

Club Alpin Français du Mans

**M
o
n
t
a
g
n
e
&
A
m
i
t
i
é**

**spécial anniversaire
50 ans**



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

BULLETIN n° 141

Juillet 2011

CLUB ALPIN FRANÇAIS DU MANS • 2011

COMITE :

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

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

VERIFICATEURS AUX COMPTES : Sylvie CRÉPÉ et Laurence GILBERT

ANIMATEURS DES COMMISSIONS :

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

REPARTITION DES TACHES :

Secrétariat administratif.....	Chantal BOBET
Communication	Nelly THIBAUT
Site Web.....	Jean-Pierre BUSNEL
Stage de plus de 4 jours	Jean-François LUCHEZ
Matériel escalade	Nicolas POIRIER
Matériel ski de randonnée	Jacques BERTERAUT
Matériel alpinisme.....	Jacques BERTERAUT
Matériel ski de fond - raquettes.....	Bernard LEGEAY
Matériel spéléologie.....	Daniel SAUSSEREAU
Matériel camping	Christian MARIOT
Gestion des effectifs / cotisations	Andrée et François TRAVERT
Bulletin "Montagne & Amitié"	Marie-Claire HENRIO Annick HARAN
Gestion des animateurs	Michel BENOIT
Location salles	Clément ROUSSEAU
Bibliothèque et Documentation	Bernard LEGEAY Jean-François LUCHEZ
Local du CAF (réservations).....	Jean-François LUCHEZ
Correspondant Section de Sablé/72.....	Renaud LEMOULANT
Référent en charge des professionnels	Daniel SAUSSEREAU
Suivi financier des professionnels	Joëlle GIRARD
Cadre technique BE escalade	Nicolas POIRIER
Animatrice professionnelle multi-activités	Kelly GAUTUN
Correspondant au comité régional CAF.....	Henri CHAPPELLIERE

Sommaire :

Organigramme	2	Escalade jeunes.....	8
Mot du président	3	Stage raquettes dans les Bauges	9
Echos du club	4	Stage escalade grandes voies.....	10
Section de Sablé.....	6	Programme des activités.....	11
Initiation escalade	7		

Mot du Président

Notre saison se termine et je souhaite revenir sur quelques points positifs.

Au niveau des effectifs, nous sommes un des rares clubs de la FFCAM dont les effectifs progressent : 571 membres l'an passé et 601 cette année. Ceci s'explique par le dynamisme des bénévoles et le travail remarquable des professionnels. Concrètement, cela s'est traduit, notamment, par la mise en place de la section de Tuffé et par le renforcement de l'activité Marche Nordique. Merci à tous.

Pour accompagner cette progression, nous avons demandé un créneau supplémentaire en SAE au Mans le lundi soir pour les adultes et de nouveaux créneaux pour les jeunes. Une école d'aventure doit également voir le jour à la rentrée pour de nouveaux petits cafistes.

Le camp de l'Ascension est une réussite totale : 109 participants ont pu pratiquer leurs activités sous une météo très correcte et les organisateurs nous avaient concocté des défis mémorables à relever. Ce fut l'occasion de mélanger les générations et les activités dans une très bonne ambiance. Encore un grand merci à Kelly, Stéphane, Jean, Nicolas et Mathieu.

Avec les 50 ans, la rentrée sera chargée, voir le programme page 13. Le 17 septembre, il y aura notamment le spectacle de danse-escalade réalisé par la compagnie Cric et Manivelle et les spectateurs pourront eux aussi s'essayer à cette activité. Venez nombreux !

En attendant, je vous souhaite de bonnes vacances.
Et soyez prudents.

AmiCAF'ment
Jérôme VAULAY

COTISATION 2012

C'est au cours de l'été que vous recevrez les documents de renouvellement des adhésions pour l'année 2011-2012.

Notre licence actuelle couvre la période et nos activités jusqu'au **30 septembre 2011**.

Il est nécessaire et obligatoire, par conséquent, de renouveler votre adhésion **avant le 30 septembre 2011**

pour pratiquer les activités proposées par le Club à partir du 1^{er} octobre 2011.

Notre licence et son assurance sont à des niveaux très compétitifs.

**N'oubliez pas de vous abonner à « Montagne et Alpinisme »
le trimestriel de notre fédération.**



Les Echos du Club

↳ Permanences pour cet été

vous pouvez contacter :

- ❖ du début juillet au 20 juillet :
Daniel Saussereau
- ❖ du 20 au 31 juillet :
Claude Barré
- ❖ Fin juillet début août :
Renaud Lemoulant
- ❖ Tout le mois d'août :
Jérôme Vaulay

Sport en fête

Sport en fête aura lieu cette année sur
l'esplanade ANTARES
route vers Mulsanne, terminus du TRAM
le samedi 3 septembre
à partir de 9h30

Le CAF tient un stand pour promouvoir toutes les activités du club ainsi que les festivités de l'anniversaire. N'hésitez pas à diffuser cette information autour de vous. Et 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.

Assemblée générale

L'assemblée générale du club aura lieu le

samedi 10 décembre
Salle Barbara, au Mans
(plus d'info dans le prochain bulletin)

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

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.

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.

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

**lundi 12 septembre à 20 h 30
à la salle des expositions
rue Paul Courboulay, au Mans.**

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

Une autre permanence réservée à l'inscription des nouveaux membres est prévue le : **Le jeudi 15 septembre de 19h00 à 20h00,**

au local du club, Pôle associatif Coluche, salle 218, 2^e étage.

31, allée Claude Debussy, au Mans

Cours d'escalade adultes

Suite à la demande des grimpeurs, des cours-adultes d'escalade seront mis en place à la rentrée prochaine.

Ce seront des créneaux de **2h**, à raison de **10 séances par trimestre** encadrés par Nicolas Poirier. Tarifs, horaires et inscriptions seront donnés lors de la manifestation « sport en fête ».

Adresses électroniques

Les adresses électroniques changent régulièrement. Pensez à préciser la vôtre en envoyant un mail à

clubalpinlemans@ffcam.fr

Le numéro de **Maine-découvertes** où un article est consacré aux **50 ans du Club Alpin du Mans** est sorti en kiosque le week-end du 18 juin au prix de 7 euros.

Le Caf du Mans s'est réservé 40 exemplaires au tarif préférentiel de 5 euros, réservez ce numéro auprès de vos responsables de commission et/ ou ils seront en vente lors de l'exposition du cinquantenaire, salle Courboulay, au Mans, à partir du 9 septembre.
André Ligné

Remerciements

L'ensemble des grimpeurs remercient **Don Vito** d'avoir fait vivre la commission escalade pendant de nombreuses années.

Sa disponibilité, sa bonne humeur et son dynamisme ont permis la réalisation de nombreux projets.

Il laisse une commission en très « bonne santé », et c'est donc très aisément que nous pouvons poursuivre sur cette lancée.

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

Contactez : **Joëlle Girard**

CAF du Mans - Section de Sablé

Horaires d'entraînement :

Ecole d'escalade encadrée par Roselyne, Kelly et Nicolas : début 22 septembre

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 - 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 :

Forum Sablé, le 10 sept au gymnase Anjou après midi de 14h à 17h

Initiation des Adultes :

Dimanche 18 sept à Saulges
Jeudi 22 sept SAE Colbert de Torcy
Samedi 1^{er} oct Jeune Panne
Samedi 8 oct Jeune Panne

Sortie escalade:

Samedi 17 sept : St Baudelle Guy Melot et Robert Tireau
Samedi 15 et dim 16 oct : Clécy Guy Melot et Robert Tireau
Samedi 29 oct : Les Toyères Guy Melot et Robert Tireau

Alpinisme :

Samedi 9 juillet au 17 juillet, Valais Suisse :
 Olivier Bourreau - Guy Melot et Jacques Berteraut

Marche nordique :

Contacts : Jean Louis Bougard et 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 13h30 chez Marie Thérèse à Chevillé
ou sur place

Pour les sorties : informations par mails



Cycle d'initiation à 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.

Comme l'an passé, le club organise une **journée découverte** pour tous, cafiste ou non, avec prêt de matériel : **le dimanche 11 septembre**

Déroulement du cycle :

◆ Trois jours en extérieur : dimanche 2 octobre à Sillé, puis le week-end du 8-9 octobre à Sablé puis à Sillé (avec soirée festive et hébergement en gîte à Sillé le 8 octobre au soir)

◆ Une soirée en S.A.E. (mur d'escalade en salle) au choix : le 11 ou le 14 octobre

➔ Les plus motivés sont invités à compléter leur formation en participant à un stage ouvert à tous les grimpeurs du club à **Paussac et Saint Vivien en Dordogne du 29 octobre au 1^{er} novembre** et à participer aux Formation Perfectionnement

Pour Tous (**FPPT**) qui suivront. La participation à un minimum de **FPPT** est indispensable pour participer aux sorties extérieures organisées dans l'année.

L'inscription (obligatoire) :

➔ Le lundi 12 septembre à 20h30, à la salle Courboulay au Mans (rue Paul Courboulay), lors de la soirée d'accueil des nouveaux adhérents.

➔ Le mardi 6 et le mercredi 14 septembre de 19h à 20h, au local du CAF au Pôle associatif Coluche (Allée Claude Debussy, au Mans), salle 218 au 2^{ème} étage.

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

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 et vous êtes donc largement invités à la réunion de préparation le :

Mercredi 14 septembre à 20h00 au local du CAF (Allée Claude Debussy)



Escalade Jeunes

Les horaires des cours sont inchangés (un nouveau créneau est 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 125 € pour l'année, auxquels s'ajoute obligatoirement le paiement de l'adhésion au CAF (« licence + responsabilité civile », en plus éventuellement l'assurance « 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 2010-2011.

Il faut **impérativement renvoyer ce formulaire avant le 25 juin 2011.**

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

Si vous n'avez pas le formulaire, contactez **Valérie VACHER**

Comment faire une première inscription :

contactez Valérie VACHER (à partir du 31 août)

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 2011-2012 :

- ✓ . en Novembre au Gymnase de la Flèche ou d'Arnage
- ✓ . en Février au Gymnase Colbert de Torcy à Sablé
- ✓ . en Mars au Gymnase Rondeau au Mans
- ✓ . en Juin en site extérieur

Stage raquettes dans les Bauges du 5 au 12 février 2011

Contraste avec l'année précédente : c'est presque le printemps à Arith ! Mais l'absence de neige sur les routes facilite les déplacements, permet d'accéder à d'autres randonnées et d'aller plus haut.

Après le pèlerinage obligé à la Croix du Nivolet et son superbe panorama, depuis le lac du Bourget jusqu'au Mont Blanc, toutes les autres sorties seront inédites et hors des sentiers battus:

_Montée au Mont Charvet (1572m), par une piste transformée en patinoire, puis sur une pente raide à travers les hêtres et pique-nique-bronzage au sommet, face à la Vanoise...

_Traversée de ruisseaux gelés pour atteindre un beau point de vue sur le lac d'Annecy, sentier balcon sur la Montagne du Charbon, partie de luge... et glissades



involontaires...

_Col d'Arclusaz (1770m), une longue montée en sous-bois puis dans un vallon, en fait un faux-col qui débouche sur une falaise impressionnante, mais quel paysage ! On savoure avec le pique-nique la vue sur les sommets, de la Meije à la Dent de Crolles... (Dénivelée+ 980m)



_Lac Mariet, à partir du gîte, par de vieux chemins d'exploitation qui conservent les traces des traîneaux chargés de bois ou de foin. Après le franchissement de troncs abattus, la progression dans les alpages nous réserve une récompense de taille : le Mont Blanc ! La descente sera plus périlleuse, sur ces chemins bien raides, où les raquettes hésitent entre pierres instables et glace...

_Montée aux chalets de la Fullie, depuis Ecole. Après les primevères et les noisetiers en fleurs de la chapelle Saint Bernard, on retrouve la glace, qui se cache sournoisement sous les feuilles, et les grands champs de neige. Dommage pour ceux qui rêvaient de batailles rangées, pas moyen de confectionner des munitions correctes, et les attaques sont vite abandonnées...Mais les sommets des Bauges sont toujours aussi beaux.

Ajoutons à cela l'accueil sympathique de nos hôtes, leur cuisine très appréciée, les diverses préparations, apéritives et réconfortantes apportées par chacun, la bonne ambiance du groupe, le soleil omniprésent...et on comprend pourquoi tout le monde a envie de revenir !

Un grand merci à Bernadette pour son organisation, et à Clément qui, quelles que soient les conditions, sait toujours trouver de belles balades !

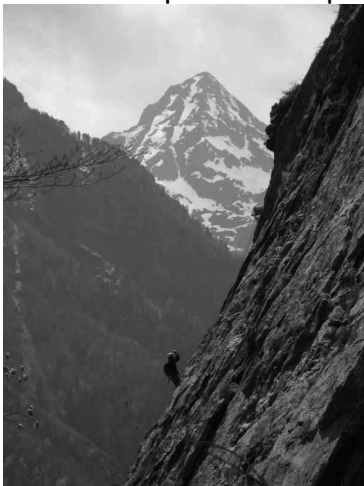
Monique

Stage Escalade Grandes Voies sur le Quié de Sinsat et la Dent d'Orlu du 23 avril au 1^{er} mai

Ce stage d'escalade de 7 jours en Ariège devait permettre à sept grimpeurs expérimentés de découvrir les grandes voies de deux sites importants de ce département : le Quié de Sinsat et la Dent d'Orlu.

Dès le premier jour, les sept participants partirent faire connaissance avec le caillou du Quié de Sinsat, et les voies courtes du secteur. Cependant deux acharnés partirent d'emblée à la conquête d'une certaine Anaïs, très belle voie d'environ 400m dans le 5c/6a, malheureusement dame nature s'opposa à cette ascension à 150m du sommet : voyant un orage se préparer, l'escalade se transforma en randonnée bucolique à la recherche des lignes de rappels d'échappatoire, pour finalement emprunter un parcours découverte de l'artisanat local en matière de fabrications d'équipement de relais d'escalade...

Le second jour, la météo étant plus qu'incertaine, l'équipe partit repérer les marches d'approche et quelques départs de voies à la Dent d'Orlu. Après une promenade « Sanglier », le départ du Couloir des Capucins a été trouvé, belle montée en terrain d'aventure d'environ 1125m. Malheureusement l'orage de la veille avait transformé, cette voie encaissée en un joli torrent de montagne, la rendant impraticable pour plusieurs jours. La météo ne voulant toujours pas faire un effort, la journée se termina par un après-midi détente aux



thermes d'Ax-Les-Thermes.

Heureusement les jours suivants, le beau temps, timidement revenu, permit d'explorer le calcaire des grandes voies de Sinsat et des falaises de Calamès, site de falaise et grandes



voies « moins » longues (max 260m), ainsi que les belles dalles de granit de la Dent d'Orlu. Des grandes voies de plusieurs centaines de mètres ont pu être enchainées au fur et à mesure de la semaine, dont la fameuse Anaïs. L'air de rien cela peut représenter des ascensions de l'ordre de 6h sans compter les marches d'approches parfois longues.

En fin de semaine une cordée de deux grimpeurs pas encore rassasiés, sont partis s'essayer sur Anaïs à Sinsat. Après une belle ascension, dans les temps par rapport au topo, la redescente fut bien trop longue : le manque de balisage clair et le nuit tombant contraignit nos grimpeurs à observer la nuit étoilée en attendant le levé du jour, bien installés sur un matelas confortable de pierres. Au petit matin, le reste du groupe partit à leur rencontre pour un petit-déjeuner comme il se doit au lever du soleil au pied de la paroi.

Les conditions météo restant incertaines toute la semaine, une tentative de très grande voie (900m) n'a pas pu être tentée... Il faut bien en laisser pour la prochaine fois !!

Merci aux participants pour leur bonne humeur : Anne F, Lucie R, Adrien R, Brieuç C, Julien B, Nicolas P et Denis B.

Julien

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



Sport en fête Village du sport - Complexe Antarès Accessible en tramway - 9h30	<i>le samedi 3 sept</i>
Sortie découverte de la marche nordique ouverte à tous 10 h - Parking de l'Abbaye de l'Epau <i>CHAPELLIERE Henri</i> 06-80-75-53-66 henri.chapelliere@wanadoo.fr	<i>le dimanche 4 sept</i>
Inscriptions au cycle d'initiation à l'escalade Salle 218 - Pôle Coluche 19h - 20 h	<i>le mardi 6 sept</i>
Le Mans (50 ans) Vernissage Exposition 18h30, salle Courboulay - rue Paul Courboulay	<i>le vendredi 9 sept</i>
Soirée d'information et de présentation du CAF du Mans 20h30 - Salle des expositions - rue Paul Courboulay - Le Mans	<i>le lundi 12 sept</i>
Inscriptions au cycle d'initiation à l'escalade Salle 218 - Pôle Coluche 19h - 20 h	<i>le mardi 14 sept</i>
Réunion de préparation au cycle d'initiation à l'escalade Salle 218 - Pôle Coluche – 20h	<i>le mardi 14 sept</i>
Le Mans (50 ans) Exposition salle Courboulay	<i>du vendredi 9 sept au lundi 26 sept</i>

Permanence*le jeudi 15 sept*

Salle 218 - Pôle Coluche

19h - 20 h

Le Mans (50 ans)*du samedi 24 sept au dimanche 25 sept*

Fête des 50 ans du club - voir dépliant spécial



Escalade

Clécy*du samedi 2 juil au dimanche 3 juil*

Grimpeurs autonomes et enfants accompagnés des parents

Hébergement au Camping des Rochers du Parc

Inscription auprès de Gérard GUETTIER

Date Limite d'inscription = 05/06/2011

12H au camping le Samedi

GUETTIER Gérard

PLACAIS Régis

Pointe de Penhir*du jeudi 14 juil au dimanche 17 juil*

grimpeurs autonomes dans le 5+ et dans les manip' de relais et rappel

Escalade sur du granit et hébergement en camping

Date Limite d'inscription = 01/07/2011

FOURNIER Anne

Corse Aiguille de Bavella*du lundi 1 août au dimanche 14 août*

Grimpeurs confirmés

Perfectionnement du 2 à 7 Voies de 100 à 300m

Autres activités à voir

Date Limite d'inscription = Stage complet sauf désistement

Voir organisateur

MASSON Bertrand

Sillé le Guillaume*le dimanche 4 sept*

Sortie pour tous

Adultes autonomes et enfants accompagnés des parents

9H15 Le mans parking intermarché route d'alençon

PLACAIS Régis

PLACAIS Adrien

GUETTIER Gérard

Saint Baudelle*le samedi 17 sept*

Sortie pour tous, Orientation Alpinisme

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

TIREAU Robert

MELOT Guy

Saulges*le samedi 1 oct*

Sortie pour tous, Orientation Alpinisme

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

ROBOAM Christian

BERTERAUT Jacques

Saulges*le dimanche 9 oct*

Sortie pour tous
Adultes autonomes et enfants accompagnés des parents
9H Le Mans Parking Intermarché (Route d'Alençon) - 10H Saulges
PLACAIS Régis
PLACAIS Adrien
GUETTIER Gérard

Clécy*du samedi 15 oct au dimanche 16 oct*

Sortie pour tous, Orientation Alpinisme
Voir Organisateur - 11H30 sur place
TIREAU Robert
MELOT Guy

Les Toyères*le samedi 29 oct*

Sortie pour tous, Orientation Alpinisme
9H Le Mans Parking Intermarché (Route d'Alençon)
TIREAU Robert
MELOT Guy

Paussac et saint Vivien(Dordogne)*du samedi 29 oct au mardi 1 nov*

Tous grimpeurs, même débutants
Stage de perfectionnement du cycle d'initiation
Ouvert à tous, escalade sur site naturel, perfectionnement des techniques de grimpe et des manip' de cordes
Hébergement en gîte, 16 personnes maximum
Date Limite d'inscription = 16/10/2011
FOURNIER Anne

La Fosse Arthour*le samedi 12 nov*

Sortie pour tous, Orientation Alpinisme
Voir Organisateur - 10H30 sur place
BERTERAUT Jacques
LEMOULANT Renaud

Sillé le Guillaume*le samedi 26 nov*

Sortie pour tous, Orientation Alpinisme
9H Le Mans Parking Intermarché (Route d'Alençon)
BERTERAUT Jacques
ROBOAM Christian

Alpinisme



Valais Suisse*du samedi 9 juil au dimanche 17 juil*

9 personnes maxi
BOURREAU Olivier
MELOT Guy
BERTERAUT Jacques

Randonnée



Auvergne - Le tour du Cézalier pour bons marcheurs habitués au port du sac 15 à 20 km par jour avec dénivelé positif de 150 à 400 m Hébergement en gîte, hôtel, refuge en 1/2 pension - Budget 350 à 400 € + transport 6 inscrits – 2 places disponibles (se manifester dès que possible auprès de l'organisateur) <i>Henri CHAPPELLIÈRE</i> <i>Pierre HOUEIX</i>	<i>du Dimanche 31-juil au Lundi 8-août</i>
Moyen Atlas (Maroc) sortie annulée en raison des évènements <i>Henri CHAPPELLIÈRE</i>	<i>du dimanche 28 août au mercredi 7 sept</i>
Le Mans Antarès Sport en fête	<i>le samedi 3 sept</i>
Le Mans (10h, abbaye de l'Épau) Sortie découverte de la marche nordique <i>Henri CHAPPELLIÈRE</i>	<i>le dimanche 4 sept</i>
Le Mans (50 ans) 6 à 8 km - facile - ouverte au public Rando du matin Circuit des parcs et jardins du Mans 9h, salle Courboulay <i>Henri CHAPPELLIÈRE</i>	<i>le dimanche 11 sept</i>
Date limite d'inscription pour stage fin octobre Chamonix ou Écrins ou Sancy	<i>le jeudi 15 sept</i>
Le Mans (50 ans) 5 km - facile Rando du soir ouverte au public Découverte de l'Arche de la nature et de la rivière « L'Huisne » 18h15, parking de l'Épau <i>Henri CHAPPELLIÈRE</i>	<i>le vendredi 16 sept</i>
Commission randonnée Ouverte à tous 20h, pôle associatif Coluche - 31 allée Claude-Debussy - Salle de réunion au sous-sol	<i>le jeudi 22 sept</i>
Le Mans (50 ans) 6 km, 10km et 15 km - facile "Le tour du Mans" 8h30, salle Courboulay - 9h, Place Cardinal-Grente <i>Henri CHAPPELLIÈRE</i>	<i>le dimanche 25 sept</i>
Mareil-en-Champagne (O. Le Mans, dir. Laval-Loué) 23 km - facile Accueil des nouveaux adhérents 8h30, parking des Remparts - 9h, Mareil-en-Champagne <i>Sylvie et Christian LEGENVRE</i>	<i>le dimanche 2 oct</i>

Le Mans (Est) 10 km - facile Arche de la Nature 13h30, parking du Verger <i>Jean-François LUCHEZ</i>	<i>le mercredi 12 oct</i>
Le Mans - Fête de la randonnée De 11h à 18 h, Bois de Changé <i>Henri CHAPPELLIÈRE</i>	<i>le dimanche 16 oct</i>
Sainte-Victoire - Sainte-Baume Stage complet Rando en étoile Hébergement en camping <i>Bernard LEGEAY</i> <i>Jean-Marie LEHMANN</i> <i>Pierre HOUEIX</i>	<i>du samedi 15 oct au samedi 22 oct</i>
Saint-Gervais-en-Belin (Sud Le Mans) 14 km - bon marcheur Rando de nuit Pique-nique en commun avec ceux qui font aussi la marche nordique avant 20h15, place Henri-Vaillant (Marché de Pontlieue) - 20h30 Dépôt pétrolier St Gervais en Belin <i>Yves ROINSON</i>	<i>le mercredi 19 oct</i>
Sillé-le-Guillaume ((N.O. Le Mans) 20 km - bon marcheur 8h30, parking des Remparts – 9h20 Saut du Serf à Sillé <i>Yves ROINSON</i>	<i>le dimanche 23 oct</i>
Chamonix ou Écrins ou Sancy suivant météo Stage en étoile - possibilité départ le 27 oct. 10 places - niveau soutenu - essai de cramponnage Hébergement en gîte et refuge en 1/2 pension Nourriture à emporter dans les refuges Budget 200 € + transport en voiture particulière Date Limite d'inscription = 15/09/2011 <i>Yves ROINSON</i> <i>MELOT Guy</i>	<i>du mardi 25 oct au mardi 1 nov</i>
Mont-Dore (Auvergne) Formation au chalet CAF du Sancy Brevet d'initiateur randonnée montagne pour les initiateurs randonnée plaine et recyclage Prérequis : brevet fédéral initiateur randonnée <i>Henri CHAPPELLIÈRE</i>	<i>du samedi 29 oct au mardi 1 nov</i>
Loué (Ouest du Mans) 20 km - facile 8h30, parking des Remparts - 9h15, parking base de loisirs à Loué <i>Bernard LEGEAY</i>	<i>le dimanche 6 nov</i>
Équateur 10 places - Rando en étoile niveau soutenu Ascensions de volcans (de 3500m à 6300m) et incursion en Amazonie 2 ascensions à 6300m, uniquement pour alpinistes et randonneurs niveau 4 Hébergement en gîte, refuge, hôtel en 1/2 pension et pension complète Budget 2500€ avion compris pour 25 jours (possibilité 22 jours) Date Limite d'inscription = 01/07/2011 <i>Yves ROINSON</i>	<i>du jeudi 10 nov au jeudi 8 déc</i>

Neuville/Sarthe Brevet sarthois du randonneur <i>Clément ROUSSEAU</i>	<i>le vendredi 11 nov</i>
Mézeray (Sud Le Mans, dir.La Suze-La Flèche) 12 km - facile "Le Petit Galatas" 13h30, parking des Remparts - 14 h, parking de l'église à Mézeray <i>Claude PERREAU</i>	<i>le mercredi 16 nov</i>
Pruillé-l'Éguillé (Sud Le Mans) 20 km - facile 8h30, parking des Remparts - 9h, parking cimetièrre de Pruillé-l'Éguillé <i>Jean-François LUCHEZ</i> <i>Patrick DELHOMMEAU</i>	<i>le dimanche 20 nov</i>
Sarcé 22 km - moyen 8h30, parking des Remparts - 9h30, place de l'église à Sarcé <i>Monique BOIGNÉ</i>	<i>le dimanche 27 nov</i>
Allonnes - Arnage 10 km - facile D'Allonnes à Arnage 13h30, parking des Remparts - 14h, parking de l'église dans le Vieux Bourg d'Allonnes <i>Annick HARAN</i>	<i>le mercredi 30 nov</i>
Yvré-le-Pôlin (Sud Le Mans, dir.Le Lude) 11 km - facile "Balade en campagne" 13h30, parking des Remparts - 14 h, parking de l'église à Yvré le Pôlin <i>Claude PERREAU</i>	<i>le mercredi 7 déc</i>
Projet Ile des Canaries 8 jours à Lanzarote maxi 12 places budget prévisionnel : environ 1000€ <i>Sylvie et Christian LEGENVRE</i> <i>Bernard LEGEAY</i>	<i>printemps 2012</i>

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

Le Mans (Gué Bernisson) Unité de qualification pour la marche nordique Justifier d'une année de pratique en marche nordique <i>Jean CORNUDET</i> <i>Henri CHAPPELLIERE</i>	<i>En novembre</i>
Mulsanne (18h30, parking Carrefour Market) <i>Jean-Marie LEHMANN</i>	<i>le mercredi 14 sept</i>

Le Mans (9h30, abbaye de l'Épau)	<i>le samedi 17 sept</i>
Le Mans (18h30, abbaye de l'Épau) <i>Sylvie et Christian LEGENVRE</i>	<i>le mercredi 21 sept</i>
Le Mans (50 ans) "Le tour du Mans" 8h30, salle Courboulay - 9h, Place Cardinal-Grente <i>Henri CHAPELLIÈRE</i>	<i>le dimanche 25 sept</i>
Ruaudin (18h30, place de l'église) <i>Max GLAIS</i> <i>Gérard GUILMET</i>	<i>le mercredi 28 sept</i>
Le Mans (9h30, abbaye de l'Épau) <i>Sylvie et Christian LEGENVRE</i>	<i>le samedi 1 oct</i>
Arnage (18h30, parking du plan d'eau de la Gémerie) <i>Jean-Marie LEHMANN</i>	<i>le mercredi 5 oct</i>
Le Mans (9h30, abbaye de l'Épau) <i>Henri CHAPELLIÈRE</i>	<i>le samedi 8 oct</i>
Le Mans (18h30, abbaye de l'Épau) <i>Max GLAIS</i> <i>Gérard GUILMET</i>	<i>le mercredi 12 oct</i>
Le Mans (18h30, abbaye de l'Épau) <i>Henri CHAPELLIÈRE</i>	<i>le samedi 15 oct</i>
St Gervais en Belin (18h30 dépôt pétrolier) Pique-nique en commun avec ceux qui font aussi la rando de nuit <i>Yves ROINSON</i>	<i>le mercredi 19 oct</i>
Le Mans (9h30, abbaye de l'Épau) <i>Patrick DELHOMMEAU</i>	<i>le samedi 22 oct</i>
Le Mans (18h30, abbaye de l'Épau) <i>Henri CHAPELLIÈRE</i>	<i>le mercredi 26 oct</i>
Le Mans (9h30, abbaye de l'Épau) <i>Patrick DELHOMMEAU</i>	<i>le samedi 29 oct</i>
Le Mans (18h , abbaye de l'Épau) ATTENTION ! Changement d'heure le 30 octobre <i>Blandine et Jean CORNUDET</i>	<i>le mercredi 2 nov</i>
Le Mans (9h30, abbaye de l'Épau) <i>Sylvie et Christian LEGENVRE</i>	<i>le samedi 5 nov</i>
Le Mans (18h, abbaye de l'Épau) <i>Max GLAIS</i>	<i>le mercredi 9 nov</i>
Le Mans (9h30, abbaye de l'Épau) <i>Henri CHAPELLIÈRE</i>	<i>le samedi 12 nov</i>
Arnage (18h, parking plan d'eau Gémerie) <i>Jean-Marie LEHMANN</i>	<i>le mercredi 16 nov</i>
Le Mans (9h30, abbaye de l'Épau) <i>Henri CHAPELLIÈRE</i>	<i>le samedi 19 nov</i>
Le Mans (18h, abbaye de l'Épau) <i>Blandine et Jean CORNUDET</i>	<i>le mercredi 23 nov</i>
Le Mans (9h30, av. G.Auric, angle route de Laval et ITEM) <i>Blandine et Jean CORNUDET</i>	<i>le samedi 26 nov</i>
Le Mans (18h, abbaye de l'Épau) <i>Max GLAIS</i>	<i>le mercredi 30 nov</i>

Changé (9h30, place de l'église)

le samedi 3 déc

Henri CHAPPELLIÈRE

Le Mans (18h, abbaye de l'Épau)

le mercredi 7 déc

Jean-Marie LEHMANN

VTT



VTT + BAINNADE LA FLECHE (72)

le dimanche 19 juin

Sortie à la journée 40 / 55 Km

Possibilité de baignade midi et fin de journée

9 h 30 Base de loisir de la Monnerie La Flèche

RETIF Marie Christine

JULIEN Christine

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

du lundi 27 juin au vendredi 1 juil

5 étapes en autonomie 360 Km

Ouvert à 6 personnes

Départ ST MALO (35) Arrivée Le MANS (72)

ROBOAM Christian

50 ANS CAF LE MANS SORTIE VTT

le dimanche 11 sept

Sortie ouverte au public extérieur CAF

UNIQUEMENT SUR INSCRIPTION PAR MAIL

Vers Coulaines

9 h 15 Salle Paul Courboulay

DESLIS Bernard

CHAPPELLIER Christian

50 ANS CAF LE MANS SORTIE VTT

le dimanche 18 sept

Sortie ouverte au public extérieur CAF

UNIQUEMENT SUR INSCRIPTION PAR MAIL

Vers Allonnes et Arnage

9 h 15 Salle Paul Courboulay

ROBOAM Christian

MADIOT Sylvain

50 ANS CAF LE MANS SORTIE VTT

le dimanche 25 sept

Sortie ouverte au public extérieur CAF

UNIQUEMENT SUR INSCRIPTION PAR MAIL

Vers Rouillon et Pruillé le Chétif

10 h 15 Salle Paul Courboulay

RETIF Marie Christine

FOURREAU Yves

REUNION DE LA COMMISSION VTT

le mardi 27 sept

Ouvert à tous venez nombreux

20 h 15 Pôle associatif COLUCHE

FEAU Stéphane

FORET D'ECOUVES RADON (61)

le dimanche 9 oct

Sortie à la journée 40 / 45 Km

9 h 30 Place de l'église RADON

SURDEL Annie

SURDEL Olivier

SEGRIE (72)*le dimanche 6 nov*

Sortie 2 niveaux
9 h 30 Place de l'église SEGRIE
RETIF Marie Christine
FOURREAU Yves

CHALLES (72)*le dimanche 4 déc*

Sortie pour tous
30 à 50 Km
9 h 30 Place de l'église CHALLES
GILBERT Laurence
PELLETIER Odile

Spéléologie

**Saulges***le samedi 1 oct*

Découverte spéléo
contacter l'organisateur au préalable (téléphoner le soir)
9H Parking de la patinoire - Route de Laval au Mans
SAUSSEREAU Daniel

Saulges*le dimanche 16 oct*

Initiation 1 sur falaise
contacter l'organisateur au préalable
9H Parking de la patinoire - Route de Laval au Mans
DENYSE Olivier

Orchaises (Eure et Loir)*le dimanche 30 oct*

Initiation 2
Inscriptions auprès de l'organisateur (téléphoner le soir)
Date Limite d'inscription = 18/10/2011
9h Parking des Remparts au Mans
SAUSSEREAU Daniel

LOT*du vendredi 11 nov au dimanche 13 nov*

sortie spéléo et canyon
pour les personnes ayant suivi le cycle d'initiation et les initiés.
départ le jeudi 18 nov au soir - Parking des Remparts au Mans
téléphoner à l'organisateur le soir
Date Limite d'inscription = 18/10/2011
SAUSSEREAU Daniel
ROUMET Sylvain

Grottes dans la Vienne*du samedi 3 déc au dimanche 4 déc*

Initiation 3 - **Date Limite d'inscription = 05/11/2011**
8H Parking des Remparts au Mans
SAUSSEREAU Daniel

**CAF LE MANS**

Pôle Coluche - 31, Allée Debussy - 72100 Le Mans
<http://lemans.ffcam.fr> et clubalpinlemans@ffcam.fr
