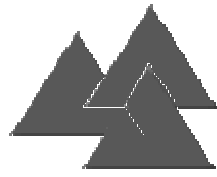


Club Alpin Français du Mans



**M
o
n
t
a
g
n
e
&
A
m
i
t
i
é**



31, Allée Claude Debussy - 72100 Le Mans
clubalpinlemans@ffcam.fr
site Internet : <http://lemans.ffcam.fr>

BULLETIN 138 ✨ JUILLET 2010

CLUB ALPIN FRANÇAIS DU MANS • 2010

COMITE :

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

Françoise BARRE, Stéphane FEAU*, Philippe LACOMBE*, Bernard LEGEAY*, Jean-Marie LEHMANN*, Jean-François LUCHEZ*, Nelly THIBAULT*.

VERIFICATEURS AUX COMPTES :

Sylvie Crépé, Laurence GILBERT, Robert TIREAU

ANIMATEURS DES COMMISSIONS :

Escalade, Alpinisme, SAE	Vito ROMANO (escalade) Olivier BOURREAU (alpinisme) Carole SECHET (SAE)
Randonnée alpine	Marie-Claire HENRIO Henri CHAPELLIERE (adjoint) Pierre HOUEIX (adjoint)
Course d'orientation	Stéphane FEAU
Sports de neige	Bernard DESLIS
Spéléologie.....	Sylvain ROUMET
Vol libre	Philippe LACOMBE Jean René LEROY (adjoint)
V.T.T.....	Stéphane FEAU Jérôme BORDIER

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 Franck POGU
Gestion des animateurs.....	Michel BENOIT
Location salles.....	Clément ROUSSEAU
Bibliothèque et Documentation.....	Bernard LEGEAY Jean-François LUCHEZ
Local du CAF (réservations)	Jean-François LUCHEZ
Correspondant Section de Sablé/Sarthe.....	Renaud LEMOULANT
Réfèrent en charge du professionnel	Daniel SAUSSEREAU
Suivi financier du professionnel	Joëlle GIRARD
Cadre technique BE escalade	Nicolas POIRIER
Correspondant au comité régional CAF	Henri CHAPELLIERE

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

QUE LA MONTAGNE EST BELLE !

LES 25 ET 26 SEPTEMBRE 2010

6^e édition



Sommaire :

Organigramme	2	La quête du Bleu.....	9
Adresses électroniques.....	3	Stage Aubrac.....	12
Mot du président	4	La trans'armoricaine	14
Echos du club	5	Section de Sablé.....	15
Initiation escalade	7	Programme des activités	17
Escalade jeunes.....	8	Calendrier des activités.....	27

Mot du Président

Après une saison intense, par votre dynamisme
Nous pouvons annoncer un bilan déjà positif

Sur les effectifs :

Nous sommes proches actuellement des 571 adhérents de l'an passé
Les formations prévues se sont réalisées

Le club a pu modifier ses statuts et les adapter plus conformément à ses activités d'aujourd'hui et de demain

Un comité Départemental FFCAM a pu enfin être créé

Il va reprendre le suivi et les besoins en formation du Département
Sa première mission est la réalisation d'un topo Sarthe des sites d'escalade
Son rayonnement va s'étendre plus dans les relations et les dossiers auprès des instances départementale, régionale et fédérale.
Le recrutement de Kelly Gautun est à l'ordre du jour pour 2011 pour seconder Nicolas Poirier et répondre plus favorablement à différentes demandes.
(Associations, écoles, communauté de communes, etc... sur le Département)

Un grand projet est en cours, les 50 ans de notre club

Il mobilise déjà de nombreux adhérents

Retenez déjà ces dates

Une exposition permanente et une animation avec ateliers, plus ponctuelle, auront lieu du 9 au 25 septembre 2011

Salle des expositions, rue Paul Courboulay au Mans

En complément, un point fort aura lieu à la salle des Concerts, au Mans

Les 24 et 25 septembre 2011

Films, Débats, Conférence avec la venue, entre autre, de François Damilano

Dans différentes commissions

De grands projets sont en préparation pour la prochaine saison.

Beaucoup d'entre vous seront sollicités

Dans le même temps, pour réussir ce cinquantenaire et prendre toute votre place dans l'animation et la gestion de ce Club « CAF du MANS »

Je vous sollicite pour faire acte de candidature pour le prochain comité

Un renouvellement régulier de l'équipe est indispensable pour maintenir ce dynamisme avec toujours autant de motivation

Les stages d'été jeunes et adultes fonctionnent bien

Je ne peux que souhaiter à chacun(e) d'entre vous de profiter, à travers d'activités générant plein de ressources de faire le plein d'énergie.

Bonnes vacances et soyez prudents

Daniel Saussereau



LES ECHOS DU CLUB

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 13 septembre à 20 h 30

à la **salle Claircigny**,

rue de Claircigny, au Mans.

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

Trois autres permanences réservées à l'inscription des nouveaux membres sont prévues les :

Jeudi 16 et mercredi 22 septembre

de 19h00 à 20h00,

quartier Ronceray/Glonnières

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

31, allée Claude Debussy, au Mans

Sport en fête (changement de lieu)

Sport en fête aura lieu cette année sur l'esplanade ANTARES

route vers Mulsanne, terminus du TRAM

le samedi 4 septembre à partir de 9h30

Le CAF tient un stand pour promouvoir toutes les activités du club. 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.

Vous pouvez suivre le voyage de nos amis Françoise et Claude Barré sur leur blog :

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

Assemblée générale

L'assemblée générale du club aura lieu le

samedi 11 décembre

Salle Barbara, au Mans

(plus d'info dans le prochain bulletin)

Adresses électroniques

Les adresses électroniques changent régulièrement. Pensez à préciser la votre en envoyant un mail à clubalpinlemans@ffcam.fr

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 : **0,25 € / km** par voiture, les péages sont à rajouter

A vos cartes !

Ayez toujours votre carte vitale sur vous lorsque vous pratiquez les activités !

Sinon, en cas d'accident, ce sont des allers-retours et une perte de temps inutiles !

Réduction sur vos achats

Au Vieux Campeur

Les membres du CAF du Mans peuvent bénéficier d'une réduction de 15% sur leurs achats Au Vieux Campeur (hors solde et promotions).

Il vous suffit pour cela d'acheter au club des bons d'achat. Le bon d'achat de 10€ vous coûtera 8,50€. (bons de 10, 20, 50 euros disponibles).

Contactez :

Joëlle Girard

« QUE LA MONTAGNE EST BELLE ! ».

Dimanche 26 septembre prochain, nous participerons
à la journée nationale FFCAM
« QUE LA MONTAGNE EST BELLE ».

Cette année nous rejoignons le CDOS pour la 1^{ère} édition
«Rendez –vous : Sport - Santé - Bien-être » qui aura lieu :

au Mans, sur le site de la Californie, rue Henri Champion.

Rejoignez-nous nombreux, pour randonner ou pour s'initier à la
marche nordique ou encore pour faire du bloc en escalade.

Contacts :

Nelly Thibault
Vito Romano
Marie-Claire Henrio



Permanences pour cet été

- Pour le mois de juillet, vous pouvez contacter :
 - Daniel Saussereau
 - ou Jérôme Vaulay
- Pour le mois d'août, vous pouvez contacter :
 - Stéphane Féau
 - ou Christian Mariot

COTISATION 2011

C'est au cours de l'été que vous recevrez les documents de renouvellement des adhésions
pour l'année 2010-2011.

Notre licence actuelle couvre la période et nos activités jusqu'au **30 septembre 2010**.

Il est nécessaire et obligatoire, par conséquent, de renouveler votre adhésion
avant le 30 septembre 2010
pour pratiquer les activités proposées par le Club à partir du 1^{er} octobre 2010.

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

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



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 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 12 septembre (on vous prête le matériel !)

Déroulement du cycle :

- ◆ **Trois jours en extérieur : Dimanche 26 septembre à Sillé, puis le week-end du 9-10 octobre à Sillé puis à Saulges (avec possibilité d'hébergement en gîte à Sillé le 9 octobre au soir)**
- ◆ **Une soirée en S.A.E. (mur d'escalade en salle) au choix le 12 ou le 15 octobre**

Les plus motivés sont invités à compléter leur formation en participant à un stage ouvert à tous les grimpeurs du club pendant les vacances de la Toussaint et à participer aux Formation Perfectionnement Pour Tous (FPPT) qui suivront.

L'inscription (obligatoire) :

Le lundi 13 septembre à 20h30, à la salle Claircigny au Mans (rue de Claircigny, près du stade Léon Bollée), lors de la soirée d'accueil des nouveaux adhérents.

Le jeudi 16 septembre et le mercredi 22 septembre de 19h à 20h30, 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 Jérôme Vaalay qui prend 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 :

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



ESCALADE JEUNES

Pour la **nouvelle saison** qui démarrera le **22 septembre 2010**, nous poursuivons les cours d'escalade.

Cette année, il n'y a pas de modification pour les horaires des cours :

- ✓ 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, professionnel et salarié 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 « individuelle accident » si vous n'en possédez pas par ailleurs).*

Comment se réinscrire :

Le formulaire de réinscription a été distribué à tous les inscrits de l'année 2009-2010.

Il faut **impérativement renvoyer ce formulaire avant le 25 juin 2010.**

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

Si vous n'avez pas le formulaire, demandez à Nicolas POIRIER ou contactez Valérie VACHER (contact ci dessous)

Comment faire une première inscription :

contactez Valérie VACHER (à partir du 1^{er} septembre)

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 2010-2011 :

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

« La Quête de Bleu » Juin 2010



C'est par un matin de printemps éclairci d'un été impatient, que nous nous retrouvâmes aux pieds des remparts de la vieille cité, pour chevaucher ensemble vers la grande Forêt Royale de Fontainebleau.

En cette nones du mois de junius de l'an de grâce 2010, nous zétions dix élus choisis pour une quête sacrée : établir le contact avec les habitants de grès qui peuplent ces lieux depuis les jours zanciens, autrefois appelés « *Stampiens* » et aujourd'hui connus sous le nom de « *Blocs* ».

Nous zatteignîmes sans encombre le camp avancé en lisière de forêt, alors que le Soleil escaladait encore les Nues, et nous y installâmes nos provisions ainsi que les abris de toile qui nous protégeraient des mystères de la Nuit.

Ainsi disposés, nous prîmes notre repas de midi et échangeâmes quelques bons mots, pour chasser les innombrables questions qui assaillaient nos zesprits, inquiets de ce que nous zallions découvrir...

Puis ce fût le vrai départ et nous nous zenfoncâmes dans la vieille Forêt... les grands Zarbres debout nous regardaient avancer en silence, et nous ne tardâmes pas à apercevoir les premiers

Stampiens assis paisiblement sous les chênes, les pins sylvestres et les hêtres aux cheveux verts. Nous stoppâmes devant un petit groupe qui semblait dormir...

Denis et Vito, tous deux « *Chevaliers de l'Ordre de Bleu* », nous initièrent alors au cérémonial de communication avec ceux que les profanes nomment « *rochers* », mais qui sont en réalités des êtres vivants, dont on dit que les battements de cœur ne raisonnent qu'une fois tous les mille ans.

Voici comment doit se dérouler le rituel : tout d'abord il faut choisir un *Stampien* selon son niveau d'apprentissage, pour cela il existe des marques discrètes sur leur flanc, de couleurs différentes selon le degré requis. Ces symboles nous indiquent également le sens dans lequel l'énergie du bloc circule et qu'il nous faut suivre, parfois latéralement, parfois verticalement ou encore dans une combinaison de plusieurs directions, afin d'entrer en communion avec l'individu choisi. Alors on étale devant Lui d'épais tapis sacrés appelés « *crash pads* », sur lesquels on monte pieds nus pour y chausser d'étranges ballerines qui, si elles enserrant rudement le pied, sont indispensables pour se maintenir suspendus aux petits plis de leur peau d'Emeri.

C'est ensuite les mains qu'il faut enduire d'une magique poudre blanche surnommée « *pof* » (*Power Of Funambule*), que l'on transporte dans une petite besace accrochée à la ceinture ; puis le prétendant s'élance tandis que les autres, les « *pareurs* », lèvent les bras au Ciel derrière lui, pour lui insuffler leur énergie durant le parcours (et prévenir une éventuelle chute...).



Durant la progression, le postulant doit réciter des zinzantations dans une langue étrange afin de maintenir le contact avec le *bloc*... voici quelques mots qui composent les formules : « *Pchhhh !* », « *Tseuuuh !* », « *Argggh !* », « *Mpfff !* », « *Rhaaaaaa !* » et je dois dire que ces mots zinzolites nous vinrent tout naturellement à la bouche, preuve que nous étions sur la bonne voie...

Les « *pareurs* » également doivent prononcer des phrases spécifiques, mais dans la langue commune cette fois (ce qui permet de relier les deux mondes) comme par exemple : « *Charge le pied gauche !* », « *Allez Kékééé !* », « *Ça envoie là hein ?!* », « *T'y es presque !* », « *Lolotte lààà !* », en plus d'une phrase plus longue... qu'il m'est interdit de rapporter ici.

Une fois le parcours accompli, le *Stampien* transmet une grande énergie et une vive joie qui nous fit souvent crier de bonheur en son sommet... mais les mots ne peuvent suffire ici à décrire ce que l'on y ressent : il faut le vivre...

Nous réussîmes toutes et tous à établir le lien avec eux ce jour là, et c'est éprouvés mais emplis d'allégresse que nous rejoignîmes le camp de base alors que le jour déclinait.

Ce fut l'heure du repos et des zablutions, et nous ne pûmes résister à l'envie de plonger dans le bassin de détente au cœur du camp, dont l'eau fraîche et bleutée, assainit par de la lessive de Berthollet spécialement portée depuis Lutèce, soulageât nos corps du poids de la fatigue des exercices de la journée.

Le soir venu, nous festoyâmes sous les Nues des mets et breuvages délicieux dont dame Hélène, dans sa bienveillance, nous avait pourvus pour ce voyage, et nos esprits aussi, enfin, étaient légers et apaisés

Une fois le repas achevé, nous étions si gaies que nous nous livrâmes à un jeu d'équilibre que les baladins pratiquent à la cour du Roi : une corde plate tressée (que certains nomment « *slackline* » ou encore « *sangle de camion bricolée* ») longue de quinze coudées fut tendue entre deux chênes, à trois pieds du sol, et nous nous efforçâmes chacun notre tour de la parcourir en se maintenant debout... ce fut l'occasion de constater que les breuvages sacrés que nous bûmes durant le repas, n'avaient pas le même effet sur chacun d'entre nous ! Certains s'élancèrent tels des zelfes des bois, quelques fées passèrent légèrement tandis que d'autres oscillèrent et tournoyèrent, telles les feuilles rouillées que le Vent d'automne

décroche des Zarbres avant la morte saison...

Soudain, alors que nous avons oublié les zâpretés de la vie et les enjeux de notre mission, nous entendîmes des cris qui venaient de la tour de garde du camp... sans hésiter, nous courûmes dans la Nuit jusqu'à elle et y trouvâmes un groupe d'enfants sauvages qui l'occupait... nous nous élançâmes tous ensemble à l'assaut de la forteresse et ne tardâmes pas à les mettre en déroute ! Nous célébrâmes notre victoire joyeusement en ce lieu, exaltés comme nous l'étions par toute l'énergie reçue des *Stampiens* durant l'après-midi.



Puis nous nous reposâmes en paix dans nos abris jusqu'au lever d'un jour nouveau.

Au matin, quelques douces gouttes de pluie nous accueillirent, mais ne nous empêchèrent pas de pratiquer de nouveau toute la journée avec d'autres *Stampiens*, et c'est à la fois vidés de nos forces et remplis d'une ardeur inconnue que nous rentrâmes en Pays Manceau.

Avant de nous séparer, nous nous promîmes de retourner voir les *Stampiens* lorsque quatre saisons auraient passées dans le Ciel et sur nos vies, car jamais nos mémoires et nos cœurs ne pourraient être détroussés d'un si bon souvenir : c'était magique.

Merci sieurs Denis, Vito ainsi que sa douce Hélène qui se chargea des victuailles. Rendez-vous en l'an de grimpe 2011 !

« *Fin* »

Brieuc.



Stage « Aubrac Sud, Haut Rouergue » du 25 au 30 mai 2010

Samedi : Rassemblement des 13 participants au gîte-auberge très apprécié « Les chemins de l'Aubrac », et petite promenade près du hameau d'Usanges, qui met déjà dans l'ambiance : calme, solitude, champ de fleurs, relief vallonné...Et au dîner, gastronomie locale : aligot !

Dimanche : A partir du Col de Bonnecombe, où les touristes sont déjà arrivés pour assister à la transhumance, montée au Signal de Mailhebiau (1469m) par les champs de jonquilles. On profite du magnifique panorama ensoleillé, avant de redescendre admirer les belles « Aubrac » aux longues cornes, décorées pour la circonstance. Arrêt aux orgues basaltiques arasées du Pont des Plèches, au lac de Saint Andéol (et ses anémones), et à la cascade de Déroc (et ses narcisses !)...

Lundi : Le beau temps permet encore d'apprécier le paysage dégagé du Pic de Mus (1324m) que l'on atteint en traversant une forêt agréable et des prairies toujours aussi fleuries, mais les troupeaux les ont maintenant investies et les nombreux franchissements de clôtures nous amènent parfois sur leur territoire...Heureusement, les taureaux restent pacifiques !

Mardi : Circuit des tourbières, près de Nasbinals, l'occasion de voir d'autres roches, des orchidées...et des pèlerins, puisqu'on croise un des

chemins de Compostelle. On le retrouve plus tard à la Domerie d'Aubrac, dont la cloche appelait les égarés, et à Saint Chély d'Aubrac, très ancien lieu de passage si l'on en juge par la voie romaine longée de murets que l'on suit un moment. Le soir, deuxième hébergement, le confortable et spacieux gîte des Combes, près de Saint Côme d'Olt, où un traiteur apporte les repas.

Mercredi : Mais pourquoi faut-il se munir d'une frontale ? Le panorama sur Espalion, du haut du rocher de la Vierge de Vernus est assez lumineux, et la chapelle de Perse, au curieux tympan, bien éclairée...

Après, la randonnée suit une ligne de chemin de fer désaffectée et viaducs et tunnels (oui, c'est mieux avec une lampe...) se succèdent, un parcours original, au parfum des fleurs d'acacias. Juste le temps d'humidifier et de sécher les capes, et on arrive aux « clapas » de Roquelauze, gigantesques éboulis. La fin du chemin, bien raide, sur la boue rouge trempée, est plus acrobatique...

Jeudi : Depuis le pittoresque village de Mandailles, descente au barrage de Castelnau-Lassouts, puis montée au prieuré de Cambon, avant d'attaquer la côte, encombrée d'arbres abattus, de Castelnau de Mandailles. Rue circulaire bordée de vieilles demeures, château massif, curieuses têtes sculptées...L'après-midi, on gravit les pentes du Puech du Barry, sous un ciel menaçant, qui n'empêchera pas

quelques observations géologiques, menées par Christian, ni la visite de Saint Côme d'Olt (église au clocher tors, chapelle des Pénitents, Oratoire...) et d'Espalion.

Vendredi : D'Estaing, par le pont des Pèlerins, on se dirige vers le Causse de Sébrazac et ses orchidées, sous la conduite de Sylvie, traversant des hameaux déserts aux maisons pittoresques. Photos !...et fraises des bois au retour... avant la visite de la ville, sans Valéry.

Samedi : En partant de Flaujac et son Fort ruiné, passage à la Bastide d'Aubrac, et arrivée dans le vallon boisé de l'Abbaye de Bonneval, par un

étroit chemin pentu bordé de châtaigniers centenaires. On goûte le chocolat et les douceurs confectionnés par les religieuses, et les sacs s'alourdissent. La grange fortifiée de la Tour de Masse est bientôt atteinte, sous une voûte de buis.

Dimanche : Retour au bercail très arrosé, ce qui fait encore plus apprécier la semaine passée, une excellente semaine où l'on a pu profiter des aspects contrastés de l'Aubrac et des richesses de la vallée du Lot. Merci à Christian et Sylvie pour toutes ces découvertes !

Monique



~~La Trans'Américaine à VTT~~
restons modestes...
La Trans'Armoricaïne à VTT

Non, non ! L'Amérique ce sera pour une autre fois !

Du 31 mai au 04 juin 2010, une petite équipe de 4 Vététistes "motivés" (Marie-Christine, Yves, Guy et Christian) ont traversé en autonomie, " l'Armorique" en boucle Redon/Redon via Ploërmel, St Méen, Loudéac, Guerlédan, Pontivy, Josselin, et beaucoup d'autres petites villes et villages, par monts et par vaux, ou plutôt par **voies vertes et canaux**.

Pas de "voitures ", pas de "feux tricolores", pas de "radars", le pied quoi !

LUNDI :

Dès le **premier matin**, au départ du gîte de st Vincent s/Oust, compte-tenu de la couleur du ciel (gris-gris...) nous savions que le crachin breton nous accompagnerait une partie de la journée le long du canal Nantes/Brest.

Toutefois, le k-way était à peine nécessaire tant ce crachin était fin et peu mouillant...

C'est Yves qui le premier tractera la petite remorque prêtée par Robert, relayé l'après midi par Marie-Christine sur la voie verte n°3. Etape dans une maison d'hôtes à la ville es Melais, en demi-pension.

MARDI :

Contrairement à la météo, le moral est au beau fixe.

La seconde journée ressemblera assez à la première, avec un peu de pluie (en début d'après-midi), qui rendra la piste un peu plus lourde et collante sur la longue voie verte n°6 de St Méen à Loudéac où nous serons hébergés dans un grand gîte-relais municipal.

Le "chef cuistot" nous concoctera un grand plat de pâtes au saumon (sans sel...) et la crème Mt blanc au chocolat de Guy, accompagnée de biscuits, constituera un excellent dessert.

MERCREDI :

Ce **3^{ème} jour** sera la journée de transition vers le beau temps. Dès le matin (départ cool vers 9h00...), le ciel laisse entrevoir de belles éclaircies et c'est reparti pour la plus longue étape de ce périple (91 km) qui nous mènera à Guerlédan (point le plus occidental de notre rando). Nous redescendrons par un autre secteur du canal vers Pontivy et Rohan.

Point de chute du soir : le gîte d'Erné, perdu dans la campagne morbihannaise à proximité d'un parc d'éoliennes. Au menu : potage - tagliatelles aux lardons accompagnées d'un p'tit Beaujolais ! (ça roule !)

JEUDI :

La **quatrième journée** commence par un p'tit déj au chaud soleil du matin dans la cour de la ferme, puis nous regagnons le canal pour nous rendre dans la belle ville de Josselin où nous faisons notre halte « café-allongé » quotidienne. Peu de bateaux, peu d'activités sur les écluses, le tourisme fluvial n'a pas encore démarré. Les superbes alignements de vieux hêtres et chênes centenaires nous protègent des coups de soleil ! Repassage à Ploërmel pour reprendre une autre voie (toujours verte), plus champêtre, vers Messac.

Christian et Guy seront au "remorquage". L'hébergement du jour sera une chambre d'hôtes sympa à Guer.

Ce soir, le cuistot est en grève, alors c'est resto obligatoire !

VENDREDI :

Déjà le **dernier jour...**

Une fois de plus, nous n'avons pas vu le temps passer sur ce parcours varié, agréable et plaisant.

Une chaude journée nous attend pour parcourir nos dernières dizaines de kilomètres sur un halage plus sauvage, le long de la Vilaine, entre port de Guipry et Redon. Nous récupérons la voiture vers 17h00, pour charger les vélos et reprendre la route du retour, des souvenirs plein la tête !

Nous avons parcouru cette belle "Bretagne intérieure" sur 400 km, à la moyenne de 17 km/h.

Christian



CAF du Mans - section de Sablé

Horaires d'entraînement :

Ecole d'escalade encadrée par Roselyne et Nicolas :

Jeunes : Les 8-10 ans : jeudi de 17h à 18h30

Les 10-12ans : jeudi de 18h à 19h30

Les 13-16ans : jeudi de 18h30 à 20h

Adultes (plus de 16 ans) : mardi 19h30 jeudi 20h

Dimanche: de 9h à 19h contacter Jean Louis Bougard

Adresse d'un blog pour infos :

<http://jeunepanne.blog4ever.com/article-144928.html>

Ne pas hésiter à l'utiliser pour proposer une sortie de dernière minute !

Programme des sorties :

Escalade :

Initiation des adultes :

- -info au forum le samedi 4/9 après-midi 14h à 17h
- -inscription les jeudis 8 et 16 septembre
- -formation :
Jeune Panne et Saulges les samedis 18/9, 25/9, et 2/10
Sillé le dimanche 17/10
SAE le mardi 5/10 ou jeudi 7/10
Challenge jeunes : SABLE le 6 fév. 2011

Marche nordique :

Contacts :

Sylvie 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 à 13h30 chez Marie Thérèse à Chevillé
ou sur place

8/09/2010 : Juigné

22/09/2010 : Notre Dame du Pé

6/10/2010 : Courtilliers

20/10/2010 : Pincé

17/11/2010 : Brulon

1/12/2010 : Parcé

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.

En cas de fortes perturbations météorologiques (tempête, neige et verglas...), la sortie peut être annulée : contacter les organisateurs.

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. Le tarif de référence au CAF est de 0,25 €/km et par voiture, les péages sont à rajouter.

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



Informations

Sport en fête	<i>le Samedi 4-sept</i>
Village du sport Complexe ANTARES Accessible en tramway - 9h30	
Soirée d'information et présentation du CAF Le Mans	<i>le Lundi 13-sept</i>
Salle Claircigny - 20h30	
Réunion de préparation du cycle initiation à l'escalade	<i>le Mardi 14-sept</i>
Pôle Coluche 2ème étage - 19h-20h	
Permanence bibliothèque	<i>le Jeudi 16-sept</i>
Pôle Coluche 2ème étage - 19h-20h	
Permanence et inscriptions	<i>le Jeudi 16-sept</i>
Pôle Coluche 2ème étage - 19h-20h	
Commission Randonnée	<i>le Mardi 21-sept</i>
Pôle Coluche Salle Sous Sol - 20h00	
Inscriptions	<i>le Mercredi 22-sept</i>
Pôle Coluche 2ème étage - 19h-20h	
Commission Alpinisme/Escalade	<i>le Mercredi 22-sept</i>
Pôle Coluche Salle Sous Sol - 19h30	

Commission VTT Pôle Coluche Local du Club - 19h30	<i>le Jeudi 23-sept</i>
Soirée vidéo Voyage au Laos - Désert blanc Salle Charles Trénet, 7 rue Alfred-de-Vigny à 20 h <i>André MARSEUL</i> <i>Yves SONNET</i>	<i>le Vendredi 24-sept</i>
Commission Sports de neige Pôle Coluche Local du Club - 19h30	<i>le Vendredi 24-sept</i>
Journée FFCAM « Que la montagne est belle ! » Voir page 6 de ce bulletin	<i>le dimanche 26-sept</i>
Permanence bibliothèque Pôle Coluche 2ème étage - 19h-20h	<i>le Jeudi 7-oct</i>
Permanence bibliothèque Pôle Coluche 2ème étage - 19h-20h	<i>le Lundi 8-nov</i>
Assemblée générale Informations dans le prochain bulletin	<i>le Samedi 11-déc</i>
Permanence bibliothèque Pôle Coluche 2ème étage - 19h-20h	<i>le Jeudi 16-déc</i>

Course d'orientation



ALLONNES Bois de Chaoué Parcours INITIATION, randonneurs et enfants Inscription auprès de Jean avant le mercredi 13 octobre rdv à 14H00 à l'IME de l'Hardangère (carrefour Bd d'Anjour et rue François Cévert) <i>Jean CORNUDET</i> <i>Stéphane FEAU</i>	<i>le Samedi 16-oct</i>
FORET DE BERCE Parcours orientation pédestres tous niveaux Parcours Orientation VTT Inscription auprès de Yves avant le mardi 9 novembre Ramassage des balises à 16 heures rdv à partir de 13H00 Aire Naturelle de Camping à Pruillé l'Eguillé-- <i>Yves FOURREAU</i> <i>Jean CORNUDET</i>	<i>le Dimanche 14-nov</i>

Sport de neige

Réunion de la commission Bilan 2009-10 et préparation saison 2010-11 Ouverte à tous 20 h15 Pole associatif Coluche Salle CAF 2ème étage <i>Deslis Bernard</i>	<i>le Vendredi 24-sept</i>
---	----------------------------

Escalade



SAINT LEONARD Secteur Gasseau Sortie découverte, Topo et pique-nique 9H Parking des remparts - Sur place à partir de 10h15 <i>VAULAY Jérôme</i>	<i>le dimanche 4-juil</i>
Stage d'été Famille en Ariège Camping à Vicdessos Escalade et Rando – contacter : <i>VAULAY Jérôme</i>	<i>du samedi 24-juil au samedi 7-août</i>
Stage d'été – Escalade - Spéléo Voir page 25 de ce bulletin, en spéléo Stage de désobstruction & équipement spéléo aura lieu dans les Arbailles (Pays Basque) D'autres personnes peuvent se joindre à nous pour partager le gîte et faire d'autres activités (escalade et rando) Date, lieu et heure de départ en fonction du covoiturage <i>VAULAY Jérôme</i>	<i>du Dimanche 1-août au Dimanche 15-août</i>
LE ROCHER VIGNALE (Alençon) Sortie pour tous Sous réserve initiateur 9H Parking des remparts 10H Sur place- <i>COULEE Jérôme</i> <i>WLOCK Jean Charles</i>	<i>le Mercredi 14-juil</i>
SAINT BAUELLE (Mayenne) Sortie pour tous 9H Parking Intermarché Route d'Alençon - 10H Sur place- <i>TIREAU Robert</i>	<i>le Jeudi 9-sept</i>
Réunion de préparation du cycle initiation Pôle Coluche - 2ème étage - 19h-20h	<i>le Mardi 14-sept</i>
FOSSE ARTHOUR Sortie pour tous Logement camping car A voir avec organisateurs <i>TIREAU Robert</i> <i>LUCHEZ Jean-Francois</i>	<i>du Jeudi 23-sept au Vendredi 24-sept</i>
Journée FFCAM « Que la montagne est belle ! » Voir page 6 de ce bulletin	<i>le dimanche 26-sept</i>
SILLE Cycle initiation à l'escalade <i>VAULAY Jérôme</i>	<i>le Dimanche 26-sept</i>
SAULGES Sortie pour tous 9H Parking Intermarché Route d'Alençon - 10H Sur place- <i>ROBOAM Christian</i> <i>MELOT Guy</i>	<i>le Jeudi 14-oct</i>
SILLE et SAULGES Cycle initiation à l'escalade Hébergement en gîte à Sillé le samedi 9 oct au soir <i>VAULAY Jérôme</i>	<i>le samedi 9 et le dimanche 10 oct</i>

SAE Rondeau Fin cycle initiation escalade 9H Parking Intermarché Route d'Alençon - - 10H Sur place- <i>VAULAY Jérôme</i>	<i>le mardi 12 et le vendredi 15oct</i>
MARGALEF (Espagne) 1-oct 5 En tête Autonomie en voies équipées Selon encadrants 14 Pesonnes MAXI A voir avec organisateurs <i>PEREIRA Sophie</i> <i>FOURNIER Anne</i>	<i>du Dimanche 24-oct au Lundi 1-nov</i>
JEUNE PANNE Sortie pour tous 9H Parking Intermarché Route d'Alençon - - 10H Sur place- <i>MELOT Guy</i> <i>ROBOAM Christian</i>	<i>le Jeudi 28-oct</i>
SAE de TUFFE Sortie pour tous Sous réserve initiateur 9H Parking des remparts- - 10H Sur place- <i>COULEE Jérôme</i> <i>WLOCK Jean Charles</i>	<i>le Dimanche 7-nov</i>
SILLE le GUILLAUME Sortie pour tous 9H Parking Intermarché Route d'Alençon - - 10H Sur place- <i>TIREAU Robert</i> <i>LUCHEZ Jean-Francois</i>	<i>le Jeudi 25-nov</i>
SILLE le GUILLAUME Sortie pour tous Adultes autonomes Enfants accompagnés des parents 9H15 Parking Intermarché Route d'Alençon - - 10H Sur place- <i>BOURREAU Olivier</i> <i>PLACAIS Régis</i>	<i>le Dimanche 28-nov</i>

Marche Nordique

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

Prévoir bâtons avec embouts caoutchouc (prêt possible)

Gilet de sécurité et lampe frontale fortement conseillés.

En cas de météo très défavorable, annulation de la sortie.

Rdv à 18h30 en sept.-oct. et à 18 h en nov.-déc.

Sauf indications contraires, contacts :

Jean CORNUDET

Henri CHAPELLIÈRE

Exceptions : 22 sept, 13 & 27 oct., 17 nov.

Le Mans (18h30, abbaye de l'Épau)

le Mercredi 1-sept

Le Mans - Découverte de la marche nordique 9h30 – Parking de l'Abbaye de l'Épau <i>Henri CHAPELLIÈRE</i>	<i>le Dimanche 5-sept</i>
Le Mans (18h30, abbaye de l'Épau)	<i>le Mercredi 8-sept</i>
Le Mans (18h30, abbaye de l'Épau)	<i>le Mercredi 15-sept</i>
Mulsanne 18h30, stade de la Pincenardièrre près Leroy-Merlin (av. Nettleham) <i>Jean-Marie LEHMANN</i>	<i>le Mercredi 22-sept</i>
Le Mans (18h30, terminus tram Univ. près Crédit Mut.)	<i>le Mercredi 29-sept</i>
Le Mans (18h30, abbaye de l'Épau)	<i>le Mercredi 6-oct</i>
Le Mans (18h30, place Pâtis St-Lazare) <i>Patrick DELHOMMEAU</i>	<i>le Mercredi 13-oct</i>
Le Mans (18h30, abbaye de l'Épau)	<i>le Mercredi 20-oct</i>
Arnage (18h30, plan d'eau de la Gémerie) <i>Jean-Marie LEHMANN</i>	<i>le Mercredi 27-oct</i>
Le Mans (18h, abbaye de l'Épau)	<i>le Mercredi 3-nov</i>
Le Mans (18h, abbaye de l'Épau)	<i>le Mercredi 10-nov</i>
Le Mans (18h, abbaye de l'Épau) <i>Jean-Marie LEHMANN</i>	<i>le Mercredi 17-nov</i>
Allonnes (18h, place de la mairie)	<i>le Mercredi 24-nov</i>
Formation marche nordique au Mans Ouvert aux diplômés initiateur rando ou autre. Sur inscription auprès d'Henri Chapellière <i>Henri CHAPELLIÈRE</i>	<i>du Samedi 27-nov au Dimanche 28-nov</i>
Le Mans (18h, abbaye de l'Épau)	<i>le Mercredi 1-déc</i>
Changé (18h, place de l'église près Crédit Mut.)	<i>le Mercredi 8-déc</i>

Randonnée



Pour les inscriptions aux stages, il est conseillé contacter les organisateurs dès la parution du bulletin, sans attendre la date limite.

Les lacs d'Auvergne 10 places, pour marcheurs confirmés Étapes de 18 à 24 km - Dénivelé total : positif 3100m et négatif 1800m Hébergement en 1/2 pension en gîte et refuge Budget d'environ 200€ + transport en voiture particulière <i>Henri CHAPELLIÈRE</i>	<i>du Lundi 19-juil au Samedi 24-juil</i>
Date limite d'inscription stage "Corse du Sud" <i>Christian & Sylvie LEGENVRE</i>	<i>juillet</i>

Rappel inscription sortie en car à Villandry <i>Claude PERREAU</i>	<i>le Samedi 4-sept</i>
Le Mans (Antarès) Fête du sport	<i>le Samedi 4-sept</i>
Le Mans Découverte marche nordique 9h30 – Parking de l'Abbaye de l'Epau <i>Henri CHAPELLIÈRE</i>	<i>le Dimanche 5-sept</i>
Villandry (37) (S. Le Mans, dir.Tours) Sur inscription 23 km - facile ; Entre Loire et Cher Visite de cave et dégustation des vins d'Azay (achat possible) Voyage en car : 7€ chèque au nom du CAF à envoyer à : Claude Perreau Retour vers 19h à La Flèche et 20h au Mans 8h, parking des Remparts – 8h45, gare routière de La Flèche - 9h05, ancienne gare du Lude 10h, vallée de la Mortaise - Vallères (37) <i>Claude PERREAU</i>	<i>le Dimanche 12-sept</i>
Le Mans (Salle Claircigny) Soirée d'information à 20h30	<i>le Lundi 13-sept</i>
Chassillé (Ouest Le Mans) 10 km - facile 13h30, parking d'Intermarché (route d'Alençon)- - 14h, église de Chassillé <i>Christian & Sylvie LEGENVRE</i>	<i>le Mercredi 15-sept</i>
Saint-Jean-d'Assé (20 km, Nord Le Mans) 22 km - facile Par champs et par chants En fin de rando, visite de la chapelle N.-D. des Champs A 16h, concert gratuit a capella : "L'Écart de tons" 8h30, parking des Remparts - 9h15, place de l'église à Saint-Jean-d'Assé- <i>Gaston GENESLAY</i> <i>Emmanuelle GOUDIER</i>	<i>le Dimanche 19-sept</i>
Commission rando Ouverte à tous 20h, pôle associatif Coluche 31 allée Claude-Debussy Salle de réunion au sous-sol	<i>le Mardi 21-sept</i>
Date limite d'inscription au we à Rambouillet <i>Benoît ROUSSEAU</i> <i>Clément & Bernadette ROUSSEAU</i>	<i>le Vendredi 24-sept</i>
Le Mans Soirée vidéo Voyage au Laos - Désert blanc Salle Charles Trénet, 7 rue Alfred-de-Vigny à 20 h <i>André MARSEUL</i> <i>Yves SONNET</i>	<i>le Vendredi 24-sept</i>
Formation/recyclage des initiateurs de randonnée montagne <i>Henri CHAPELLIÈRE</i>	<i>du Samedi 25-sept au Dimanche 26-sept</i>

Journée FFCAM "Que la montagne est belle"	<i>le Dimanche 26-sept</i>
Thème "La biodiversité" – voir page 6 de ce bulletin Nelly THIBAULT Marie-Claire HENRIO	
Pradelles - Cabardes (11160)	<i>du Samedi 2-oct au Samedi 9-oct</i>
2 places disponibles, rando en étoile niveau moyen La montagne noire (Aude), découvertes des villages perchés Hébergement en gîte 1/2 pension Budget 250 € + transport en voiture Pierre HOUEIX Jeanine CHOPIN	
Forêt de Bercé (Sud Le Mans)	<i>le Dimanche 3-oct</i>
21 km - facile Rando en forêt et accueil des nouveaux arrivants 8h30, parking des Remparts- - 9h15, Chêne Boppe en forêt de Bercé- Jean-François LUCHEZ Patrick DELHOMMEAU	
Requeil (Sud Le Mans, dir. Le Lude)	<i>le Mercredi 6-oct</i>
11 km - facile Balade autour de Requeil 13h30, place Henri-Vaillant (Pontlieue)- - 14h15, Parking de la mairie de Requeil- Claude PERREAU	
Rambouillet - La Celle-Les-Bordes	<i>du Samedi 9-oct au Dimanche 10-oct</i>
Inscr. avant le 24 sept. 10 km et 20 km - facile Automne à Rambouillet 24 à 32 places - En coordination avec les VTTistes Hébergement au gîte des Hauts Besnières à La Celle-Les-Bordes Participation 20€/pers. pour dîner, nuitée et petit-déjeuner 14h, le samedi au gîte des Hauts Besnières Benoît ROUSSEAU Clément & Bernadette ROUSSEAU	
Sillé-le-Guillaume (Ouest Le Mans)	<i>le Dimanche 17-oct</i>
25 km - moyen Le saut du cerf Rando en forêt 8h30, parking des Remparts- - 9h40, parking du lac de Sillé- Jean-François LUCHEZ	
Saint-Mars d'Outillé (Sud-Est Le Mans)	<i>le Dimanche 24-oct</i>
23 km - facile DE Saint-Mars à Bercé 8h30, parking des Remparts- - 9h15, parking des pompiers à Saint-Mars- Annie ENGELHARD Annick HARAN	
Antraigues-sur-Volane (Ardèche)	<i>du Dimanche 24-oct au Mardi 2-nov</i>
Stage complet sauf désistement Bernard LEGEAY Michèle BOURG	

Ballon (Nord Le Mans)	<i>le Dimanche 7-nov</i>
24 km – facile - Autour de Ballon 8h30, parking des Remparts- - 9h15, parking du champ de foire à Ballon- <i>Patrick DELHOMMEAU</i> <i>Jean-François LUCHEZ</i>	
Brevet sarthois du randonneur	<i>le Jeudi 11-nov</i>
<i>Clément ROUSSEAU</i>	
Pruillé-L'Éguillé (à 30 km, Sud-Est Le Mans)	<i>le Dimanche 14-nov</i>
Le bel automne : randonnée le matin et parcours d'orientation l'après-midi 10 à 12 km en boucle - facile et moyen - Prévoir pique-nique et pochette plastique+boussole Parcours d'orientation : enfant, rando, course moyenne, course au score Inscription pour l'orientation avant le 9 nov. Auprès de Jean Cornudet 8h30, parking des Remparts- - 9h15, aire naturelle de Pruillé-L'Éguillé sur la D13 (Jupille- Pruillé)- <i>Marie-Claire HENRIO</i> <i>Monique BOIGNÉ</i> <i>Jean CORNUDET</i>	
Malicorne (Ouest Le Mans, dir.La Suze)	<i>le Mercredi 17-nov</i>
12 km, facile Au pays de la faïence 13h30, place Henri-Vaillant (Pontlieue)- - 14h15, parking en face du château de Malicorne- <i>Claude PERREAU</i>	
Saint-Vincent-du-Lorouër (Est Le Mans)	<i>le Dimanche 21-nov</i>
18 km - facile Rando mixte : campane + forêt 8h30, parking des Remparts- - 9h15, place du monument aux morts à Saint-Vincent- <i>Jean-François LUCHEZ</i> <i>Patrick DELHOMMEAU</i>	
Le Mans	<i>du Samedi 27-nov au Dimanche 28-nov</i>
Formation marche nordique au Mans Ouvert aux diplômés initiateur rando ou autre. Sur inscription auprès d'Henri Chapellière <i>Henri CHAPELLIÈRE</i>	
Le Mans - Arche de la nature	<i>le Mercredi 1-déc</i>
10 km - facile 13h30, parking du Verger-- <i>Jean-François LUCHEZ</i>	
Le Puy - Conques	<i>Mai 2011</i>
Stage en ligne sur 10 jours <i>Monique BOIGNÉ</i>	
La Corse du Sud	<i>Du 12 au 26 Juin 2011</i>
Inscription en juillet. 8 places - Stage en étoile sur deux semaines Niveau 3 : bons marcheurs Hébergement en gîte 1/2 pension - transport en voiture Budget : 550 € sur place + transport (route et traversée) Traversée retenue en octobre => réunion en septembre <i>Christian & Sylvie LEGENVRE</i>	

Spéléologie



Pyrénées, au cœur du Pays Basque Inscription avant 12 juillet
Stage d'été spéléo et multiactivités du Samedi 31-juil au Vendredi 13-août

Spéléo, canyon, escalade, rando autonome

Activité principale spéléo avec désobstruction dans le secteur des Arbailles :
équipement, exploration, topographie et visite de cavités équipées du secteur

Canyon : initiation et rivière souterraine

Escalade sur le site équipé d'Arguibel

Randonnée : autonomie pour cette activité

Camping à « la ferme de Solieta » sur la commune d'Alcay – il reste quelques places

Saussereau Daniel

Vaulay Jérôme

Stage Spéléo, Raquettes, Ski de randonnée, Randonnée décembre

Réveillon de Noël (semaine 1 ou 2 des vacances)

Inscriptions avant le 25 juillet pour déterminer la semaine et si possible, réserver une structure en conséquence

Renseignements et inscriptions auprès de :

Saussereau Daniel

Saulges, Journée découverte avt le 16-sept le Samedi 18-sept

Pour personnes extérieures ou membres du club désirant découvrir l'activité.

Les personnes sans licence doivent prendre une carte découverte (4€) (Lors de la réunion à Claicigny le 13/09 ou auprès de l'organisatrice avant le 16/09)

Prévoir bottes, gants (ménage ou jardin), bleu de travail si possible et change intégral

Le matériel est prêté gracieusement

9h00 Parking de la Patinoire- - 10h00 sur place-

Séchet Carole

Saulges, Initiation avt le 18-oct le Dimanche 10-oct

Pour membres du club.

Location matériel:4€ pour la journée.

9h00 Parking de la Patinoire- - 10h00 sur place-

Roumet Sylvain

Saulges, Initiation 2 avt le 15-oct le Dimanche 17-oct

Pour membres du club.

Location matériel:4€ pour la journée.

9h00 Parking de la Patinoire- - 10h00 sur place-

Saussereau Daniel

02-43-87-94-60

Meuse, Lot ou Bornéo avt le 20-sept du Samedi 30-oct au Lundi 1-nov

Pour confirmés et débutants ayant acquis les bases nécessaires.

On ajoutera le vendredi ou le mardi si demande suffisante et rapide.

Bas de Néoprène

Départ veille au soir : heure et lieu rdv à préciser--

Saussereau Daniel

Chauvigny(86), St Maixent(79) avt le 26-oct du Samedi 27-nov au Dimanche 15-nov

Pour tous.

Une grotte sans corde et une rivière souterraine (bas de néoprène utile).

Départ samedi 8h30 : lieu rdv à préciser--

Roumet Sylvain

Le Grand-Lucé (72) avt le 29-nov

le Dimanche 5-déc

Pour tous.

Carrière souterraine pour être au chaud et au sec.

9h00 Parking des Remparts- - 10h00 entrée nord du Grand-Lucé-

Roumet Sylvain

SAE du Villaret, Entraînement secours

le Dimanche 9-janv

Pour tous. SAE du Villaret, Salle de l'Oiselière, rue d'Isaac entre gymnase et collège.

Tenue proprette exigée.

Sur place à partir de 11h00

Saussereau Daniel

V.T.T.



TENNIE (72)

le Dimanche 19-sept

Sortie à la journée

35/50 Km

9 h 30 Place de l'église--

SURDEL Olivier

MADIOT Sylvain

REUNION DE LA COMMISSION VTT

le Jeudi 23-sept

Ouvert à tous venez nombreux

20 h 15 Pôle associatif COLUCHE

FEAU Stéphane

WE FORET DE RAMBOUILLET (78) INSCRIPTION AVANT LE 24 SEPTEMBRE du Samedi 9-oct
au Dimanche 10-oct

Samedi 10 ou 25 Km , Dimanche 20 à 50 km (à préciser à l'inscription)

Prix 20€ par personne (diner, nuit,petit déjeuner)

14 h au gîte des Hauts Besnières à la Celle les Bordes--

ROUSSEAU Benoit

ROUSSEAU Clement et Bernadette

AUTOUR DE SAINT MARS D'OUTILLE (72)

le Dimanche 24-oct

Sortie à la journée

30 / 50 Km

Enfants / Adultes

9 h 30 Eglise de TELOCHE

ROBOAM Christian

DESLIS Bernard

CO / VTT BERCE (72)

le Dimanche 14-nov

Sortie pour tous

25 Km VTT ensuite COURSE D'ORIENTATION

9 h 30 AIRE NATURELLE DE CAMPING Pruillé-l'Éguillé--

CHAPELLIER Christian

FOURREAU Yves

CHALLES (72)

le Dimanche 5-déc

Sortie pour tous

30 à 50 Km

9 h 30 Place de l'église CHALLES

GILBERT Laurence

PELLETIER Odile

Calendrier

Juillet 2010

Mercredi 14-juil	Escalade
Lundi 19-juil	RANDONNÉE
Mardi 20-juil	RANDONNÉE

Septembre 2010

Mercredi 1-sept	MARCHE NORDIQUE
Samedi 4-sept	Informations
Samedi 4-sept	RANDONNÉE
Dimanche 5-sept	MARCHE NORDIQUE
Dimanche 5-sept	RANDONNÉE
Mercredi 8-sept	MARCHE NORDIQUE
Jeudi 9-sept	Escalade
Jeudi 9-sept	Informations
Dimanche 12-sept	RANDONNÉE
Lundi 13-sept	Informations
Lundi 13-sept	RANDONNÉE
Mercredi 15-sept	MARCHE NORDIQUE
Mercredi 15-sept	RANDONNÉE
Jeudi 16-sept	Informations
Jeudi 16-sept	Informations
Samedi 18-sept	Spéléo
Dimanche 19-sept	RANDONNÉE
Dimanche 19-sept	VTT
Mardi 21-sept	Informations
Mardi 21-sept	RANDONNÉE
Mercredi 22-sept	Informations
Mercredi 22-sept	Informations
Mercredi 22-sept	MARCHE NORDIQUE
Jeudi 23-sept	Escalade
Jeudi 23-sept	Informations
Jeudi 23-sept	VTT
Vendredi 24-sept	Informations
Vendredi 24-sept	RANDONNÉE
Vendredi 24-sept	RANDONNÉE
Vendredi 24-sept	SPORTS de NEIGE
Samedi 25-sept	RANDONNÉE
Dimanche 26-sept	Escalade
Dimanche 26-sept	RANDONNÉE
Mercredi 29-sept	MARCHE NORDIQUE

Octobre 2010

Samedi 2-oct	RANDONNÉE
Dimanche 3-oct	RANDONNÉE
Mercredi 6-oct	MARCHE NORDIQUE
Mercredi 6-oct	RANDONNÉE
Jeudi 7-oct	Informations

Samedi 9-oct	RANDONNÉE
Samedi 9-oct	VTT
Dimanche 10-oct	Spéléo
Mercredi 13-oct	MARCHE NORDIQUE
Jeudi 14-oct	Escalade
Samedi 16-oct	CO
Dimanche 17-oct	RANDONNÉE
Dimanche 17-oct	Spéléo
Mercredi 20-oct	MARCHE NORDIQUE
Dimanche 24-oct	Escalade
Dimanche 24-oct	RANDONNÉE
Dimanche 24-oct	RANDONNÉE
Dimanche 24-oct	VTT
Mercredi 27-oct	MARCHE NORDIQUE
Jeudi 28-oct	Escalade
Samedi 30-oct	Spéléo

Novembre 2010

Mercredi 3-nov	MARCHE NORDIQUE
Dimanche 7-nov	Escalade
Dimanche 7-nov	RANDONNÉE
Lundi 8-nov	Informations
Mercredi 10-nov	MARCHE NORDIQUE
Jeudi 11-nov	RANDONNÉE
Dimanche 14-nov	CO
Dimanche 14-nov	RANDONNÉE
Dimanche 14-nov	VTT
Mercredi 17-nov	MARCHE NORDIQUE
Mercredi 17-nov	RANDONNÉE
Dimanche 21-nov	RANDONNÉE
Mercredi 24-nov	MARCHE NORDIQUE
Jeudi 25-nov	Escalade
Samedi 27-nov	MARCHE NORDIQUE
Samedi 27-nov	RANDONNÉE
Samedi 27-nov	Spéléo
Dimanche 28-nov	Escalade

Décembre 2010

Mercredi 1-déc	MARCHE NORDIQUE
Mercredi 1-déc	RANDONNÉE
Dimanche 5-déc	Spéléo
Dimanche 5-déc	VTT
Mercredi 8-déc	MARCHE NORDIQUE
Samedi 11-déc	Informations
Jeudi 16-déc	Informations

Janvier 2011

Dimanche 9-janv	Spéléo
-----------------	--------



CAF LE MANS

Pôle Coluche - 31, Allée Debussy - 72100 Le Mans

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