



Montagne et Amitié

n° 156
Juillet 2016

légende



31, Allée Claude Debussy
72100 LE MANS
<http://lemans.ffcam.fr>
e-mail : clubalpinlemans@ffcam.fr

Le mot du président

L'été est enfin là, objet de tous nos espoirs, il est alors temps de mettre à profit l'entraînement de toute une année. Vous pratiquez en famille ou en stage CAF, dans tous les cas, les règles de sécurité s'imposent, la préparation de la sortie est gage de réussite dans de bonnes conditions. Le choix de l'itinéraire, le matériel en excellent état, la prise en compte de la situation météo et surtout l'entraînement physique sont et demeureront toujours des incontournables. En randonnée, l'utilisation du GPS ne dispense nullement d'utiliser la carte IGN, comme le montrent des expériences récentes.

Je souhaite à tous un maximum de plaisir dans la pratique de nos activités : cycle d'initiation escalade ou spéléo, découverte de chemins verdoyants ou rocheux en VTT ou à pied, découverte de la marche nordique. Les sorties d'orientation vous feront vivre l'Aventure dans nos forêts sarthoises.

Notre fédération, la FFCAM, gère quelques 125 chalets et refuges de montagne, situés de 400 à 3800 m d'altitude. Votre adhésion CAF vous donne droit à une réduction de 50% sur la nuitée (n'oubliez pas votre carte). Le Club Alpin est aussi reconnu d'Utilité publique pour son engagement en faveur de la protection de l'environnement montagnard, il est aussi très impliqué dans la formation de bénévoles brevetés.

« L'esprit Club Alpin » ne doit pas rester une vaine formule, il est donc souhaitable que suite à son adhésion ou renouvellement, l'on adopte une attitude qui ne soit pas que « consommatrice ». Une association vous apporte à tous des savoirs et savoir-faire dans votre discipline, pensez à donner en retour.

Je rappelle que la pratique des activités n'est possible que si vous avez réglé votre adhésion.

Innovation dans ce bulletin : une feuille détachable dans le milieu de ce dernier pour « coller sur le frigo », un grand merci à Isabelle pour le travail effectué.

Renaud LEMOULANT pour le CD 72, Erwan DECASTER et moi-même avons participé à l'assemblée générale de la Fédération, réunie à Paris le 28 mai. Le règlement intérieur fédéral a été approuvé à une très forte majorité (84% des exprimés). Cette décision permet d'organiser la préparation de la prochaine olympiade avec des règles claires.

L'après-midi a été consacrée à un échange sur les refuges mêlant information et interrogations. L'objectif n'était pas de prendre des décisions mais de donner aux délégués de tous les clubs, gestionnaires de refuges ou non, des éléments nécessaires pour réfléchir à ce que pourrait être notre stratégie fédérale par et pour les refuges dans les quatre années qui viennent. Ce doit être l'affaire de tous si nous voulons être efficaces et utiles.

La journée « Sport en fête » aura lieu le samedi 3 septembre à Antarès, nous avons besoin de toutes les bonnes volontés pour assurer sur la structure d'escalade et aussi pour expliquer aux visiteurs ce qu'est notre Club Alpin du Mans.

Ami CAF'ment
Jean CORNUDET

Sommaire

Le mot du président	2	Randonnée	
Sommaire	3	Interclub	11
Les Echos du club	4		
Escalade		Plus d'info	11
La rencontre d'un grimpeur et d'un caillou	5	Au Programme	
Stage à Mervent	6	Escalade	12
Stage à Abella de la Conca	6	Spéléologie	17
Challenge Paulo	7	Sports de neige	19
Info sortie en famille	7	Randonnée	19
		VTT	23
VTT		Orientation	24
Ça y est, on l'a fait	8	Marche nordique	25
Stage VTT à St Cirq Lapopie	9		
		Contacts	26
Hommage	10		

Bulletin d'information du Club Alpin Français du Mans

Directeur de publication : Jean Cornudet - Rédaction et images : membres du club, coordonné par les responsables de commissions - Agenda : Jean-François Luchez, Florine Lecomte, Guy Melot, Marie Duval, Olivier Denyse, Jacques Berteraut, Sylvain Madiot - Christian Roboam Mise en page : Loïc Ledentu

Tirage du N° 156 - juillet 2016

Les échos du club

Réduction sur vos achats

Au Vieux Campeur

Les membres du Club Alpin Français du Mans peuvent bénéficier d'une réduction de 20% sur leurs achats « Au Vieux Campeur » (hors soldes et promotions)

Il vous suffit d'acheter au club des bons d'achat.(bons de 10, 20, 50 euros)
Contacter : Emmanuelle GOUDIER

A Décathlon Ruaudin

Dans le cadre du partenariat entre Décathlon sud et la section escalade sur CAF du Mans, chaque cafiste a droit à 10% de réduction sur ses achats au rayon escalade, sur présentation de la licence et la carte de fidélité Décathlon.

Mise à disposition matériel alpinisme

Mise à disposition du matériel Afin d'aider les cafistes qui désirent pratiquer les activités de neige, du matériel de bonne qualité est à disposition au club. Une participation est demandée pour l'entretien et le remplacement du matériel usagé. Le paiement est à effectuer par chèque à l'ordre du CAF du MANS.

	Semaine	WE
Crampons	5€	12€
2 Piolets cascade	6€	12€
Piolet classique	4€	8€
Casque	1€	3€
ARVA	8€	4€
Pelles	1€	1€
Sondes	1€	1€
Altimètre	4€	8€
GPS	GRATUIT	

Pour le matériel contacter:

Jacques BERTERAUT

jacques.berteraut@wanadoo.fr

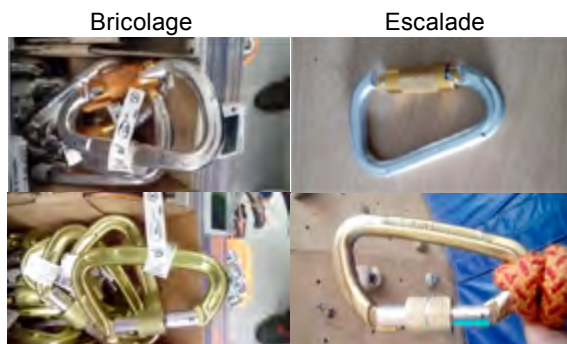
Pour le GPS il faut un chèque de caution de 100 euros.

contacter: Jean-François LUCHEZ

ATTENTION AUX FAUX MOUSQUETONS

Dans les enseignes de bricolages au rayon quincaillerie sont vendus des mousquetons qui ne résiste qu' à 250 kg la forme, la couleur la confusion est totale avec du matériel d'escalade

La seule différence est le marquage sur les mousquetons d'escalade norme CE résistance . sur les mousquetons de bricolage il n'y a aucun marquage seul le petit papillon papier à un logigramme interdisant l'utilisation en escalade.



Si vous avez un doute sur un de vos matériels contactez nous Nicolas ou Kelly



Escalade

La rencontre d'un grimpeur et d'un caillou



Les orgues (par analogie avec l'instrument) ou les colonnes basaltiques sont une formation géologique, composées de colonnes régulières. Elles résultent de la solidification et de la contraction thermique d'une coulée basaltique, peu de temps après son émission.

Pourquoi une géométrie naturelle hexagonale ?

L'hexagone correspond à l'expression géométrique traduisant au mieux la répartition des déformations et le relâchement des contraintes de retrait lors du refroidissement des basaltes.

La prismation qui se forme s'effectue perpendiculairement aux surfaces de refroidissement, il en résulte des orgues verticales pour une coulée horizontale.

Il y a une première fois à toute chose et à l'ascension, ce fut la découverte de l'escalade sur des orgues basaltiques. C'est une roche sombre, constituée de colonnes parallèles et hexagonales extrêmement régulières, il y a de la magie dans ce que crée la nature !

C'est une escalade technique et physique, avec une diversité de préhension très riche : bi et mono doigts (issus de poches de gaz figées dans la roche), réglettes, bacs, etc... Nous ne pouvons que vous inviter à découvrir ce caillou !

Concernant les orgues que nous avons découverts en Auvergne, c'est une pure découverte magique, les orgues sont bien cachés et préservés dans leur écrin de verdure, l'endroit est mystérieux et propice à une grimpe mémorable... A bon entendeur, salut !

Nico

Formation des orgues basaltiques ou la minute du professeur Caillou



Les orgues basaltiques en France

- Massif central
- La ville d'Agde
- Département de l'Ardèche, Cascade du Ray-Pic
- Les Orgues d'Espaly-Saint-Marcel, Haute-Loire
- Corse, Scandola
- Les orgues de Bort, Corrèze
- Le volcan du Montpeloux ou les orgues du Mont Redon, Puy-de-Dôme
- Bassin la paix, Ile de la Réunion
- Pain de Sucre, Terre-de-Haut, Guadeloupe

stage à Mervent

«10 jeunes de 8 à 12 ans, du Mans et de Château du Loir, se sont retrouvés ou découverts pour partager un WE de 3 jours à Mervent. Escalade au programme des journées puis natation synchronisée et match de tennis officiel ont aussi été de la partie en fin d'après-midi. Une autre activité proposée par le club a aussi été fort appréciée, cette fois-ci elle n'a pas été pratiquée par les plus anciens, il s'agit d'une randonnée nocturne un peu boueuse!

Une séjour super, une belle météo, des jeunes super sympa et des animateurs ravis aussi.

Kelly Gautun

stage à Abella de la Conca

Du 9 au 16 avril, organisé par le CAF de Nantes.

« Enfin! Depuis le temps! De quoi s'agit-il, pensez-vous? Et bien voilà ces quelques mots exprimés après avoir reçu un mail proposant aux adhérents CAF Pays de la Loire de participer à un stage Terrain d'Aventure. Pour ma part j'étais impatiente de pouvoir grimper sur des voies non équipées et donc apprendre à poser des canards (ndlr : C'est pour faire référence à «coins coins» diminutif de coinceurs), nuts, Friends, cailloux, morceaux de bois, lisseur, rouge à lèvres, le tout dans des trous ou fissures et par conséquent n'être tenue «qu'à ça» !!! Pour le lisseur, j'ai décidé de le laisser dans mon sac, pas sûre que Briec aurait voulu s'en servir ! Pour le rouge à lèvres, trop chaud durant la semaine pour le sortir. Nous nous sommes donc contentés de prendre le reste!

Briec et moi-même nous nous sommes donc inscrits au stage proposé par le Caf de Nantes se déroulant du 9 au 16 avril de cette année ensoleillée à Abella de la Conca en Espagne.

Nous avons été hébergés dans ce village d'Abella, sans âmes qui vivent, dans un joli gîte tenu par un français, donnant vu sur un paysage superbe et aux pieds des falaises! Quel bonheur. Avis aux amateurs grimpeurs, Le rocher plutôt

adhérant et de jolies voies à grimper. Si certains veulent s'essayer dans du 7a équipé ne vous faites pas prier, il y a une belle voie que Briec pourra vous conseiller!

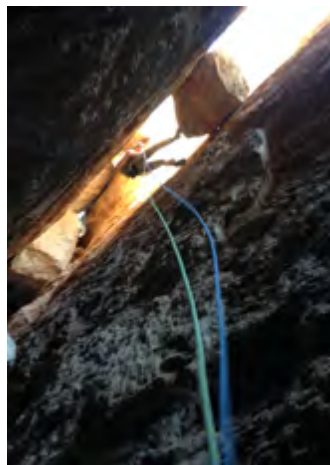
Durant la semaine nous étions entourés de personnes venant de Vesoul, Nantes et de Saumur, ainsi que d'un Guidos qui nous a formés et/ou validés pour certains la formation d'initiateur TA.

Une belle semaine pleine de sensation, une ambiance fort agréable, très enrichissante tant sur le côté apprentissage, conseils reçus, que sur le côté partage d'expérience durant la grimpe et le soir autour d'un rafraîchissement. On apprend toujours et C'est ça qui est plaisant.

Prochaine étape, partir en grande

voie peu ou pas équipée!

Kelly.»



Challenge Paulo

“La triplette” a eu lieu en ce mois de mars! Et non ce n'est pas de la pétanque. Qu'est ce donc alors? Je vous répondrai tout simplement: les 3 traditionnels challenges qui sont devenus au fil des ans des challenges incontournables du CAF du Mans!



En effectif, cette année il y a eu inversement, c'est à dire que le challenge “Tous en Haut” accueillant des grimpeurs extra ordinaires, a fait exploser les quotas avec 70 jeunes! En revanche, le challenge des adultes du samedi n'a pas atteint les 120 Inscriptions, mais plutôt les 40. Pour les jeunes du dimanche, une baisse aussi des effectifs.



Malgré cela, les ateliers, voies et blocs ont été un franc succès.

La baisse des grimpeurs s'est aussi et surtout faite ressentir dans les bénévoles présents pour aider à l'organisation de ces 3 jours, aussi bien dans le montage que dans le démontage des structures, sans tout décrire des besoins réels.

Un merci aux personnes qui se sont déplacées, aux jeunes, aux participants... Et aux organisateurs bénévoles.

Prochain challenge à Arnage.



Sorties familles avec jeunes enfants

Nouvelle proposition de sorties pour les familles qui s'agrandissent de grimpeurs en herbe. Nous vous proposerons des sorties adaptées à l'organisation avec un tout petit:

- sites accessibles (même en poussette), ombragés,
 - horaires tenant compte de ceux des petits,
 - rotation des adultes pour s'occuper des enfants et grimper,
 - intégration du conjoint non grimpeur.
- Prêt de baudrier ouistiti pour les petits-grands L'objectif final est de pouvoir passer une semaine multiactivité l'été prochain où chacun, petit ou grand pourra trouver son compte. La 1ère sortie aura lieu à Saulges le dimanche 24 juillet. Détails organisationnels à venir.



VTT

Ça y est, on l'a fait.

Enfin diront les uns, excellent diront les autres, toujours est il que le premier week-end garçons vient de se terminer.

Et quel week-end !

Tout à commencé il y a quelques années, quand les filles de la commission VTT eurent la bonne idée d'organiser un week-end entre filles, les garçons regardèrent cela avec de grands yeux, mais le succès aidant, ils décidèrent quelques années plus tard (et oui les hommes réfléchissent plus longtemps) d'organiser eux aussi leur propre week-end.

Le premier projet tomba à l'eau à cause des éléments météorologiques défavorables...

Le deuxième fut le bon....et là, quel feu d'artifice.

Départ le samedi matin aux aurores, direction Chalonnes sur Loire pour prendre les clés de notre lieux de résidence ...un palace où les chambres sont pour 3 personnes.

Sans perdre de temps, départ pour une sortie VTT de 20 km sur les bords de la Loire, sans difficulté mais fort agréable.

Pique-nique rapide à Chalonnes car un tour en bateau est prévu sur la Loire à bord d'une toue où une collation nous est servie, suivi d'une deuxième collation....retour sur notre bonne vieille terre et nous visitons le chantier de construction d'un gabarot, une sorte de grande péniche ancienne que des passionnés tentent de faire revivre....

Nous nous éclipsions pour nous rendre vers notre principal objectif de la journée....la visite d'une cave....et évidemment avec notre amie modération, nous nous comportons en gentlemen.

De petites emplettes sont faites, n'est ce pas Yves, kiki et les autres....

Il est temps de rentrer , et oui le temps passe très vite dans les caves de dégustation, pour nous sustenter dans un restaurant où les plats nous sont servis sur une planche en bois....déconcertant mais bon.



Cerise sur le gâteau, on nous promet une surprise....et quelle surprise...l'élection de miss Chalonnes a lieu sur le port...Nom de Zeus.... entends je.....à la tablée....

Mais en sortant du restaurant, il pleut comme vache qui pisse, alors pas d'élection.... nous rentrons donc dans notre palace....et la nuit commença.... par des...puis certains feront....

et d'autres des....sans oublier les....je laisserai aux garçons leurs secrets, mais sachez que cela dura jusqu'au petit matin.

Réveil aux aurores, encore..., pour dévaliser une boulangerie et ce même jusqu'à un morceau de beurre pour JPP...puis petit café, avant de partir pour la grande sortie VTT du week-end

Sortie de 35km que l'on qualifiera de boueuse, dans les vallons angevins. Onze bonhommes ont bravé les éléments météorologiques sur leurs bons vieux vélos pour terminer ce premier week-end garçons.

Un grand merci aux organisateurs et comme disent les gros molletsà l'année prochaine... avec pourquoi pas d'autres gros mollets venus d'autres commissions....

Bien Ami' Cafmans

Olivier



Stage VTT à St Cirq Lapopie

Après un stage comme celui-ci, qui vient de s'achever, on ne peut que s'interroger sur les futurs objectifs que doit avoir notre commission VTT.

En effet comme je vous l'avais déjà signalé lors d'un précédent message, nous sommes entrés dans une autre dimension où les gros mollets ne peuvent plus avoir d'avenir avec leurs vieux vélos, dépassés par la technologie.

En effet, Christiane a éclaboussé de toute sa facilité, avec son vélo électrique, les pentes empruntées, ...et il y en avait, on a franchi 3502 m en dénivelé positif.

Elle le prêta certains jours à qui voulait et là, on vit Marie Christine s'envoler, elle aussi, lors des montées....on la vit cheveux au vent dépasser les gars en les narguant (on aurait dit cheguevara narguant ses troupes avant la lutte finale....) puis revenir pour pousser les plus faibles....une grande déesse cette Marie Christine.



Et les autres me direz vous ?

Ils firent ce qu'ils purent, avec leurs modestes vélos. Tout au long des 210 km parcourus, sur des chemins bordés de murets, ils contemplèrent les magnifiques paysages, les villages, les moutons, les morilles sous les roues de leurs vieux vélos et firent d'agréables rencontres avec les autochtones.

Une vieille dame nous ouvrit même sa maison et nous raconta comment vivaient les habitants dans cette partie aride du Lot...elle parla, parla et parla....

Une petite réflexion me traverse l'esprit. Les femmes ne seraient elles pas toutes bavardes..? Fin de ma petite réflexion. Humour (car j'entends déjà hurler les filles)

Une autre fois, une dame nous ouvrit sa grange afin que l'on puisse s'abriter du seul orage que l'on rencontra. Vraiment très chaleureux ces habitants.



Nous, les vieux Vttistes purs et durs avons tellement souffert dans les côtes et les descentes... qu'un de nous a même mis son cuissard à l'envers un matin....Imaginez l'état d'épuisement dans lequel nous étions pour suivre ce maudit vélo électrique.

Enfin, heureusement que le soir nous remettions du carburant dans nos verres lors d'apéritifs conviviaux où l'on préparait le parcours du jour suivant...toujours dans la bonne humeur avec un JPP qui poussait à la consommation de cerises et de pruneaux...et où on refaisait le monde... Et le soir venu, certains trouvaient encore la force de jouer au tarot, mais là je dois préciser à JPP.... que le but de ce jeu n'est pas de perdre... mais de gagner.

Une mention particulière pour féliciter Simon, qui était le seul jeune parmi nous, mais qui était toujours dans les premiers en haut des côtes et qui était le seul à pouvoir rivaliser avec ce satané vélo électrique. Bravo à toi, Simon, tu peux être fier de toi et en plus tu nous a supporté, avec nos vieilles blagues....enfin surtout les leurs....

Petit message pour notre président actuel, (ou futur, qui sait, il ne faut jamais dire jamais...). A l'unanimité, lors de ce stage, on a décidé de proposer, au comité directeur, de budgétiser l'achat de plusieurs vélos électriques pour notre commission VTT car au vu des excédents comptables lors des exercices précédents, ce ne sera que bagatelle et vu de nos projets futurs.... (attention humour encore)

Comme les petits gars de la NASA, les petits gars VTTISTES du CAF du Mans n'ont plus la



tête dans la lune mais ont désormais comme objectif

Rouler sur Mars dans un premier temps puis rouler sur Venus

Car on connaît désormais la direction à prendre...et avec ces fameux vélos électriques, rien ne nous résistera

Bien Amis'cafment et faites du VTT
Olivier

Hommage

C'est avec une grande tristesse que nous venons d'apprendre le décès de notre amis et ancien Cafiste Benoit LENAIN d'une longue maladie.

Arrivé au club alpin du mans en 1995, il fut un membre actif de la section VTT, activité qu'il pratiqua avec sa femme Nathalie, puis avec ses enfants Amandine et Camille.

C'est d'ailleurs grâce à lui que quelques uns d'entre nous ont découvert le VTT, sport qu'il pratiquait déjà avant de s'inscrire au CAF.

Il participa activement aux premiers stages famille dans lesquels il s'initia à l'alpinisme et à l'escalade.

Tout ce qu'il entreprenait était accompli avec passion. Perfectionniste, les sorties organisées pour le club étaient minutieusement préparées. De même, lorsqu'il envisageait l'achat d'un nouveau matériel, aucune brochure technique ne lui échappait.

Kinésithérapeute et ostéopathe, il était aussi bien connu des cafistes pour son grand professionnalisme et même lorsqu'il quitta la Sarthe, il continua à soigner certains d'entre nous. Il était toujours disponible pour rendre service et être à l'écoute des uns des autres.



A sa femme, à ses enfants ainsi qu'à toute sa famille, nous présentons nos plus sincères condoléances et nous garderons en souvenir sa grande générosité.

Olivier SURDEL



Randonnée interclubs des 23 et 24 avril.

Les clubs d'Angers et du Mans ont répondu à l'agréable invitation du CAF de Tours pour un week-end de randonnée. La sortie du samedi nous permit de découvrir les environs de Villandry avec quelques superbes panoramas sur le château et ses jardins. En soirée, Paul nous conduisit dans le Vieux Tours, retraçant l'évolution de la ville depuis les Romains jusqu'à l'édification construction de la gare et la reconstruction de la ville après le conflit mondial.



La randonnée dominicale se déroula sur les coteaux, dans les vignes de Vouvray et Chançay. Le tout se termina dans une cave dont le propriétaire nous expliqua la culture de la vigne, depuis le greffage jusqu'à l'élaboration des vins avant une sympathique dégustation de quelques crus.

Une autre sortie avec Angers est prévue le 11 septembre à Saulges, nos amis angevins désirant découvrir la spéléo avec nos initiateurs tandis que les grimpeurs se mesureront dans les voies.

Un rendez-vous est pris en 2017 pour un week-end avec les trois clubs vers Saumur pour les randonneurs et les vététistes.

Ce type de sortie ne peut que créer du lien entre les clubs voisins, permettre de confronter nos pratiques, le tout dans «l'esprit Club Alpin».

Jean CORNUDET

Plus d'infos

Location D'une remorque bagagère pour

vélos

Tarif: 15€ pour la semaine 5€ pour le week-end
Une participation est demandée pour l'entretien et le remplacement des pièces usagées.
La remorque sera rendue propre, le plus rapidement possible après l'activité, pour permettre à d'autres adhérents d'en bénéficier.

Réservation si possible un mois à l'avance auprès de:
Marie-Christine RETIF

Version Internet

Il existe une version numérique du bulletin sur le site du Club Alpin du Mans.

<http://lemans.ffcam.fr/escalade.html>

Facebook

Un groupe CAF section escalade existe sur la toile, pour en faire partie, il faut être licencié du club. Pour y être ajouté, merci d'envoyer un message à l'administrateur du groupe en précisant votre nom et prénom surtout si vous utilisez un pseudo. L'objectif étant que seul un licencié puisse accéder aux informations.

Carte Découverte

Pour toute participation à une activité du CAF, l'adhésion au club est OBLIGATOIRE. Si une personne désire « faire un essai », elle doit prendre une « carte découverte » au prix de 5€ (maxi 3 dans l'année) auprès de :

François TRAVERT

Pour l'escalade :

Vito ROMANO

Jérôme VAULAY

Formation

Formation Cartographie organisée par Jean CORNUDET (carte, boussole, altimètre, GPS) au cours de l'année 2016 - 2017.

Renseignements et inscription
cornudet.jean@neuf.fr

Au programme

Endurance et technique : restez attentifs !

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 : **0,30€/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 !

Escalade

Sortie «Soirée d'Été»	A partir du 4 juin
Site naturel	
Covoiturage vers 18h30 et soirée sur falaises déterminé selon météo. Lieu et horaire par mail.	
ROMANO Vito	
SORTIE pour TOUS (grimpeurs Autonomes)	Samedi 25 juin
Louzes	
Prévision d'escalade- confirmation par mails	
MARTIN Albert	
Sortie Famille	Dimanche 24 juillet
Saulges	
rdv 9h parking du Ribay	
Anne Poirier	
Stage Multi-activités famille	Samedi 30 juillet au 6 août
Saint-Claude (Jura)	
Canyon et escalade. Nuitée en camping.	
POIRIER Nicolas	
FOURNIER Anne	

SEPTEMBRE						
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
			1	2	3	4
					FETE DU SPORT	VELO POUR TOUS
5	6	7	8	9	10	11
	COMMIS- SION VTT	Marche Nordique		Escalade Soirée découverte	Marche Nordique	Rando – 22KM
	Escalade					VTT - 50 km
						Spéleo
12	13	14	15	16	17	18
Information Escalade	Escalade	Rando 12 KM			Marche Nordique	
		Marche Nordique.			Escalade	
19	20	21	22	23	24	25
COM- MISSION ESCALADE		Marche Nordique.			Marche Nordique	Rando 22KM
					Escalade	Spéleo
						Escalade
					Stage VTC-VTT	
						VTT 50 Km
26	27	28	29	30		
		Rando – 11 KM				
Suite Stage VTC-VTT						

OCTOBRE						
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
					1	2
					Marche Nordique	Rando – 21 KM
					Escalade	Escalade
3	4	5	6	7	8	9
	Escalade	Marche Nordique		Escalade	Marche Nordique	Rando – 20KM
		Rando – 10 KM			Escalade	VTT - 50 km
						Spéléo
10	11	12	13	14	15	16
		Rando 12 KM			Marche Nordique	VTT - 40 km
		Marche Nordique.			Escalade	Spéléo
17	18	19	20	21	22	23
		Marche Nordique.			Marche Nordique	Rando 20 KM
					Stage Spéléo	
24	25	26	27	28	29	30
		Marche Nordique		Escalade	Marche Nordique	Escalade
					Escalade	
Stage Spéléo						

NOVEMBRE						
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
31	1	2	3	4	5	6
Escalade	Rando – 21 KM	Marche Nordique			Marche Nordique	Rando – 20 KM
	Escalade					VTT - 25 KM
7	8	9	10	11	12	13
		Marche Nordique		Rando – Brevet	Marche Nordique	
				Escalade		
				Spéléo		
14	15	16	17	18	19	20
		Rando 10KM			Marche Nordique	VTT – 30 KM
		Marche Nordique			Escalade	Rando – 20 KM
						Spéléo
21	22	23	24	25	26	27
		Marche Nordique.			Marche Nordique	Course Orientation
					Spéléo	
28	29	30				
		Marche Nordique				
		Rando – 10 KM				



Commission Escalade	Lundi 19 septembre
Pôle Coluche	
RDV 20h	
LECOMTE Florine	
Soirée découverte	Vendredi 9 septembre
Gymnase Rondeau	
Activité escalade ouverte à tous et accès non licenciés, possibilité d'inscription sur place	
DECASTER Erwan	
Soirée d'information	Lundi 12 septembre
Salle Edith Piaf	
Informations et inscription. Information et inscription cycle d'initiation escalade.	
Permanences d'inscriptions (toutes sections)	Mardi 6 et 13 septembre
Pôle Coluche	
Informations et inscription. Information et inscription cycle d'initiation escalade, à partir de 18h30.	
Permanences d'inscriptions (toutes sections)	Samedi 17 septembre
Pôle Coluche	
Informations et inscription (matin)	
SORTIE pour TOUS (grimpeurs Autonomes)	Samedi 17 septembre
Fosse Arthur (confirmation par mails)	
MELOT Guy	
TIREAU Robert	
DUVEAU Yves	
Cycle d'initiation : 1er week-end	Samedi 24 septembre et dimanche 25 septembre
SAE et/ou Site naturel	
Programme à définir	
CORREAS Cécile	
DECASTER Erwan	
Cycle d'initiation : 2eme week-end	Samedi 1er octobre et dimanche 2 octobre
Site naturel	
Programme à définir.	
CORREAS Cécile	
DECASTER Erwan	
Soirée de validation en SAE	Mardi 4 octobre et vendredi 7 octobre
Gymnase Rondeau	
Validation des personnes ayant suivi le cycle d'initiation	
CORREAS Cécile	
DECASTER Erwan	

SORTIE pour TOUS (grimpeurs Autonomes)	Samedi 8 octobre
St Baudelle (confirmation par mails)	
TIREAU Robert	
DUVEAU Yves	
Initiateurs Site Naturel (SNE)	28 octobre au 01 novembre
Recyclage le 28 et 29. Formation à l'encadrement escalade.	
POIRIER Nicolas	
SORTIE pour TOUS (grimpeurs Autonomes)	Samedi 29 octobre
Sillé	
Prévision d'escalade- confirmation par mails	
TIREAU Robert	
DUVEAU Yves	
Sortie extérieure	Week-end 11-12-13 novembre
Paussac	
Apprécier les sites naturels, accessible aux personnes débutant l'activité	
POIRIER Nicolas	
SORTIE pour TOUS (grimpeurs Autonomes)	Samedi 19 novembre
saulges	
Prévision d'escalade- confirmation par mails	
TIREAU Robert	
ROBOAM Christian	
MELOT Guy	

Spéléologie

Journée découverte de la spéléo	Samedi 9 juillet
Orchaise (Loir-et-Cher 41)	
Journée de découverte de la spéléologie pour ceux qui souhaitent découvrir ou redécouvrir cette activité en visitant une sympathique rivière souterraine.	
Date limite d'inscription : dimanche 3 juillet	
VAULAY Jérôme	

Stage d'été : dans les Pyrénées en Ariège	Du samedi 30 juillet au mercredi 10 août
Aston (Ariège)	
Stage multiactivité à Aston, entre Ax les Termes et Tarascon. Spéléo facile ou un peu plus soutenue selon les participants et d'autres activités (escalade, rando...).	
VAULAY Jérôme	
Journée interclub avec le CAF d'Angers	Dimanche 11 septembre
Saulges (Mayenne 53)	
Découverte de la spéléologie pour les cafistes du club d'Angers. Besoin de monde pour encadrer une petite initiation sur corde et surtout des visites de la René Paul !	
DENYSE Olivier	
Journée découverte pour tous	Dimanche 25 septembre
Saulges (Mayenne 53)	
9h00 patinoire (sortie du Mans direction Laval), 10h00 sur place. Journée découverte, sur cordes et sous terre. Ouvert à tous ceux, cafistes ou non, qui veulent découvrir l'activité.	
Date limite d'inscription : dimanche 18 septembre.	
DENYSE Olivier	
Journée initiation	Dimanche 9 octobre
Saulges (Mayenne 53)	
9h00 patinoire (sortie du Mans direction Laval), 10h00 sur place. Journée d'initiation sur falaises et sur cordes. Ouvert à tous les cafistes.	
Date limite d'inscription : dimanche 2 octobre.	
DENYSE Olivier	
Fin du cycle d'initiation : grotte d'Orchaise	Dimanche 16 octobre
Orchaise (Loi-et-Cher 41)	
Départ vers 8h30 du Mans. - Pour débutants et confirmés. Suite et aboutissement du cycle d'initiation spéléo : visite d'une « vraie » grotte avec une rivière dedans. Ou carrière au Grand-Lucé si pas de débutants !	
Date limite d'inscription : dimanche 9 octobre.	
VAULAY Jérôme	
Stage d'automne	Du samedi 22 au samedi 29 octobre
Secteur à déterminer	
Un stage d'une semaine ou de 5 jours est proposé en octobre. - Pour spéléos confirmés et débutants initiés.	
Secteur à déterminer.	
Date limite d'inscription : dimanche 25 septembre.	
SAUSSEREAU Daniel	

Week-end du 11 novembre : secteur d'Angoulême	Du vendredi 11 au dimanche 13 novembre
Agris (Charentes 16)	
Départ le jeudi soir – Pour confirmés et débutants initiés. Un week-end de trois jours pour explorer plus tranquillement et plus à fond les cavités du secteur d'Angoulême.	
Date limite d'inscription : dimanche 16 octobre	
VAULAY Jérôme	
Sortie dans la Vienne et les Deux-Sèvres	Samedi 26 et dimanche 27 novembre
Chauvigny et Lussac-les-Châteaux (86) et Saint-Christophe-sur-Roc	
Départ le samedi matin. - Sortie bien adaptée pour les débutants.	
Visite de la grotte des Basses Plantes à Chauvigny puis de la traversée à Lussac-les-Châteaux. Le lendemain, rivière souterraine de Saint-Christophe-sur-Roc.	
Date limite d'inscription : dimanche 30 octobre.	
DENYSE Olivier	
Sport de neige	
COMMISSION SPORTS DE NEIGE	SEPTEMBRE 2016-date à définir
20h00 Local Club Pole Coluche 31, allée C	
Debussy le Mans. Contacter organisateur pour date précise.	
BERTERAUT Jacques	
RANDONNEE	
RAPPEL CONDITIONS METEO	
En cas d'alerte orange: annulation systématique de la rando, pour fort vent, neige, pluies violentes, verglas	
Téléphoner aux responsables pour connaître leur décision.	
RENCONTRE MULTI ACTIVITES	DIMANCHE 11 SEPTEMBRE
Randonnée, Spéléo Pour la spéléo, inscription avant le 3 septembre et priorité au CAF d'Angers	
SAULGES (53)	
Rando avec le CAF d'Angers 22 km	
8h30 Parking des remparts LE MANS	
9h30 Parking des rochers (en haut) SAULGES (53)	
CORNUDET Jean	

COMMISSION RANDONNEE	MARDI 13 SEPTEMBRE
20h00 Pole Coluche Salle sous sol 31- Allée Debussy 72100 LE MANS LEGEAY Bernard LUCHEZ Jean François	
12 KM	MERCREDI 14 SEPTEMBRE
CRANNES EN CHAMPAGNE	
13h30 Parking Vaillant/Pontlieue LE MANS 14h15 Parking Mairie CRANNES EN CHAMPAGNE PERREAU Claude	
22 KM	DIMANCHE 25 SEPTEMBRE
AUBIGNE RACAN	
8h30 Parking des remparts LE MANS 9h30 Parking salle des fetes AUBIGNE RACAN BOIGNE Monique	
11 KM	MERCREDI 28 SEPTEMBRE
YVRE L'EVEQUE	
13h30 Parking des remparts LE MANS 14h00 Aire pique nique prés du pont roman YVRE L'EVEQUE HARAN Annick	
21 KM	DIMANCHE 02 OCTOBRE
SILLE LE GUILLAUME (SI AUTORISATION ONF)	
8h30 Parking des remparts LE MANS 9h15 Parking du lac SILLE LE GUILLAUME GOUDIER Emmanuelle LEGENVRE Sylvie et Christian	

10 KM	MERCREDI 05 OCTOBRE
LOMBRON	
13h30 Parking des remparts LE MANS 14h00 Parking de l'église LOMBRON NEVEU Bernard	
20 KM	DIMANCHE 09 OCTOBRE
ST GEORGES DU ROSAY/TUFFE	
Rando en ligne 8h30 Parking des remparts LE MANS 9h15 Parking Commerce ST GEORGES DU ROSAY NEVEU Bernard	
11 KM	MERCREDI 12 OCTOBRE
PARIGNE LE POLIN	
13h30 Parking Vaillant/Pontlieue LE MANS 14h15 Parking de l'église PARIGNE LE POLIN PERREAU Claude	
20 KM	DIMANCHE 23 OCTOBRE
BELLEME (61)	
8h30 Parking des remparts LE MANS 9h45 Parking de l'église BELLEME (61) CHOPIN Jeanine GAGNOT Catherine	
20 KM	DIMANCHE 06 NOVEMBRE
JUPILLES	
8h30 Parking Pontlieue LE MANS 9h15 Parking de la mairie JUPILLES LEGEAY Bernard	

BREVET SARTHOIS DU RANDONNEUR	VENDREDI 11 NOVEMBRE
MAYET	
Besoin de volontaires stand saucisses ou randonnées , divers parcours.	
CHAPELLIERE Henri	
10 KM	MERCREDI 16 NOVEMBRE
LA SUZE	
13h30 Parking Pontlieue LE MANS 14h15 Parking de la gare LA SUZE	
PERREAU Claude	
24 KM	DIMANCHE 20 NOVEMBRE
MAQUERE	
8h30 Parking remparts LE MANS 9h00 Parking près du restau, bordure D304	
MAQUERE	
LAUNAY Gérard	
CORNUDET Blandine	
10 KM RANDO RESTAU	MERCREDI 30 NOVEMBRE
CHANGE	
9 h 00 Parking des remparts 9 h 30 Parking à gauche du Carrefour Bois Martin (Au carrefour prendre la direction de Changé) 12 h 45 Restaurant «Le Cheval Blanc» Changé Date limite d'inscription le 25 novembre	
HARAN Annick	

SEJOURS RANDONNEE

MONTS DE BLOND (87)	Du samedi 8 au
Entre BELLAC et LIMOGES	samedi 15 octobre 2016
Rando facile en étoile. 12 places Gîte avec repas du soir Budget 300 € + transport voiture Renseignements et réservations	
CABANE Sylvette	

VTT



LE MANS (72) «Vélos pour tous»	Dimanche 04 Septembre 2016
Organisé par la FFCT - http://www.nafix.fr/sorties/vtt-2016/fiche-velo-pour-tous-43419-1.html Départ du Centre de Loisirs des Etangs Chauds. Nombreux parcours Rando, Cyclo et VTT.	
REUNION COMMISSION VTT	Mardi 06 Septembre 2016
20h15 Pôle Associatif COLUCHE. Ouvert à Tous - Venez nombreux. SURDEL Olivier	
ECOMMOY (72)	Dimanche 11 Septembre 2016
9h30 - Salle Municipale près de l'Hippodrome. 50 km à la journée. RETIF Marie Christine. FOURREAU YVES	
«Entre CHAMPAGNE et BOURGOGNE» - Canal de la Marne à la Saone. Cote d'Or - Marne - Hte Marne.	du 24 au 30 Septembre 2016
Rando VTT - VTC - 5 jours en ligne en autonomie - 380km ROBOAM christian	
CHERANCE (72)	Dimanche 25 Septembre 2016
9h30 - Parking face à la Mairie 50 km à la journée. GARNIER Alain FEAU stéphane	
LOMBRON (72)	Dimanche 09 Octobre 2016
9h30 Parking de l'église 40 km à la journée. PELLETIER Odile GILBERT Laurence	

RUAUDIN (72)	Dimanche 06 Novembre 2015
9h30 Parking de l'Etrier Sarthois au Mans - Dans le giratoire Antarès, suivre «Etrier Sarthois»	
Sortie à la 1/2 journée - 25/30 km	
GILBERT Laurence	
YVRE L'EVEQUE (72)	Dimanche 20 Novembre 2016
9h30 - Parking près du Pont sur l'Huisne à l'entrée d'Yvré côté route de Paris	
Sortie à la 1/2 journée - 30/35 km	
BLOSSIER André	
ROBOAM christian	

ORIENTATION



Orientation Arche de la Nature LE MANS dimanche 27 novembre

RV 13h30 parking des Granges sur D
152 (route de Changé). Carte CO + IGN.
Inscription obligatoire avant le mercredi
23 novembre.

CORNUDET Jean et Blandine



CALENDRIER MARCHE NORDIQUE

Henri CHAPELLIERE Blandine et Jean CORNUDET
// Marie DUVAL // Joelle GIRARD //Max GLAIS //Gérard LAUNAY//
Christian LEGENVRE // Jean Marie LEHMANN

HORAIRES: Mercredi 16h // Samedi 9h30

DEPART: Abbaye de l'Epau

SEPTEMBRE 2016								
samedi 3	Mercredi 7	Samedi 10	Mercredi 14	Samedi 17	Mercredi 21	Samedi 24	Mercredi 28	
sport en fete MAX	selon disponibilité des animateurs	Jean et Blandine	GERARD	Jean et Blandine	Jean et Blandine	MAX	selon disponibilité des animateurs	
OCTOBRE 2016								
Samedi 1	Mercredi 5	Samedi 8	Mercredi 12	Samedi 15	Mercredi 19	Samedi 22	Mercredi 26	Samedi 29
MAX	GERARD	MAX	GERARD	selon disponibilité des animateurs	JEAN-MARIE	selon disponibilité des animateurs	selon disponibilité des animateurs	selon disponibilité des animateurs
NOVEMBRE 2016								
Mercredi 1	Samedi 5	Mercredi 9	Samedi 12	Mercredi 16	Samedi 19	Mercredi 23	Samedi 26	Mercredi 30
Toussaint	Jean et Blandine	MAX	Jean et Blandine	GERARD	FREDERIC	JEAN-MARIE	Jean et Blandine	GERARD
DECEMBRE 2016								
samedi 3	Mercredi 7	Samedi 10	Mercredi 14	Samedi 17	Mercredi 21	Samedi 24	Mercredi 28	Mercredi 31
FREDERIC	MAX	AG du club	GERARD	FREDERIC	selon disponibilité des animateurs	Noel	selon disponibilité des animateurs	Nouvel an

Contacts

Membres du comité année 2015/2016

BOUCHER Stéphane.....Animateur Escalade
CABANE Sylvette.....Secrétaire générale
CAPITAINE Brieucanimateur escalade

CORNUDET Jean.....Président/ Marche Nordique
DECASTER Erwan
DENYSE Olivier...Responsable commission Spéléologie, montage vidéo, diaporama.
GARAT Dominique
GOUDIER Emmanuelle.....Animatrice randonnée.

LAUNAY Christian

LECOMTE Florine...Responsable de la commission escalade

NALLAMOUTOU Corallia...Vice-présidente .
PLACAIS Régis.....Secrétaire adjoint/ Responsable challenges escalade.
REUILLON Bruno ... animateur escalade
SAUSSEREAU Danieltrésorier –adjoint : Gestion des Professionnels/ Suivi assurances (locaux,sinistres)

VAULAY Jérôme.....Trésorier /Vice Président.

Commission vélo de montagne

SURDEL Olivier Responsable Commission VTT

Commission alpinisme

BOURREAU Olivier Responsable Commission

Commission sports de neige

BERTERAUT Jacques Responsable Commission Sports de Neige.

Commission spéléologie

DENYSE Olivier...Responsable commission Spéléologie

Commission Randonnée

LEGEAY Bernard....Responsable Commission Randonnée.

LUCHEZ Jean François ...Responsable Commission Randonnée

Commission Escalade

LECOMTE Florine.....Responsable commission escalade

Professionnels

POIRIER Nicolas...BEES 1 , Salaré du comité Départemental CAF.
GAUTUN Kelly Salaré multi-activités

Vérificateurs aux comptes

GILBERT Laurence
GENELLE Christine

Mise en page du bulletin

LEDENTU Loïc Réalisation du Bulletin Montagne et Amitié

Gestion/suivi des Effectifs

TRAVERT Andrée et François.....Inscription et suivi des adhérents

Coordonnées/site du club

Pôle Associatif Coluche -

BUSNEL Jean-Pierre..... Gestion du site internet

Gestion du matériel

RETIF Marie Christine VTT (remorque)
POIRIER Nicolas ESCALADE
GAUTUN Kelly ESCALADE
BERTERAUT Jacques ALPINISME
BERTERAUT Jacques SKIS DE RANDONNEE
LEGEAY Bernard SKIS DE FOND, RAQUETTES
SAUSSEREAU Daniel ...SPELEOLOGIE

