dimanche 18 nov</i>
La légende de la carte de course d'orientation ; se repérer sur le terrain ; stratégie et efficacité. Parcours accompagnés et individuels. ouvert à tous - Renseignements complémentaires et inscription obligatoire 13h 30 au Parking du Closeau de l'Arche de la Nature FOURREAU Yves CORNUDET Blandine et Jean	<i>le dimanche 2 déc</i>



Alpinisme

Massif des Ecrins

du samedi 7 juil au samedi 21 juil

Réunion préparatoire
BOURREAU Olivier
MELOT Guy
BERTERAUT Jacques



Escalade

Sorties du Soir de l'Eté

le mardi 19 juin

Sorties à partir du 19 Juin
PLACAIS Régis

L'île aux Pies et Mézières / Couesnon

du samedi 14 juil au dimanche 15 juil

REGNIER Lucie

La Fosse Arthour

le samedi 8 sept

Sortie pour Tous
9h Le Mans Parking Intermarché (route d'Alençon) 10h30 sur site
TIREAU Robert
MELOT Guy
BERTERAUT Jacques

Journée Découverte aux Glonnières

le dimanche 9 sept

FOURNIER Anne

Jeune Panne

le samedi 22 sept

Sortie pour Tous
9h Le Mans Parking Intermarché (route d'Alençon) 10h sur site
TIREAU Robert
MELOT Guy

Cycle d'initiation : à Sillé

le dimanche 30 sept

FOURNIER Anne
REGNIER Lucie

Cycle d'initiation : à Sablé

le samedi 6 oct

FOURNIER Anne
REGNIER Lucie

Cycle d'initiation : à Saulges

le dimanche 7 oct

FOURNIER Anne
REGNIER Lucie

Mortain (50)

le samedi 6 oct

Sortie pour Tous
9h Le Mans Parking Intermarché (route d'Alençon) - 10h30 sur site
MELOT Guy
TIREAU Robert

Saulges

le samedi 20 oct

Sortie pour Tous
9h Le Mans Parking Intermarché (route d'Alençon) - 10h sur site
TIREAU Robert
BERTERAUT Jacques

Initiateur SAE 1er week end sur 2 week-ends <i>POIRIER Nicolas</i>	<i>du samedi 20 oct au dimanche 21 oct</i>
Initiateur SAE 2e week end sur 2 week-ends <i>POIRIER Nicolas</i>	<i>du samedi 27 oct au dimanche 28 oct</i>
Sortie Débutants Dijonnais et Auxerrois <i>FOURNIER Anne</i>	<i>du jeudi 1 nov au dimanche 4 nov</i>
Toyères Sortie pour Tous 9h Le Mans Parking Intermarché (route d'Alençon) 10h sur site <i>TIREAU Robert</i> <i>ROBOAM Christian</i>	<i>le samedi 10 nov</i>
Sillé Sortie pour Tous 9h Le Mans Parking Intermarché (route d'Alençon) 10h sur site <i>MELOT Guy</i> <i>BERTERAUT Jacques</i>	<i>le samedi 24 nov</i>

Spéléo



Saulges (53) Journée découverte, sur cordes et sous terre Ouvert à tous ceux qui, cafistes ou non, veulent découvrir l'activité Prêt gracieux du matériel technique, prévoir cependant des bottes et des vêtements de rechange Date Limite d'inscription = 21/09/2012 9h00 Patinoire, (sortie du Mans direction Laval) - 10h00 sur place <i>SAUSSEREAU Daniel</i>	<i>le dimanche 23 sept</i>
Saulges (53) Initiation 1 sur falaise Ouvert à tous les cafistes Matériel technique loué (4€) Date Limite d'inscription = 27/09/2012 9h00 Patinoire, (sortie du Mans direction Laval) - 10h00 sur place <i>DENYSE Olivier</i> <i>COULEE Jérôme</i>	<i>le samedi 29 sept</i>
Le Grand-Lucé (72) On aide l'AREMIS du Grand-Lucé (72) à équiper les carrières souterraines avec treuil et éclairage pour des visites ouvertes à tous dans le cadre de la journée nationale de la spéléo Besoin de volontaires dès le vendredi soir Contacter l'organisateur <i>SAUSSEREAU Daniel</i>	<i>le samedi 6 oct</i>
Saulges (53) Initiation 2 sur falaise Ouvert à tous les cafistes Matériel technique loué (4€) Date Limite d'inscription = 12/10/2012 9h00 Patinoire, (sortie du Mans direction Laval) <i>DENYSE Olivier</i> <i>COULEE Jérôme</i>	<i>le dimanche 14 oct</i>

Jura ?*du jeudi 1 nov au dimanche 4 nov*

En gestation, contacter l'accoucheur, non l'organisateur
Ouvrte aux initiés débrouillés
On pourrait rallonger par la fin, voire par le début
départ le mercredi 31 au soir, lieu et heure à préciser
SAUSSEREAU Daniel

Orchaise (41)*le dimanche 18 nov*

Une "vraie" grotte avec une rivière
Nombre de places municipalement réglementé
Matériel technique loué (4€) mais prévoir bottes et vêtements de rechange
Date Limite d'inscription = 08/11/2012
8h00 Remparts à défaut d'autre précision
DENYSE Olivier

Chauvigny(86) St Christophe(79)*du samedi 1 déc au dimanche 2 déc*

Vaste grotte sans corde, luxe et gastronomie, rivière souterraine
Ouvert à tous les initiés
Bas de néoprène utile
Gîte en demi-pension
Date Limite d'inscription = 11/11/2012
8h00 Remparts à défaut d'autre précision
SAUSSEREAU Daniel

VTT

CHALLES (72)*le dimanche 9 sept*

Sortie à la journée pour tous
30 à 50 km
9 h 30 place de l'église CHALLES
GILBERT Laurence
PELLETIER Odile

LOUE (72)*le dimanche 23 sept*

Sortie à la journée 2 niveaux
1 groupe sportif 40 km
1 groupe rando 30 km
9 h 00 place HECTOR VINCENT à LOUE - Base aqualudique près du camping
POILPRE Jean-Pierre
POILPRE Christiane
MELOT Guy

REUNION DE LA COMMISSION VTT*le mercredi 26 sept*

Ouvert à tous - venez nombreux
20 h 15 Pôle associatif COLUCHE - Le Mans
MARCHAL MARCIA Geneviève

SAINT MARS DE LOCQUENAY (72)*le dimanche 7 oct*

Sortie à la journée 2 niveaux
1er groupe 55 Km
2em groupe 40 Km
9 h 30 place de l'église - ST MARS DE LOQUENAY
JULIEN Christine
FOURREAU Yves

YVRE L'EVEQUE (72) *le dimanche 21 oct*
Sortie Entraînement pour TOUS à la 1/2 journée
35 km
9 h 30 place de l'église Yvré l'Evêque
ROBOAM Christian
MARCHAL MARCIA Geneviève

LA SUZE (72) *le dimanche 11 nov*
Sortie Entraînement pour TOUS à la 1/2 journée
35 km
9 h 30 parking du gymnase rue des Prunus La Suze
FEAU Stéphane
RETIF Marie-Christine

ROUILLON (72) *le dimanche 25 nov*
Sortie Entraînement pour TOUS à la 1/2 journée
30 km
9 h 30 place de l'église à Rouillon
MANZANO Anne
MANZANO Pierre

Randonnée



Maroc- Haut Atlas central *le samedi 1 sept*
voir article page 13
Date Limite d'inscription = le plus tôt possible
CHAPELLIERE Henri

St Mars d'Outillé (Sud Le Mans) *le dimanche 2 sept*
21 km - facile
Le Pays d'Outillé
8h30 - Parking des Remparts - 9h15 - Parking rue Victor Hugo à St Mars
HOUEIX Pierre

date limite d'inscription à la randonnée en car à Bouchemaine *le samedi 8 sept*
date limite d'inscription au stage de Baume les Dames *le lundi 10 sept*

St Denis d'Anjou (Sud Ouest du Mans - dir Sablé/Sarthe) *le dimanche 16 sept*
22 km - facile
De la campagne à la rivière
8h30 - Parking des Remparts - 9h45 - Place de l'église à St Denis
GOUDIER Emmanuelle
GENESLAY Gaston

Commission rando *le mardi 18 sept*
ouverte à tous
Pôle Coluche - salle sous-sol - 20h

Coulaines (Nord du Mans - dir Ballon) *le mercredi 19 sept*
10 km - facile
Chemin creux
13h30 - Nouveau cimetière de Coulaines
LEGENVRE Sylvie et Christian

Bouchemaine-Savenière-Béhuard (Sud Angers) *le dimanche 23 sept*

20 km - moyen
En longeant la Loire
avec le club d'Arnage - départ 8h et retour 19h
déplacement en car : participation 7 € (chq à l'ordre du Club Alpin)
inscriptions auprès de G 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

date limite d'inscription au repas avec le caf de Blois

Lavernat (Sud Le Mans - dir Tours) *le dimanche 7 oct*

17 km - facile
Rando safranière : pour le plaisir des yeux et des papilles !
inscriptions auprès de Jeanine Chopin
8h - Parking supérieur de carrefour - au Mans, route de Tours
9h15 - Place de l'église à Lavernat
12h30 - contacter les organisateurs

CHOPIN Jeanine

LEGEAY Bernard

St Georges du Bois (Ouest du Mans) *le mercredi 10 oct*

9,5 km - facile
Autour de l'Orne Champenoise
13h30 - Carrefour Market - avenue O Heuzé, Le Mans - 14h - Place de l'église à St Georges

HARAN Annick

La Chapelle St Aubin (Nord le Mans - dir Alençon) *le dimanche 14 oct*

20 km - facile
Randonnée des trois communes
8h30 - parking de la mairie à la Chapelle - setram : ligne 18

MARSEUL André

Baume-les-Dames (Jura) *du samedi 20 oct au samedi 27 oct*

Découverte de la culture et des sites naturels du Doubs
randos classiques en étoile
20 places - hébergement en gîte ou camping (mobilhomes)
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

Souigné-sous-Ballon (Nord Le Mans) *le samedi 20 oct*

Regroupement avec les randonneurs du CAF de Blois
18 à 20 km - moyen
L'après-midi, visite de la cathédrale et de la cité Plantagenêt au Mans
Repas dans un restau de la vieille ville - inscriptions auprès de Jean Cornudet

Date Limite d'inscription = 05/10/2012

9h30 - Centre du Gué Bernisson - 9h45 - Parking des Remparts (attention - départ à 9h45 !)

10h - Parking du Château à Souigné

CORNUDET Blandine et Jean

ROUSSEAU Clément

Forêt de Bercé (Sud Le Mans - dir Tours) *le dimanche 21 oct*
Regroupement avec les randonneurs du CAF de Blois
Le matin, visite de l'Abbaye de l'Epau : 1,50 € ou 2,30 € si moins de 10 pers
20 km - moyen - Hautes futaies - fin de la rando à 17h
9h - Parking de l'Abbaye de l'Epau (pour la visite)
9h45 - Parking des Remparts ; 10h – Parking de l'Abbaye de l'Epau
10h45 - Parking à l'entrée de St Pierre du Lorouer (en venant du Mans)
CORNUDET Blandine et Jean
BENOIT Michel

Ségrie (Nord Le Mans - dir Fresnay/Sarthe) *le dimanche 4 nov*
Les Bercons
20 km - moyen
8h30 - parking des Remparts - 9h15 - Place de l'église à Ségrie
TRAVERT François

Guécelard (Sud Le Mans - dir La Flèche) *le mercredi 7 nov*
11,5 km – facile - La Butte de Monnoyer
13h30 - Parking H Vaillant (Pontlieue)
14h - Parking du cimetière de Guécelard (départ en voiture)
PERREAU Claude

Neuville/Sarthe (Nord Le Mans) *le dimanche 11 nov*
Brevets sarthois du randonneur
ROUSSEAU Clément

Chenu (Sud Le Mans - dir Le Lude) *le dimanche 25 nov*
23 km – facile - Eiffel est passé par là
8h30 - Parking des Remparts - 9h30 - Parking du Moulin de Rotrou à Vaas
PERREAU Claude

Marche Nordique



Antarès ,Sport en fête *le samedi 1 septembre*
CHAPELLIERE Henri

10 h Abbaye de l'Epau *le dimanche 2 septembre*
CHAPELLIERE Henri
CORNUDET Jean

18h30 Abbaye de l'Epau *le mercredi 5 sept*
CHAPELLIERE Henri 02 43 72 21 38 ou 06 80 75 53 66 henri.chapelliere@wanadoo.fr
CORNUDET Jean

fête du sport à MAYET *le samedi 8 sept*
CHAPELLIERE Henri

9h30 Abbaye de l'Epau *le samedi 8 sept*
CORNUDET Blandine et Jean

18h30 Abbaye de l'Epau *le mercredi 12 sept*
CORNUDET Blandine et Jean

9h30 Abbaye de l'Epau *le samedi 15 sept*
GIRARD Joëlle

18h30 Abbaye de l'Epau *le mercredi 19 sept*
LEHMANN Jean-Marie
SALOU Marie-Laure

9h30 La Chapelle St Aubin, place de la Mairie *le samedi 22 sept*
LEGENVRE Sylvie et Christian

9h30 Abbaye de l'Epau *le samedi 22 sept*
CHAPELLIERE Henri

18h30 Abbaye de l'Epau CORNUDET Blandine et Jean	<i>le mercredi 26 sept</i>
9h30 Abbaye de l'Epau DUVAL Marie	<i>le samedi 29 sept</i>
18h30 Abbaye de l'Epau CHAPELLIERE Henri	<i>le mercredi 3 oct</i>
9h30 Abbaye de l'Epau LEGENVRE Sylvie et Christian	<i>le samedi 6 oct</i>
18h30 Abbaye de l'Epau CORNUDET Blandine et Jean	<i>le mercredi 10 oct</i>
18h30 Abbaye de l'Epau SALOU Marie-Laure	<i>le mercredi 17 oct</i>
9h30 Changé, place de l'église CHAPELLIERE Henri	<i>le samedi 20 oct</i>
18h30 Abbaye de l'Epau CHAPELLIERE Henri	<i>le mercredi 24 oct</i>
9h30 Abbaye de l'Epau DUVAL Marie	<i>le samedi 27 oct</i>
18h00 Abbaye de l'Epau ATTENTION, changement d'heure ! CHAPELLIERE Henri	<i>le mercredi 31 oct</i>
9h30 Abbaye de l'Epau GIRARD Joëlle	<i>le samedi 3 nov</i>
18h Abbaye de l'Epau DUVAL Marie	<i>le mercredi 7 nov</i>
9h30 Abbaye de l'Epau GIRARD Joëlle	<i>le samedi 10 nov</i>
18h La Gémerie ARNAGE LEHMANN Jean-Marie	<i>le mercredi 14 nov</i>
9h30 Abbaye de l'Epau DUVAL Marie	<i>le samedi 17 nov</i>
18h Abbaye de l'Epau CORNUDET Blandine et Jean	<i>le mercredi 21 nov</i>
9h30 Abbaye de l'Epau GIRARD Joëlle	<i>le samedi 24 nov</i>
Gué Bernisson - formation CHAPELLIERE Henri	<i>du samedi 24 nov au dimanche 25 nov</i>
9h30 Abbaye de l'Epau GIRARD Joëlle	<i>le samedi 1 déc</i>
18h Abbaye de l'Epau LEHMANN Jean-Marie	<i>le mercredi 5 déc</i>
9h30 COULAINES, place de la Gironde CHAPELLIERE Henri	<i>le samedi 8 déc</i>
18h Abbaye de l'Epau CORNUDET Blandine et Jean	<i>le mercredi 12 déc</i>



CAF LE MANS

Pôle Coluche - 31, Allée Debussy - 72100 Le Mans

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