

# 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 135   ✨   JUIN 2009**

# CLUB ALPIN FRANÇAIS DU MANS • 2009

## COMITE :

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

Françoise BARRE\*, Carole BOURREAU, Henri CHAPELLIERE\*, Stéphane FEAU\*, Philippe LACOMBE\*, Bernard LEGEAY\*, Jean-Marie LEHMANN\*, Jean-François LUCHEZ\*, Vito ROMANO\*, Nelly THIBAUT.

## VERIFICATEURS AUX COMPTES :

Laurence GILBERT Robert TIREAU

## ANIMATEURS DES COMMISSIONS :

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

## REPARTITION DES TACHES :

Secrétariat administratif .....	Chantal BOBET .....
Communication .....	Henri CHAPELLIERE.....
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.....	Jean Marie LEHMANN .....
	Jean-François LUCHEZ.....
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 .....
	Christel BERTRAND .....
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 .....
Référent 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.....

# SOMMAIRE

---

Organigramme	2	Escalade : Cycle initiation	8
Le mot du Président	4	Escalade : Jeunes	9
Les échos du club	5	Carnets de séjours	10 à 18
Cotisation 2010	6	Section de Sablé : activités	19
Des bâtons et de la randonnée	7	Programme des activités	20

---



# MOT DU PRESIDENT

L'été est un moment propice pour tous nos adhérents pour se ressourcer. La crise financière a envahi le monde et elle fait beaucoup de ravages, Elle détruit l'emploi et elle crée comme ailleurs de nombreuses difficultés. Faut-il y voir un lien de causes à effet pour animer, organiser et remplir autant de stages. La réponse est dans la tête, parfois, inconsciemment de chacun pour répondre à ce besoin. Depuis longtemps, à ma connaissance, entre février et cet été, il n'y a eu autant de stages. Entre tous ceux prévus cet été, sur les 2 stages multi-activités proposés de 2 semaines (1 stage famille de 45 pers et l'autre stage initialement prévu de 20 à 25 personnes et ouvert à tous, nous serons 35 personnes et nous sommes limité par la structure d'accueil). 80 personnes vont y participer et malgré cela, la demande est supérieure à l'offre.

## **Un CD pour continuer à être reconnu au sein du Département**

La diversité des disciplines proposées que ce soit en formations, en recyclage ou lors des stages jeunes et adultes prouvent bien la spécificité de notre CAF (randonnée, cartographie, alpinisme, escalade, raquettes, spéléo, canyon, VTT .Vol libre).

C'est pourquoi l'idée fait son chemin de faire reconnaître notre spécificité (multi-activités au sein du CAF) au niveau des instances du Département fait son chemin avec l'idée de créer un Comité Départemental CAF pour défendre cette spécificité.

Avec Vibraye , la section de Sablé et depuis peu avec celle créée à Parigné l'Evêque, la création d'un CD CAF devient une nécessité pour une reconnaissance de nos activités.

## **Rassemblement de l'Ascension dans la vallée du Célé dans le LOT**

Ce séjour sur 4 jours a rassemblé 88 participants du CAF du Mans.

La convivialité, le dynamisme du groupe à travers les activités proposées sont une réussite.

Ce succès, Nous le devons à tous les acteurs et organisateurs de ce Rendez-vous.

Nous avons découvert des stars de l'animation et un public qui redemande des pruneaux d'or.

Alors, la décision a été prise de reconduire ce type de Rendez vous pour l'année prochaine.

## **Dans le même ordre des choses et en plus grand pour les 50 ans du club**

En 2011 , ce sont les cinquante ans du CAF du MANS , l'idée de Nicolas relayée par le comité est de marquer symboliquement cet événement.

Donc, un grand projet est à construire, la forme, le ou les lieux et son contenu sont à définir.

Comment mettre à l'honneur, écrire, visualiser et faire vivre cette mémoire collective.

Vous pouvez dès à présent y réfléchir et transmettre vos suggestions à vos responsables de commissions ou au comité.

## **Modification des statuts du Club à l'AG du 12 décembre 2009**

Il est prévu de reprendre les mêmes propositions amendées lors de la dernière AG en 2008 et de les soumettre au vote si le quorum de 25% des membres votants est atteint.

**Profitez des vacances pour vous ressourcer  
et pratiquez les activités avec prudence et sécurité**

**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 de présentation** des activités du club (avec un diaporama) aura lieu le :

**lundi 14 septembre à 20 h 30**

à la **salle de Claircigny**,  
rue de Claircigny, au Mans.

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

Une **deuxième permanence réservée à l'inscription** des nouveaux membres aura lieu le :

**jeudi 17 septembre de 19h00 à 20H00**

au **local du club**, Pôle associatif Coluche,  
Allée Claude Debussy, au Mans - salle 218, 2<sup>e</sup> ét.

---

### Sport en fête (changement de lieu)

Sport en fête aura lieu cette année Promenade Newton, près du Gymnase Alain Fournier (à côté de l'ancienne piscine des Sablons),

**le samedi 5 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.

---

### Assemblée générale

L'assemblée générale du club aura lieu le

**samedi 12 décembre**

Salle Barbara

### Formation escalade

Il reste des places pour le module initiateur falaise du 24 au 28 août, contacter rapidement Vito (romano\_vito@yahoo.fr)

---

### 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).

## COTISATION 2010

C'est au cours de l'été que vous recevrez les documents de renouvellement des adhésions pour l'année 2009-2010 puisque nos licences en cours actuellement couvrent la période allant du 1er octobre 2008 au 30 septembre 2009.

L'augmentation de la licence que vous constaterez est due à l'augmentation des primes d'assurances tant en responsabilité civile qu'en assurances de personnes.

Ces augmentations auraient été encore plus importantes sans un appel d'offres et des négociations acharnées de la part de notre fédération, l'assureur actuel ayant constaté une sinistralité forte et envisageant des augmentations hors norme.

Par ailleurs les adhérents pratiquant le parapente devront souscrire une extension spécifique.

En dépit de ces mesures notre licence et son assurance restent à des niveaux très compétitifs.



## Des bâtons et de la randonnée



J'ai ouï dire que la marche nordique était une invention finlandaise. La Finlande est un pays de relief où les glaciers ont soigneusement raboté le paysage. Ainsi, certaines et certains ont tenté d'adapter ce mode de locomotion au massif alpin.

Il est entendu que sous le terme de montagne, je comprends la vraie montagne, dépourvue de téléphériques, possédant de bons pierriers où en cas d'entorse le « portable » ne passe pas. Cette montagne où l'on ne rencontre pas de tenues vestimentaires créées par les plus grands « designers » et chantées par Biba, Marie-Claire... « Notre Temps » (grâce au vieillissement de la population) ou la gazette des retraités de l'Administration fiscale.

Donc, chez le bipède humain, transformé en quadrupède par ses deux bâtons, un certain nombre de phénomènes peuvent s'observer en fonction de la géographie du sentier.

1er cas : le sentier prend la ligne de plus grande pente : à chaque pas, les bras sont propulsés en hauteur dans une invocation désespérée car malgré l'érosion, le col restera à la même altitude.

2ème cas : le sentiers fait des lacets : le bâton amont vous pousse dans la pente, le bâton aval ne peut vous retenir. Bien sûr, vous pouvez les raccourcir en suivant le mode d'emploi rédigé dans toutes les langues de l'Union Européenne, auxquelles s'ajoutent le russe, le japonais, l'arabe et le chinois, après les Jeux Olympiques. Pour le tibétain, prenez patience.

Ceux qui ont désespéré à l'école primaire, qui se méfient de la lecture mais qui ont acquis un bon sens pratique, raccourcissent leurs bâtons (l'aval plus long que l'amont) et à chaque virage les changent de mains. Par contre, ceux qui ont fait les Grandes Ecoles mesurent l'angle de la pente, déterminent le cosinus de l'angle alpha, en déduisent le seuil de rentabilité, puis la longueur précise des bâtons et s'étonnent finalement que la nuit tombe vite.

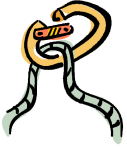
3ème cas : le sentier a juste la largeur de la semelle de votre soulier. Si vous avez des mensurations parfaites, vous adoptez la démarche du Top Model. Par contre, si vous êtes plus commune, force est de vous contenter des paroles de feu Georges Brassens : « On n'tortill'pas son popotin d'la mêm'manière, pour un droguiste, un sacristain, un fonctionnaire... ». Le pire est le sentier étroit creusé par les orages, parsemé de grosses pierres : alors votre « gros bout » disait Alphonse Allais, se trémousse de façon désordonnée tandis que les bâtons s'agitent avec frénésie.

Une seule contre-indication : chez le Piémontais. En effet, l'Italien est le seul européen capable, sans EPO, de gravir un col en des temps records, tout en traitant, manuellement des sujets fort ardues tels : « la politique sociale dans les Abruzzes de Romano Prodi » ou « Morale et sexualité selon le Vatican » ou mieux « Sexualité et morale » (agir d'abord, réfléchir ensuite). Imaginez donc le risque pour son entourage... Personnellement, je n'ai qu'un bâton : cela me permet de l'allonger ou de le raccourcir sans poser le second, car, rappelons-le, tout corps déposé sur une pente la dévale instantanément.

Je le conseille aussi pour certaines régions. En effet, si en Queyras, Ubaye et Vésubie vous passez facilement la frontière, sachez que pour traverser un village italien, l'homme se doit d'avoir belle contenance. Placez donc votre bâton sous l'aisselle et vous posséderez alors l'allure distinguée de ce colonel britannique, héros malheureux du « Pont de la Rivière Kwai qui randonnait contre son gré dans la jungle du sud-est asiatique.

En conclusion, avant d'acheter des bâtons, consultez votre coach, votre psy, votre directeur de conscience... puis, comme Ulysse, rendez-vous sourds aux voix des vendeuses, sirènes des magasins, mais sans vous attacher au milieu du magasin...

Docteur Jacques Malbos,  
*Médecin du comité départemental FFRP  
et cafiste depuis plus de 40 ans*



## **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.**

### ***Déroulement du cycle :***

- ◆ **Trois jours en extérieur : Dimanche 20 septembre à Sillé, puis le week-end du 3-4 octobre à Sillé puis à Saulges (avec possibilité d'hébergement en gîte à Sillé le 3 octobre au soir )**
- ◆ **Une soirée en S.A.E. (mur d'escalade en salle) au choix le 6 ou le 9 octobre**

**Les plus motivés sont invités à compléter leur formation en participant à un stage ouvert à tous les grimpeurs du club du 29 octobre au 2 novembre à Paussac (Dordogne).**

### ***L'inscription (obligatoire) :***

**Le lundi 14 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 10 septembre et le jeudi 17 septembre de 19h à 20h30, au local du CAF au Pôle associatif Coluche (Allée Claude Debussy, au Mans), salle 218 au 2<sup>ème</sup> étage.**

***Vous pouvez obtenir directement des informations complémentaires auprès de Jérôme qui prend en charge l'organisation du cycle :***

**jerome.vaulay@gmail.com 06 22 61 03 71 ou 02 43 42 20 51**

### **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 15 septembre à 20h00 au local du CAF (Allée Claude Debussy)**





## ESCALADE JEUNES

---

Pour la **nouvelle saison** qui démarrera le **23 septembre 2009**, 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, contacter Nicolas)

L'activité est encadrée par Nicolas, professionnel et salarié du Club.

L'inscription à ces cours sera de 125 Euros pour l'année, plus la licence.

### ***Comment s'inscrire :***

Tous les inscrits de cette année ont reçu un formulaire pour leur réinscription.

Il faudra **impérativement renvoyer ce formulaire avant le 30 juin 2009.**

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

Passée cette date les places seront ouvertes aux nouveaux adhérents.

***Pour tout renseignement et pour les nouvelles inscriptions contacter Valérie VACHER, à partir du 1<sup>er</sup> septembre au 02 43 83 01 24***

---

### ***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 seront ouvertes aux jeunes de clubs voisins.

#### **Programme prévisionnel 2009-2010 :**

- . le 15 ou 22 Novembre au Gymnase de la Flèche
  - . le 31 janvier ou 7 Février au Gymnase Colbert de Torcy à Sablé
  - . le 28 Mars au Gymnase Rondeau au Mans
  - . le 13 Juin en site extérieur
-

## *Stage alpinisme Puy de Sancy Février 2009*

Qui aurait cru que les douces pentes herbeuses du Puy de Sancy se transformeraient, une fois l'hiver venu, en couloirs infernaux pour alpinistes motivés ? Ce fût pourtant le cas en ce mois de février 2009 où les 18 participants au stage alpi prirent leurs crampons pour gravir les pentes enneigées.

Parmi eux, un savant mélange d'anciens et de plus jeunes, d'expérimentés et de débutants. Toutes les conditions sont réunies : neiges, glace, bonne humeur.



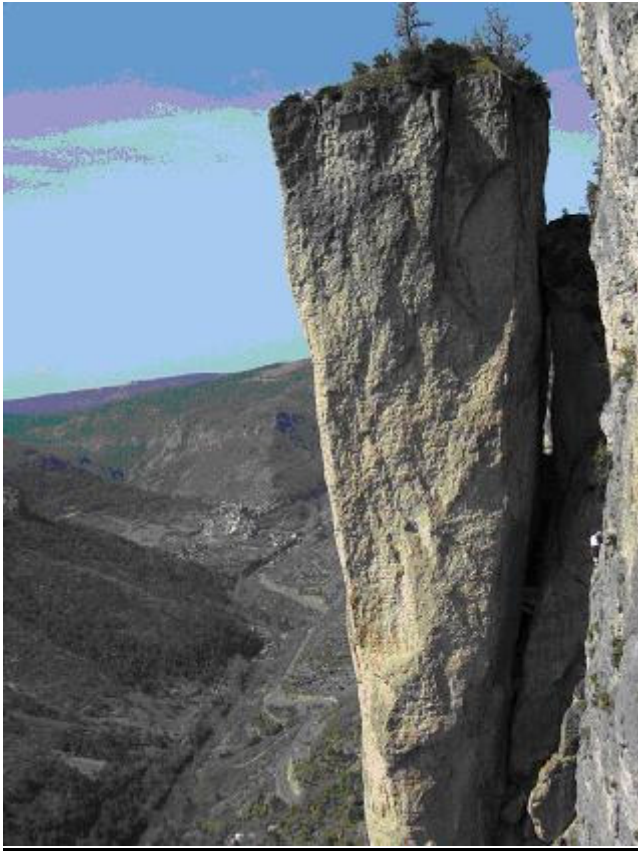
Après de bons conseils techniques des encadrants, la première course a lieu sous un soleil de plomb. L'arrivée au sommet est à couper le souffle : un panorama grandiose nous attend, nous récompensant de nos efforts dans les vertigineuses montées.

Le programme de la semaine est varié : cascade de glace, construction d'igloos, technique du moufflage, recherche d'arvas et bien sûr batailles de neiges !

Et le soir, ambiance conviviale autour de jeux accompagnés de petites cerises pour le réconfort...

Céline POISSON  
Lucie REGNIER

## *Les gorges de la Jonte du 4 au 11 avril 2009*



Neuf CAFistes et une amie du club de la Flèche se sont retrouvés pour escalader les majestueuses gorges de la Jonte en Lozère, à la limite de l'Aveyron.

Le séjour commença sous un grand soleil. Au début, on révisé les manipulations de cordes et puis on se lance dans les grandes voies avec de multiples rappels. Des paysages grandioses où l'on se retrouve à la hauteur des vols des vautours, ça change du mur !

Le premier jour, Denis, enivré par le grand air, en a même oublié ses chaussons. Par la suite, il n'oublia plus ce « matériel spécifique » bien utile quand on commence à attaquer des niveaux plus sérieux.

Les binômes de cordée se sont éparpillés sur les nombreuses voies. Ce qui permettait de les comparer et de les conseiller le soir au coin du feu lors de l'apéro bien mérité...

Nico et Marion se sont rapidement lancés dans des voies de leur niveau (6B à 7A) alors que le reste du groupe s'est plutôt cantonné dans des voies plus raisonnables (5B à 6A). En fin de séjour, certains essayèrent quand même de passer le cran au-dessus dans le 6B voire 6C, avec plus ou moins de réussite.

En milieu de séjour, une journée canyon fut organisée dans la grotte de Bramabiau. La frontale était indispensable, c'était presque de la spéléo dans cet environnement magnifique. Mais l'eau issue de la fonte des neiges ça fait un peu froid aux mains ! Heureusement, nous pûmes faire une bataille de boules de neige pour nous réchauffer.

Globalement, le stage s'est donc très bien déroulé et laissera de bons souvenirs en attendant la prochaine sortie.

Jérôme Vaulay

## *HISTOIRE (ou Naissance) d'un RAID*

### *Stage VTT (Multi-Activités) du 5 au 10 Avril 2009 en Provence*

Lors des diverses commissions V.T.T 2008, à l'occasion de la programmation des futures sorties du Printemps 2009, nous étions quelques uns à regretter l'absence d'un "stage ou d'un raid" sur la semaine de Pâques comme nous en avons pris l'habitude depuis 2 ou 3 ans. (L'Espagne, Les Causses...). Alors c'est en Novembre 2008 que l'idée a germé et que Stéphane a pris le problème à "bras le corps" !

Les réponses à un questionnaire démontraient de façon "irréfutable" que les Vététistes Manceaux en avaient "Ras la casquette" des circuits vélo de St Jean de la Motte, Roupperoux le coquet ou St Léonard des Bois, sous les stratocumulus ou autres cumulonimbus... (Nimbus signifiait "Pluie" en latin...)

- « On veut du Concret, du Soleil et des Cailloux (des vrais) ! »
- « OK ! OK ! Les Gars, les Filles, on a ce qu'il vous faut mais c'est à 900 kms ! »
- « 900 bornes, et alors ? On a fait le Maroc, la Turquie, nous Mòssieur !
- « C'est là bas dans le pays de Pagnol, des petits chemins qui sentent bon la lavande, le romarin et le mimosa, sur l'invitation de notre camarade François ! »
- « François ? »
- « Ben oui, François le Marseillais, le gars qui dit : Fan de Chichourlo, Fai pas bon travaia quan la cigalo canto ! »  
*en français : (« Sapristi ! il ne fait pas bon travailler quand la cigale chante ! »)*

Bref, après l'achat d'une Top 25, de 2 topos V.t.t du secteur, de quelques échanges de courriels avec notre correspondant Marseillais, et d'une ou 2 soirées (au coin de la cheminée), nous commençons à mieux cerner la chose ...

Dans la foulée, Stéphane nous concoctait une présentation de stage "alléchante" (7 pages, quand même, agrémentée de quelques photos qui sentaient déjà bon le pays d'Aubagne). Résultat : 35 Inscriptions (familles, ados et individuels) qui seront répartis à Lascours chez François, et au camping de Géménos, pas très loin, pour la majeure partie du groupe.

La suite ? J'vous raconte pas !



- du VTT (du vrai, du balaise, du costaud !),
- de la rando (le Garlaban, l'Espigoulier, les Calanques,...),
- de l'escalade, des balades (les calanques en bateau),
- et un frugal repas tous ensemble en milieu de semaine



Le programme devait être clos par un tour vélo de l'étang de Vaccarès, en Camargue, mais la "Pluia" (la pluie en Provençal, encore elle !) en a décidé autrement !

On oublie aussi le méchant virus qui traînait par là, et qui mis K.O debout, deux de la bande. Nous sommes passés tout près de la P.P ! (La Pandémie Provençale)

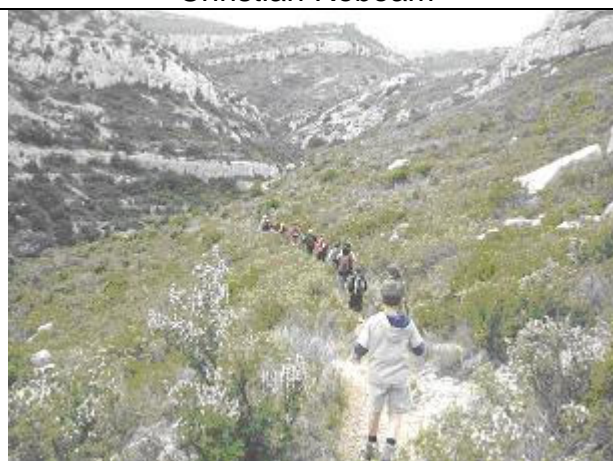
UN GRAND MERCI à TOUS !

Pour cette super semaine où tout le monde s'est véritablement ECLATE !

Et tout cela dans un esprit très convivial comme le veut la tradition au CAF du Mans  
(certains veulent déjà y retourner...)

Si vous voulez en voir plus, rendez-vous sur  
[http://lemans.ffcam.fr/carnet/detail\\_photos.php?le\\_num\\_phototh=4160](http://lemans.ffcam.fr/carnet/detail_photos.php?le_num_phototh=4160)

Christian Roboam



## *Autour du Golfe du Morbihan du 2 au 9 mai 2009*

**Samedi :** Départ au petit matin en voiture (mais certains sont déjà sur place sous la tente...) pour Arzon. Après une dernière vérification des sacs (quel poids tu as, toi ?) nous partons : petit dénivelé sur la Butte de César, histoire de « chauffer » les muscles...L'horizon bleu de la mer nous met tout de suite dans l'ambiance, même si le ciel est un peu plombé ce matin : cela ne durera pas ! Premier menhir, aussi...et puis le sentier côtier, avec ses genêts... Pique-nique sur une petite plage... Un peu de boue sur le chemin, mais le soleil est de la partie et tout va bien : nous arrivons à Sarzeau, où nous essayons notre première crêperie !

**Dimanche :** Nous voici repartis, en suivant la côte : mais parfois, une propriété nous oblige à un détour sur le bitume...Les marais sont magnifiques, et dans l'observatoire ornithologique, nous apprenons à repérer les canards souchet, les courlis... Nous arrivons en fin d'après midi au gîte de Noyal : après un thé, farniente bien mérité dans le jardin avant le dîner...Certaines infatigables sont reparties visiter le village !

**Lundi :** Encore une journée de marche bien remplie sous un soleil magnifique ! Et si le GR 34 se fait capricieux, avec la boussole, on s'oriente et tout va bien ! Arrivée à Port Anna : charmant petit port...Le gîte, très « art -déco », nous plaît bien, mais le bar-restauration-crêperie d'à côté est fermé le lundi, rien à faire ! Le cuisinier n'est pas là...Après avoir envisagé de manger nos provisions du lendemain, Sandrine est arrivée avec son J7...pour nous véhiculer jusqu'au restau le plus proche : pas de problème, nous avons dormi l'estomac plein !

**Mardi :** Traversée en bateau, puis marche jusqu'à Arradon. Toujours le sentier côtier, avec ses tours et détours qui nous font apprécier les points de vue avec des éclairages différents. Joëlle nous oriente : ici l'île aux Moines, là l'île d'Arz...A l'arrivée, est-ce la peur de manquer de la veille qui a fait dévaliser la boulangerie de ses Kouing Aman ? Dîner à l'excellente auberge arradonnaise : huîtres ou galettes, selon les goûts !



**Mercredi** : journée légère pour les pieds fatigués, avec en option la visite du Tumulus de Gavrinis où les rencontres avec des archéologues s'avèrent très intéressantes. L'étape se fait dans un gîte très confortable à la Saline, du côté de Larmor Baden.

**Jeudi** : Nous remontons la rivière d'Auray. Au Bono le pont ancien restauré est magnifique ! Auray est aussi charmante que dans mon souvenir, avec son port et ses ruelles : malheureusement pour nous, le quai est en travaux... Moules frites pour certains, poisson grillé-légumes pour d'autres : tout va bien !

**Vendredi** : Direction Locmariaquer, avec les fontaines couvertes, les dolmens et les menhirs et autres moulins à marée que nous avons maintenant l'habitude de voir...Plage et bain de pieds dans une mer plutôt « tonique » (que certains auront soigneusement évité)...Nous sentons déjà le retour : nous voyons notre point de départ en face, et seul un bras de mer nous sépare !

**Samedi** : traversée en bateau vers Kerners, en logeant l'île Longue et Er Lannic et son Cromlech. Nos deux heures de marche côtière nous semblent courtes ! Nous arrivons à un excellent « gîte », réputé pour ses huîtres farcies offertes par Jean-Jacques !

Merci à Nelly, à Jean-Jacques, et à Joëlle qui nous a fait découvrir (avec une telle bonne humeur) le coin de Bretagne qu'elle connaît si bien !

Marie Claire HENRIO



## *L'Ascension : semaine d'ascendances pour les libristes du CAF Le Mans !*

Finalement, après de longues hésitations, nous décidons de nous diriger vers le lac d'Annecy pour y rechercher les conditions météo optimales, mais aussi pour y retrouver deux amis, michel et fred, qui ont quittés la Sarthe ces dernières années pour aller vivre dans les montagnes auprès des grands sites de vols, et nous attendent avec impatience.

Nous sommes 9 au total, à nous retrouver au camping près du lac si beau sous le soleil, pour passer toutes les heures du jour à rêver et pratiquer le parapente, partager cette passion commune, échanger nos expériences du jour, de la veille mais aussi du passé plus lointain.

Les conditions nous permettent cette année de voler chaque jour et de passer quelquefois plusieurs heures en vol, de progresser, d'aller plus haut, plus vite, chacun à son rythme. Les complicités sont grandes, nous nous entraînons les uns les autres, nous guidons, nous conseillons, au sol et en vol au moyen des radios, avec certains plus bavards qui encombrent sans arrêt la fréquence...et puis il y a les nombreux éclats de rires, pour ponctuer les récits des loupés du séjour !

Cela fait plusieurs années que nous nous réservons ces quelques jours entre nous, avec nos voiles et nos rêves de grands vols, en repensant très vite au prochain rendez-vous dès qu'il nous faut nous séparer.



## *Rassemblement multi-activités sur les bords du Célé, du 20 au 24 mai 2009*



C'était inespéré... Nous étions quatre vingt huit cafistes du Mans à nous retrouver à Brengues (Lot), sur les bords du Célé pour le rassemblement multi-activités.

Le site a permis la pratique de nombreuses activités : randonnée, escalade, spéléo, VTT et Canoë. Même le parapente aurait été possible.

La convivialité et le soleil ont été au rendez vous tout au long de ce séjour, permettant de mieux se connaître entre assidus de disciplines différentes et de partager quelques activités en commun.

Le vendredi, plus de cinquante personnes ont pu participer à une descente du Célé en Canoë de Boussac à Brengues le matin et de Brengues à Marcillac l'après midi avec des souvenirs mémorables.

Quelques grimpeurs ont accompagnés le groupe spéléo dans l'igüe de Toulze ainsi que dans Carbonnel et seize non-initiés de tous âges ont pu aussi goûter les plaisirs de la spéléo en découvrant l'igüe du facteur.

Le plus grand nombre a pu s'adonner aux plaisirs de la grimpe, de la rando ou du VTT et le vendredi soir la marche nocturne fut aussi un évènement marquant.

Le dernier soir Jean Pierre et Christiane ont mis leurs talents au service de tous pour animer la soirée des pruneaux d'or et récompenser les mérites des uns et des autres.

Merci à tous ceux qui ont participé et contribué à l'organisation de ces journées. *(N'hésitez pas à voir les galeries photos sur le site web et à y collaborer si vous disposez de clichés mémorables).*

Claude Barré

## *Sortie « escalade pour tous » aux Blocs de Fontainebleau 30-31 mai 2009*



Le samedi 30 mai, nous étions 8 à nous être levés aux aurores pour participer à la sortie « blocs » organisée par Denis Mousset. Voyage sans encombres, repas arrosé (mais pas trop quand même !), à 12h30 nous étions déjà sur les crash-pad.

Personne ne connaissait les blocs de Fontainebleau (à part Vito et Denis évidemment), et les premiers contacts sont impressionnants et grisants ! Nous découvrons une grimpe différente, sans corde, à 4 ou 5 m du sol, qui demande de la technique et de l'engagement... Quand seuls nos petits doigts et nos bouts d'orteils nous retiennent au caillou, que les racines et les rochers nous attendent 5m plus bas, on les aime nos pareurs !! Nous apprenons aussi 2 nouvelles traductions : certains blocs sont « intéressants » selon Vito, ou « réalisables » sebn Denis. En clair, il faut se lancer pour le premier, et avoir 4 m d'envergure de bras pour le deuxième !

Le temps était superbe, la forêt aussi. Le soir au camping, certains se baignent à la piscine chauffée, d'autres prennent une douche froide... Denis gère l'organisation. A 22h00, tout le monde est fin prêt pour... refaire du bloc sur les structures pour enfants !! Pas trop réglo, mais tellement délirant ! Après une nuit de bombardements (par les oiseaux), le dimanche sur d'autres blocs est tout aussi extra, nous nous dépassons dans un cadre magnifique. Nous rentrons en soirée sans aucune empreinte digitale, mais contents de nous, des souvenirs plein la tête, en parlant de la sortie de l'année prochaine...

En résumé, une expérience à recommander vivement, vécue dans une très bonne ambiance ... merci Denis !

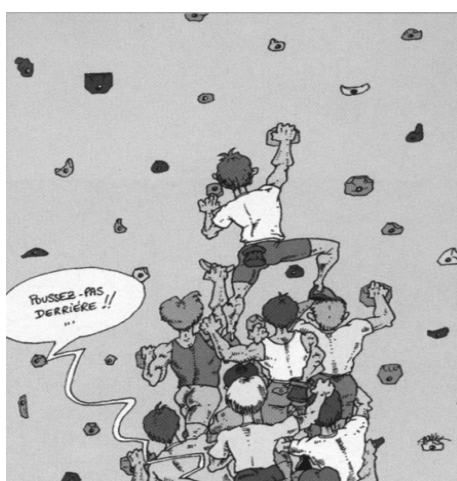
Sandrine

# CAF DU MANS – SECTION DE SABLE

L'escalade reprendra le **jeudi 3 septembre 2009** sur site naturel et SAE aux horaires habituels pour les grimpeurs qui pratiquent depuis plus d'un an.

. Pour les **nouveaux adhérents** qui viennent découvrir notre activité, **un cycle d'initiation à l'escalade** vous est proposé du **8 septembre au 11 octobre 2008**. L'objectif de ce cycle est de vous rendre rapidement autonome sur falaise école et structure artificielle d'escalade (SAE). La pratique, les perfectionnements, les stages, vous permettront de vous forger une expérience.

.Si la section de Sablé est essentiellement orientée vers l'escalade, nos amis du CAF du Mans vous proposent dans ce bulletin d'autres activités (VTT, randonnée, spéléologie, ski, alpinisme, vol libre ...) auxquelles il vous est possible de participer ou de vous initier.



## PROGRAMME DES ACTIVITES

### JEUNES de 8 à 16 ans :

Ecole d'escalade encadrée par Roselyne et Nicolas

Au gymnase du Lycée Colbert de Torcy rue de la Vaige à Sablé

Le 24 septembre démarrage de l'école

les 8 - 10 ans : Jeudi de 17h00 à 18h30

les 10 - 12 ans : Jeudi de 18h00 à 19h30

les 13 - 16 ans : Jeudi de 18h30 à 20h00

**Adultes (plus de 16 ans) :** Mardi et jeudi de 19h30 à 22h00

Escalade sur site naturel aux beaux jours :

Saulges, Jeune-Panne, ou Entrammes

### *Cycle d'initiation ADULTES à l'escalade de Sablé :*

ENCADRANT : *Olivier BOURREAU, Guy MELOT, Renaud LEMOULANT*

Mardi 8 sept	Inscription	<b>19h30 à 22h00</b> salle du Lycée Colbert de Torcy
Samedi 12 sept	La Jeune-Panne	Rdv <b>13h30</b> salle du Lycée ou <b>14h</b> sur place
Samedi 19 sept	La Jeune-Panne	Rdv <b>13h30</b> salle du Lycée ou <b>14h</b> sur place
Samedi 26 sept	La Jeune-Panne	Rdv <b>13h30</b> salle du Lycée ou <b>14h</b> sur place
Mardi 6 oct	Salle du Lycée	Rdv <b>19h30</b> salle du Lycée
Dimanche 11 oct	Sillé	Rdv <b>10h</b> salle du Lycée ou <b>10h30</b> sur place

### Inscriptions et renseignements – Saison 2009/2010

au FORUM DES ACTIVITES, le 5 septembre après-midi, à la salle G. Mention

# 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.

## 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



<b>Sport en fête</b>	<i>le Samedi 5-sept</i>
Promenade Newton, près du Gymnase Alain Fournier, près de l'ancienne piscine des Sablons	
<b>Inscriptions</b>	<i>le Jeudi 10-sept</i>
Pole Coluche 2ème étage 19h-20h30	
<b>Soirée d'information et présentation du CAF Le Mans</b>	<i>le Lundi 14-sept</i>
Salle Claircigny 20h30	
<b>Permanence et inscriptions</b>	<i>le Jeudi 17-sept</i>
Pole Coluche 2ème étage 19h-20h15	
<b>Permanence</b>	<i>le Jeudi 8-oct</i>
Pole Coluche 2ème étage 19h-20h15	
<b>Permanence</b>	<i>le Jeudi 12-nov</i>
Pole Coluche 2ème étage 19h-20h15	
<b>Assemblée générale</b>	<i>le Samedi 12-déc</i>
Informations dans le prochain bulletin	

# Course d'orientation



---

## FORET DE BERCE "L'Hermitière"

le Dimanche 13-sept

Parcours pédestres tous niveaux  
Parcours facile pour les enfants et randonneurs  
rdv à partir de 13H00 source de l'Hermitière--

Yves FOURREAU  
Jean CORNUDET

---

## FORET DE SILLE "Pierre Chat"

le Dimanche 11-oct

Parcours pédestres tous niveaux  
Parcours facile pour les enfants et randonneurs  
rdv à partir de 13H00 Col de la Source--

Jean CORNUDET

---

## ARCHE DE LA NATURE

le Dimanche 29-nov

Parcours pédestres tous niveaux  
Parcours VTT Orientation  
rdv à partir de 10H30 Parking des Granges

Stéphane FEAU  
Marie-Christine RETIF

---

## Calendrier LMA

le

Sorties communes avec le LMA  
site internet : [www.lemansathletisme72.com](http://www.lemansathletisme72.com)

Rodolphe DODIER

---

# Escalade



---

## Le MANS Fête du sport

le Samedi 5-sept

Promenade Newton, près du Gymnase Alain Fournier, près de l'ancienne piscine des Sablons

BAUVAIS Denis  
VAULAY Jérôme  
GAINARD Eric

---

## St Baudelle (Mayenne)

le Jeudi 10-sept

Sortie pour tous  
9H Le MansParking Intermarche

CITOLEUX Joseph  
TIREAU Robert

---

## Préparation - Cycle Initiation - Le Mans

le Mardi 15-sept

Réunion de préparation pour les encadrants du cycle initiation Le Mans  
local Pôle Coluche  
19H30

BAUVAIS Denis  
VAULAY Jérôme  
GAINARD Eric

---

## Cycle Initiation - Le Mans

le Dimanche 20-sept

1er Séquence  
Extérieur à Sillé

BAUVAIS Denis  
VACHER Valérie

---

## L'île aux Pies (Ille et Vilaine)

du Jeudi 24-sept au Vendredi 25-sept

Sortie pour tous  
Inscription auprès de Robert TIREAU  
Logement chez Jacques BERTERAUT ou en camping car  
9H Le MansParking Intermarche- - 12H30 sur place-  
*TIREAU Robert*  
*BERTERAUT Jacques*

---

**L'île aux Pies (Ille et Vilaine) Suite** *du Samedi 26-sept au Dimanche 27-sept*

Sortie pour tous  
Inscription Sablé Guy Melot  
Logement chez Jacques BERTERAUT ou en camping car  
Voir Organisateur- - 12H30 sur place-  
*MELOT Guy*

---

**Aménagement de Perseigne** *du Samedi 26-sept au Dimanche 27-sept*

Sortie pour tous  
Voir Organisateur

---

**Saulges** *le Dimanche 27-sept*

Sortie famille + sortie pour tous  
Enfants accompagnés des parents  
9H Le MansParking Intermarche- - 10H Sur Place-  
*PLACAIS Régis*  
*GUETTIER Gérard*

---

**Cycle Initiation - Le Mans** *du Samedi 3-oct au Dimanche 4-oct*

2eme Séquence  
Extérieur à Sillé + Saulges  
*BAUVAIS Denis*  
*VACHER Valérie*

---

**Cycle Initiation - Le Mans** *le Mardi 6-oct*

3eme Séquence  
Soirée SAE RONDEAU  
*BAUVAIS Denis*  
*VAULAY Jérôme*  
*GAIGNARD Eric*

---

**La Fosse Arthour (Orne)** *le Jeudi 8-oct*

Sortie pour tous  
Attention Horaire Départ Modifié  
8H Le MansParking Intermarche--  
*TIREAU Robert*  
*CITOLEUX Joseph*

---

**Cycle Initiation - Le Mans** *le Vendredi 9-oct*

3eme Séquence  
Soirée SAE RONDEAU  
*BAUVAIS Denis*  
*VAULAY Jérôme*  
*GAIGNARD Eric*

---

**Sille le Guillaume** *le Dimanche 11-oct*

Sortie famille + sortie pour tous  
Enfants accompagnés des parents  
9H Le MansParking Intermarche- - 10H Sur Place-  
*PLACAIS Régis*  
*GUETTIER Gérard*

---

**Saulges** *le Jeudi 22-oct*

Sortie pour tous

9H Le MansParking Intermarche--  
ROBOAM Christian  
LUCHEZ Jean francois

---

**Paussac**

*du Jeudi 29-oct au Lundi 2-nov*

Sortie pour tous  
Suite et Fin du Cycle initiation  
Nombre de places limitées  
Hébergement pension complète  
SECHET Carole  
POIRIER Nicolas

---

**Jeune Panne**

*le Jeudi 12-nov*

Sortie pour tous  
9H Le MansParking Intermarche--  
MELOT Guy  
ROBOAM Christian

---

**Saulges**

*le Dimanche 15-nov*

Sortie famille + sortie pour tous  
Enfants accompagnés des parents  
9H Le MansParking Intermarche- - 10H Sur Place-  
PLACAIS Régis  
GUETTIER Gérard

---

**Formation Perfect. pour Tous - FPPT N 1**

*le Dimanche 22-nov*

Continuité du cycle d'initiation  
Adultes + de 18 ans débutants ou non  
RDV 9H parking des Ramparts--  
ROMANO Vito  
VAULAY Jérôme

---

**Les Toyeres (St Leonard des Bois)**

*le Jeudi 26-nov*

Sortie pour tous  
9H Le MansParking des remparts--  
LORILLIER Serge  
TIREAU Robert

---

**Formation Perfect. pour Tous - FPPT N 2**

*le Dimanche 13-déc*

Continuité du cycle d'initiation  
Adultes + de 18 ans débutants ou non  
RDV 9H parking des Ramparts--  
ROMANO Vito  
VAULAY Jérôme

---

**Jeune Panne Entretien + Grimpe**

*le Jeudi 17-déc*

Sortie pour tous  
Attention Horaire Départ Modifié  
9H Le MansParking Intermarche--  
MELOT Guy  
LUCHEZ Jean francois

# Marche Nordique

---

## Randonnée nordique d'environ 8km, pour bon marcheur (deux groupes selon le niveau)

- Prévoir bâtons avec embouts caoutchouc (prêts de bâtons possible sur place)
- Gilet de sécurité et lampe frontale fortem
- Sauf indication contraire, rdv à 18h30 jus
- En cas de météo défavorable, la sortie peut être annulée.

Henri CHAPPELIERE

Jean CORNUDET

---

**Rappel code de la route : devant l'indiscipline trop souvent constatée, il est bon de rappeler les règles de sécurité du code de la route.**

**En groupe, vous devez vous déplacer sur le bord droit de la chaussée en colonne par deux et veiller à laisser libre au moins toute la partie gauche de la chaussée pour permettre le dépassement des véhicules (article R.412-42).**

**Si toutefois, hors agglomération, vous devez vous déplacer sur le bord gauche de la chaussée, vous avancez en colonne par un, sauf si cela est de nature à compromettre votre sécurité ou sauf circonstances particulières.**

<b>Le Mans - Épau</b> 18h30, parking de l'abbaye de L'Épau--	<i>le Mercredi 2-sept</i>
<b>Le Mans - Épau</b> 18h30, parking de l'abbaye de L'Épau--	<i>le Mercredi 9-sept</i>
<b>Le Mans - Épau</b> 18h30, parking de l'abbaye de L'Épau--	<i>le Mercredi 16-sept</i>
<b>Le Mans - Épau</b> 18h30, parking de l'abbaye de L'Épau--	<i>le Mercredi 23-sept</i>
<b>Le Mans - Patinoire</b> 18h30, arrêt tram "Patinoire" (angle route de Laval et av.Bartholdi)--	<i>le Mercredi 30-sept</i>
<b>Le Mans - Épau</b> 18h30, parking de l'abbaye de L'Épau--	<i>le Mercredi 07-oct</i>
<b>Le Mans - Épau</b> 18h30, parking de l'abbaye de L'Épau--	<i>le Mercredi 14-oct</i>
<b>Coulaines</b> 18h30, parking place de la Gironde à Coulaines (près salle H.Salvador)--	<i>le Mercredi 21-oct</i>
<b>Le Mans - Épau</b> 18h, parking de l'abbaye de L'Épau--	<i>le Mercredi 28-oct</i>
<b>Le Mans - Épau</b> 18h30, parking de l'abbaye de L'Épau--	<i>le Mercredi 4-nov</i>
<b>Le Mans - Épau</b> 10h, parking de l'abbaye de L'Épau--	<i>le Mercredi 11-nov</i>
<b>Le Mans - Épau</b> 18h, parking de l'abbaye de L'Épau--	<i>le Mercredi 18-nov</i>
<b>Le Mans - Épau</b> 18h, parking de l'abbaye de L'Épau--	<i>le Mercredi 25-nov</i>

---

# Parapente





---

**sur site de St Pabu et Clecy**

*leroy jean rene*

*Lacombe philippe*

**sorties pour tous avec possibilités de vols biplace  
suivant conditions climatiques**

---

## Randonnée



---

**Rappel code de la route : devant l'indiscipline trop souvent constatée, il est bon de rappeler les règles de sécurité du code de la route.**

**En groupe, vous devez vous déplacer sur le bord droit de la chaussée en colonne par deux et veiller à laisser libre au moins toute la partie gauche de la chaussée pour permettre le dépassement des véhicules (article R.412-42).**

**Si toutefois, hors agglomération, vous devez vous déplacer sur le bord gauche de la chaussée, vous avancez en colonne par un, sauf si cela est de nature à compromettre votre sécurité ou sauf circonstances particulières.**

---

**Date limite d'inscription Chamonix**

*le Mardi 1-sept*

*Yves ROINSON*

---

**Sport en fête, de 9h à 18h**

*le Samedi 5-sept*

Promenade Newton, près du Gymnase Alain Fournier, près de l'ancienne piscine des Sablons

---

**Conflans-sur-Anille (S.O. Le Mans, dir.St-Calais)**

*le Dimanche 6-sept*

19km, facile

Fête annuelle du chausson aux pommes

8h30, parking des remparts- - 9h30, Conflans-sur-Anille (parking en bas du village, à droite)-

*Gaston GENESLAY*

*Nelly THIBAULT*

---

**Forêt de Bercé (Sud Le Mans)**

*le Dimanche 13-sept*

Retour aux sources

Le matin : rando 8km (M.-C.Henrio) et rando 12km (M.Boigné)

L'après-midi : parcours d'orientation (J.Cornudet & Y.Fourreau)

8h30, parking des remparts- - 9h15, Sources de l'Hermitière-14h, sources de l'Hermitière

*Monique BOIGNÉ*

*Marie-Claire HENRIO*

*Jean CORNUDET*

---

**Soirée d'accueil pour les nouveaux inscrits**

*le Lundi 14-sept*

20h30, salle Claircigny au Mans

---

**Beaumont-Pied-de-Bœuf (Sud Le Mans, à 37km)**

*le Mercredi 16-sept*

10km, facile

Eaux et forêts

13h30, place Henri-Vaillant (Pontlieue)- - 14h15, salle des fêtes de Beaumont-Pied-de-Bœuf-

*Marie-Claire HENRIO*

---

**Chamonix**

*du Mercredi 16-sept au Mercredi 23-sept*

Reste 3 places, niveau soutenu

Trois boucles de deux jours

Hébergement en refuge 1/2 pension

Budget prévisionnel : 250 € + transport en voiture ou en train

---

<b>Commission randonnée</b> Ouverte à tous 20h, pôle associatif Coluche 31 allée Claude-Debussy Salle de réunion au sous-sol	<i>le Mardi 22-sept</i>
<b>Attente réponse pour correction</b> <b>rando le 27 septembre à St Léonard : le rdv est à 9h30 à l'église de St Léonard</b>	
<b>Sillé-le-Guillaume (N.O. Le Mans)</b> Journée FFCAM "Que la montagne est belle" Thème "Le rocher" Matin : rando de 10 km Après-midi : parcours montagne (rochers, descente en rappel) 8h30, parking des remparts- - 9h30, parking du saut du Serf (Rochebrune) <i>Nelly THIBAULT</i>	<i>le Dimanche 27-sept</i>
<b>Saint-Gervais-en-Belin (Sud Le Mans)</b> 15km, niveau moyen Rando nocturne Apporter une lampe et un pique-nique Dépôt pétrolier : 2km sur D après Ponthibault, en venant du Mans 18h40, place Henri-Vaillant (Pontlieue)- - 19h, dépôt pétrolier de Saint-Gervais- <i>Yves ROINSON</i>	<i>le Vendredi 2-oct</i>
<b>Colonard-Corubert (N.E.Le Mans, dir.Bellême, à 55km)</b> 21km, facile 8h30, parking des remparts- - 9h30, place de l'église à Colonard-corubert- <i>Christian &amp; Sylvie LEGENVRE</i>	<i>le Dimanche 4-oct</i>
<b>Cerans-Fouletourte (S.Le Mans, dir.La Flèche, à 25km)</b> 12km, facile La Vézanne Attention : départ de Foullertourte en voiture 13h30, place Henri-Vaillant (Pontlieue)- - 14h, parking de la mairie de Fouletourte- <i>Claude PERREAU</i>	<i>le Mercredi 7-oct</i>
<b>Date limite d'inscription Parcours orientation 11 oct.</b> <i>Jean CORNUDET</i> 02-43-23-12-71 06-31-31-92-98	<i>le Vendredi 9-oct</i> cornudet.jean@neuf.fr
<b>Pezé-le-Robert (N.O. Le Mans, à 34km)</b> Vallons de la forêt de Sillé-le-Guillaume Accueil des nouveaux adhérents Le matin : rando facile (P. Delhommeau) et rando nordique (H. Chapellière) L'après-midi : parcours d'orientation avec initiation (J.Cornudet) Inscription avant le 9 octobre pour le parcours d'orientation 8h30, parking des remparts- - 9h, place de l'église à Pezé-le-Robert- <i>Patrick DELHOMMEAU</i> Henri Chapelliere <i>Jean &amp; Blandine CORNUDET</i>	<i>le Dimanche 11-oct</i>

<b>L'Arche de la nature</b> Fête de la forêt et de la rando Parking des Granges Stand CAF L'après-midi, marche nordique 14h, au stand CAF-- <i>Henri CHAPPELLIERE</i> <i>Jean CORNUDET</i>	<i>le Dimanche 18-oct</i>
<b>Saint-Ouen-en-Belin (Sud Le Mans)</b> 10km, facile Circuit andonien 13h30, place Henri-Vaillant (Pontlieue)- - 14h, place face à la mairie de Saint-Ouen- <i>Jean-François LUCHEZ</i>	<i>le Mercredi 21-oct</i>
<b>La Flèche (Sud Le Mans)</b> 24km, facile Un tour de clefs 8h30, parking des remparts- - 9h30, parking du Zoo La Flèche- <i>Claude PERREAU</i>	<i>le Dimanche 25-oct</i>
<b>La Chapelle-Saint-Aubin (N.O. Le Mans)</b> 10km, facile Centre Saint-Christophe : en haut du bourg à gauche en venant du Mans 13h30, parking des remparts- - 14h, Centre Saint-Christophe- <i>Clément ROUSSEAU</i>	<i>le Mercredi 4-nov</i>
<b>Sainte-Jamme-sur-Sarthe (Nord Le Mans, dir.Alençon)</b> 14km, moyen Rando rapide du matin 8h30, parking des remparts- - 9h, parking de la poste à Sainte-Jamme- <i>Patrick DELHOMMEAU</i> <i>Sabine ROYER</i>	<i>le Dimanche 8-nov</i>
<b>Savigné-l'Évêque (N.E. Le Mans, dir.Bonnétable, à 11km)</b> 10km, facile 13h30, parking des remparts- - 14h, église de Savigné- <i>Piere HOUEIX</i>	<i>le Mercredi 18-nov</i>
<b>Saint-Georges-de-la-Couée (S.E.Le Mans, dir Bouloire, à 44km)</b> 22km, facile Autour de Saint-Fraimbault 8h30, parking des remparts- - 9h30, place de l'église à Saint-Georges-de-la Couée- <i>Gaston GENESLAY</i> <i>Marie-Claire HENRIO</i>	<i>le Dimanche 22-nov</i>
<b>Bois de Changé</b> Parcours d'orientation, voir "Course d'orientation" page précédente <i>Stéphane FEAU</i>	<i>le Dimanche 29-nov</i>
<b>Téléthon</b>	<i>le Samedi 5-déc</i>
<b>Assemblée générale du CAF</b>	<i>le Samedi 12-déc</i>
<b>Galette du CAF</b>	<i>le Dimanche 10-janv</i>
<b>Rassemblement CAF de l'Ascension</b>	<i>du Jeudi 13-mai au Dimanche 16-mai</i>
<b>Sud Aubrac - Vallée du Lot</b> Parcours romans en Rouergue	<i>du Samedi 22-mai au Dimanche 30-mai</i>

12 places  
randonnée en étoile  
Hébergement en gîte, 1/2 pension  
*Christian & Sylvie LEGENVRE*

---

### **Patagonie-Terre de Feu -Chili**

*le nov-déc*

4 inscrits, reste 4 places  
18 à 21 jours dont 12 de randonnée, niveau soutenu pour bons marcheurs (altitude maxi 4100m), avec encadrement par un guide local, Stage de préparation 1 à 2 journées par mois  
Hébergement en hôtel, refuge et toile de tente, en pension complète  
Transport en avion Paris-Punta Arénas  
Budget prévisionnel : 3000 à 3500 €  
*Henri CHAPPELLIERE*



---

## **Spéléologie**

---

### **Stage multi-activités Pyrénées** avant le 20-mai *du Dimanche 2-août au Dimanche 16-août*

Escalade-Canyon-Spéléo-Rando  
Hébergement en Camping  
*Poirier Nicolas*  
*Saussereau Daniel*  
*Gerthoffer Anne Claire*

---

### **Sport en fête**

*le Samedi 5-sept*

Promenade Newton, près du Gymnase Alain Fournier, près de l'ancienne piscine des Sablons  
Aucune animation spéléo spécifique. Néanmoins appel aux bonnes volontés pour présenter l'activité au stand et donner un coup de main pour l'atelier grimpe

---

### **Journée découverte à Saulges**

*le Samedi 19-sept*

Journée dédiée à la découverte de l'activité pour les autres membres du club ou des personnes extérieures.  
-Pour les personnes ne disposant pas de licence des cartes découvertes sont disponibles (5€ infos lors de la réunion à Claicigny le 14 09)  
-Prévoir une paire de bottes, une paire de gants (ménage ou jardin), un bleu de travail si possible et du change intégral  
Le matériel est prêté gracieusement  
9h00 Parking de la Patinoire- - 10h00 sur place-  
*Saussereau Daniel*  
*Roumet Sylvain*

---

### **Que la montagne est belle forêt de Perseigne**

*du Samedi 26-sept au Dimanche 27-sept*

Activité commune CAF à préciser voir bulletin

---

### **Initiation 1 Saulges**

*le Dimanche 11-oct*

Journée ouverte aux personnes inscrites au club  
Location matériel:4€ pour la journée  
9h00 Parking de la Patinoire- - 10h00 sur place-  
*Roumet Sylvain*

---

### **Initiation 2 Saulges**

*le Dimanche 18-oct*

Journée ouverte aux personnes inscrites au club  
Location matériel:4€ pour la journée  
9h00 Parking de la Patinoire- - 10h00 sur place-  
*Barré Claude*

---

### **Stage perfectionnement en Dordogne** avant le 15-sept

*du Samedi 31-oct au Lundi 2-nov*

Stage ouvert aux confirmés et aux débutants ayant acquis les bases nécessaires  
heure et lieu rdv à préciser--  
*Barré Claude*

---

**Stage perfectionnement Poitiers /Niort** avant le 26-oct du Samedi 14-nov au Dimanche 15-nov

Stage ouvert à tous  
Bas de Néoprène  
heure et lieu rdv à préciser--  
*Saussereau Daniel*

---

**Orchaise ou cavité locale**30-oct

*le Dimanche 6-déc*

Stage ouvert à tous  
Possible limite en nbre si orchaise  
heure et lieu rdv à préciser--  
*Saussereau Daniel*

---

## **Sport de neige**

---

**Réunion de la commission**

*le Vendredi 25-sept*

Bilan 2008-09 et préparation saison 2009-10  
Ouverte à tous  
20h15- - Pole associatif Coluche (salle CAF 2ème étage ) 31 allée Cl. Debussy-  
*DESLIS Bernard*

---

## **V.T.T.**



---

**THOIRE SUR DINAN**

*le Dimanche 20-sept*

Sortie à la journée  
30 / 45 km  
Enfants Adultes  
Gouter à la ferme inscription 6€  
9 h 30 place de l'église--  
*ROBOAM Christian*  
*BENOIT Michel*

---

**COMMISSION VTT**

*le Mardi 22-sept*

Salle CAF en haut  
Venez nombreux  
20 h 15 Pôle associatif COLUCHE--

---

**YVRE L'EVEQUE**

*le Dimanche 4-oct*

Sortie 1/2 journée ou journée suivant météo  
22 / 50 km  
Enfants Adultes  
9 h 30 parking collège Yvré l'evêque--  
*GARNIER Marie Laure*  
*GILBERT Laurence*

---

**NEUVY EN CHAMPAGNE**

*le Dimanche 18-oct*

Sortie à la journée  
40 /60 km  
9 h 30 place de l'église--  
*JULIEN Christine*  
*FOURREAU Yves*

---

**PRUILLE LE CHETIF**

*le Dimanche 8-nov*

Sortie à la 1/2 journée  
25 / 30 km  
Enfants Adultes  
9 h 30 place de l'église--  
*FEAU Christelle*  
*GILBERT Laurence*

---

**VTT + ORIENTATION ARCHE DE LA NATURE**

*le Dimanche 29-nov*

1 heure de vélo le matin suivi de la course d'orientation VTT

9 h 30 parking des Granges--

*FEAU Stéphane*

*BORDIER Jérôme*

# Calendrier

Aout 2009		Vendredi 9-oct	Randonnée
Dimanche 2- août	Spéléo	Dimanche 11-oct	CO
Septembre 2009		Dimanche 11-oct	Escalade
Mardi 1-sept	Randonnée	Dimanche 11-oct	Randonnée
Mercredi 2-sept	Marche nordique	Dimanche 11-oct	Spéléo
Samedi 5-sept	Escalade	Mercredi 14-oct	Marche nordique
Samedi 5-sept	Randonnée	Dimanche 18-oct	Randonnée
Samedi 5-sept	Spéléo	Dimanche 18-oct	Spéléo
Dimanche 6-sept	Informations	Dimanche 18-oct	VTT
Dimanche 6-sept	Randonnée	Mercredi 21-oct	Marche nordique
Mercredi 9-sept	Marche nordique	Mercredi 21-oct	Randonnée
Jeudi 10-sept	Escalade	Jeudi 22-oct	Escalade
Jeudi 10-sept	Informations	Dimanche 25-oct	Randonnée
Dimanche 13-sept	CO	Mercredi 28-oct	Marche nordique
Dimanche 13-sept	Randonnée	Jeudi 29-oct	Escalade
Lundi 14-sept	Informations	Samedi 31-oct	Spéléo
Lundi 14-sept	Randonnée	Novembre 2009	
Mardi 15-sept	Escalade	Mercredi 4-nov	Marche nordique
Mercredi 16-sept	Marche nordique	Mercredi 4-nov	Randonnée
Mercredi 16-sept	Randonnée	Dimanche 8-nov	Randonnée
Mercredi 16-sept	Randonnée	Dimanche 8-nov	VTT
Jeudi 17-sept	Informations	Mercredi 11-nov	Marche nordique
Samedi 19-sept	Spéléo	Jeudi 12-nov	Escalade
Dimanche 20-sept	Escalade	Jeudi 12-nov	Informations
Dimanche 20-sept	VTT	Samedi 14-nov	Spéléo
Mardi 22-sept	Randonnée	Dimanche 15-nov	Escalade
Mardi 22-sept	VTT	Mercredi 18-nov	Marche nordique
Mercredi 23-sept	Marche nordique	Mercredi 18-nov	Randonnée
Jeudi 24-sept	Escalade	Dimanche 22-nov	Escalade
Vendredi 25-sept	Sports de neige	Dimanche 22-nov	Randonnée
Samedi 26-sept	Escalade	Mercredi 25-nov	Marche nordique
Samedi 26-sept	Escalade	Jeudi 26-nov	Escalade
Samedi 26-sept	Spéléo	Dimanche 29-nov	CO
Dimanche 27-sept	Escalade	Dimanche 29-nov	Randonnée
Dimanche 27-sept	Randonnée	Dimanche 29-nov	VTT
Mercredi 30-sept	Marche nordique	Décembre 2009	
Octobre 2009		Samedi 5-déc	Randonnée
Vendredi 2-oct	Randonnée	Dimanche 6-déc	Spéléo
Samedi 3-oct	Escalade	Samedi 12-déc	Informations
Dimanche 4-oct	Randonnée	Samedi 12-déc	Randonnée
Dimanche 4-oct	VTT	Dimanche 13-déc	Escalade
Mardi 6-oct	Escalade	Jeudi 17-déc	Escalade
Mercredi 07-oct	Marche nordique	Janvier 2010	
Mercredi 7-oct	Randonnée	Dimanche 10-janv	Randonnée
Jeudi 8-oct	Escalade	Mai 2010	
Jeudi 8-oct	Informations	Jeudi 13-mai	Randonnée
Vendredi 9-oct	Escalade	Samedi 22-mai	Rando