

**M  
o  
n  
t  
a  
g  
n  
e  
&  
A  
m  
i  
t  
i  
é**

Club Alpin Français du Mans



31, Allée Claude Debussy  
72100 LE MANS

Site : <http://lemans.ffcam.fr>  
courriel : [clubalpinlemans@ffcam.fr](mailto:clubalpinlemans@ffcam.fr)

**BULLETIN n° 131**

Avril 2008

# CLUB ALPIN FRANÇAIS DU MANS • 2008

## COMITE :

Président d'honneur .....	François CORMIER	
Président.....	Daniel SAUSSEREAU .....	tél.: 02.43.87.94.60
Vice-président .....	Claude BARRE	
Secrétaire Général .....	Vito ROMANO.....	tél.: 02.43.87.76.53
Secrétaire Générale adjointe.....	Anne-Claire GERTHOFFER	
Trésorier .....	Christian MARIOT	
Trésorière adjointe .....	Joëlle GIRARD	

Françoise BARRE\*, Jean-Pierre BUSNEL\*, Henri CHAPPELLIERE\*, Marie-Claire HENRIO\*, Philippe LACOMBE\*, Bernard LEGEAY\*, Jean-Marie LEHMANN\*, Jean-François LUCHEZ\*, François PIALOT\*, Francis ROBINET\*, Nelly THIBAUT.

## VERIFICATEURS AUX COMPTES :

Laurence GILBERT, Robert TIREAU

## ANIMATEURS DES COMMISSIONS :

Escalade, Alpinisme, SAE .....	Jean Marie LEHMANN Jean-Pierre BUSNEL (SAE) Olivier BOURREAU (alpinisme)
Randonnée alpine .....	Marie-Claire HENRIO Henri CHAPPELLIERE (adjoint) Pierre HOUËIX (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 .....	Anne Claire GERTHOFFER
Site Web.....	Jean-Pierre BUSNEL
Stage de plus de 4 jours.....	Francis ROBINET
Matériel escalade .....	Nicolas POIRIER
Matériel ski de randonnée .....	François PIALOT
Matériel alpinisme.....	Jean Marie LEHMANN François PIALOT
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.....	Michèle GUINOISEAU Clément ROUSSEAU
Bibliothèque et Documentation.....	Bernard LEGEAY Jean-François LUCHEZ
Local du CAF (réservations) .....	Jean-François LUCHEZ
Correspondant Section de Sablé/Sarthe .....	Hervé BOUTTIER
Référent en charge du professionnel .....	Yves FOURREAU
Suivi financier du professionnel .....	Joëlle GIRARD
Cadre technique BE escalade .....	Nicolas POIRIER
Représentant du Réseau Santé .....	François PIALOT

## Sommaire :

Organigramme .....	2
Les échos du Club .....	3
Mot du président .....	6
Impressions de la Sierra de Guara ...	7
A propos du site web .....	8
Challenge départemental escalade ..	9

Stage initiateur SAE .....	9
Mise à disposition de matériel .....	10
Section de Sablé .....	11
Programme des activités .....	12
Calendrier des activités .....	22



## Les Echos du Club

### Assemblée Générale 2007

#### Résultats du vote :

Nombre d'inscrits : 536  
Votants présents : 103  
Votants par correspondance : 39  
Bulletins nuls : 4  
Suffrages exprimés : 142

#### Membres du comité :

Ont été élus pour 3 ans :

*BARRE Claude*  
*BUSNEL Jean-Pierre*  
*HENRIO Marie-Claire*  
*LACOMBE Philippe*  
*LEHMANN Jean-Marie*  
*SAUSSEREAU Daniel*

Ont été élus pour 2 ans :

*BARRE Françoise*  
*THIBAULT Nelly*

**L'AG 2008 aura lieu le :**  
**Samedi 13 décembre**  
**à la salle de l'Oiselière (Villaret)**

### Frais de déplacement

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

Le taux pour les revenus 2007 n'est pas encore connu, mais pour 2006, il était de 0,284€/km.

***Pour bénéficier de cette réduction d'impôt*** sur le revenu, il faut transmettre ***l'état récapitulatif des frais*** au trésorier (Christian Mariot ) **avant la fin septembre**. A la fin de l'état récapitulatif des frais le bénévole doit terminer par la formule : " *je renonce au remboursement de ces frais au bénéfice de l'association* ". A la suite de quoi le trésorier transmettra le document officiel à fournir avec la déclaration d'impôt.

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

## Téléthon 2007

Tout d'abord un grand merci aux participants de ce Téléthon 2007 !  
Nombre total de participants : 103  
(adultes le vendredi et jeunes le samedi).

884 euros ont été récoltés : en légère baisse par rapport à l'année passée.

Pour le Téléthon 2008 le groupe randonnée organisera, en collaboration avec escalade, une randonnée sur les bords de la Sarthe : donc tous à vos chaussons et chaussures !!!

Planifiez d'ores et déjà votre journée du **6 décembre 2008** pour y participer!!

---

### **Le CAF Le Mans est maintenant adhérent au réseau Auberges de Jeunesse**

Le club vient de payer sa cotisation « groupe » à la Fédération Unie des Auberges de Jeunesse.

Tout groupe de cafistes du Mans (sans limite d'âge) peut donc accéder à toute Auberge de Jeunesse en France ou dans le Monde sur présentation de la « carte groupe » du club

Consulter le site : [www.fuaj.org](http://www.fuaj.org)

En principe cette adhésion « groupe » est valable pour des groupes de 10 personnes ou plus, mais les AJ acceptent des groupes de taille inférieure.

Pour les détails pratiques de disponibilité de cette « carte groupe » poser la question à

[clubalpinlemans@fccam.fr](mailto:clubalpinlemans@fccam.fr)

## **Réservations du local Pôle associatif Coluche**

*(salle 218, 2<sup>e</sup> étage)*

31, allée Claude Debussy – Le Mans

Pôle ouvert du lundi au samedi,  
de 8H45 à 22H30 sauf jours fériés

Il existe des possibilités de réunions dans le cadre du club :

- Soit dans notre local (maximum 15 personnes) mais avec obligation de **quitter les lieux à 22H30** (Mise sous alarme du bâtiment) : pour le local, contacter JF Luchez ou les responsables de commissions.

- Soit dans une salle située au sous-sol (maximum 60 personnes).

Pour cette salle, il est nécessaire de passer un **«contrat d'engagement de mise à disposition de salle»** entre le pôle et le club, et ce à chaque réunion. Prévoir plusieurs dates possibles car la salle est utilisée par une trentaine d'associations.

Pour toute réservation du local ou salle commune, contacter :

**LUCHEZ Jean-François**

## **AFPS (Attestation de Formation aux Premiers Secours)**

Depuis août 2007, il s'agit du PSC1 (Prévention et Secours Civiques de niveau 1) dont tous les brevetés AFPS ont l'équivalence.

Ce diplôme est obligatoire pour valider toute formation « initiateur » de quelque discipline que ce soit.

Pensez à vous inscrire pour cette formation, si vous avez un projet de formation, même s'il n'est pas immédiat.

D'autre part, un recyclage est nécessaire tous les 3 ans.

Pensez à vous inscrire auprès de :  
Jean-François Luhez :

---

### **« Que la montagne est belle ! »**

Cette année le CAF du Mans organise la journée nationale pour l'environnement en date du :

**21 septembre 2008  
en forêt de Perseigne**

Nous vous invitons à y participer : à vos pelles, belle journée en perspective !

Plus de détails dans votre prochain bulletin

## **A vos cartes !**

A la veille des stages de printemps et d'été, il n'est peut-être pas inutile de le rappeler : ayez toujours votre carte vitale sur vous lorsque vous pratiquez les activités !

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 Club Alpin Français du Mans peuvent maintenant bénéficier d'une réduction de 15% sur leurs achats « Au Vieux Campeur » (hors soldes et promotions)

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

Cette procédure ne sera mise en œuvre que pour un achat minimum de 100€ en bons.

#### **Contacteur :**

*Claude ou Françoise Barré*

## Mot du président

Lors de la dernière AG ,4 candidats nouveaux ont été élus et depuis, Stéphane Féau vient d'être coopté : notre comité s'étoffe. C'est 18 membres qui travaillent et mettent leurs synergies en commun.

C'est encourageant et dynamisant pour le fonctionnement de notre club. Déjà, Claude et Nelly apportent leur dynamisme et leur savoir faire : à vous toutes et tous d'apporter vos idées, votre enthousiasme pour créer des liens humains, constructifs et sportifs à travers les activités.

De date à date, les effectifs sont en baisse de 3 à 5 % : ce n'est pas significatif suivant les catégories, c'est pourquoi :

- ❖ j'encourage : d'une part, les personnes qui n'auraient pas renouvelé leur adhésion à le faire rapidement, et ce pour réduire les relances ;
- ❖ d'autre part, nous vous sollicitons, très fortement, pour que vous précisiez, par courrier ou sur le site, vos interrogations, votre attente, vos déceptions ainsi que les points forts qui vous incitent ou non à adhérer et à participer à la vie de ce club.

Le club va se doter d'un nouvel outil de gestion pour faciliter la trésorerie. Même si le choix n'est pas évident, il simplifiera l'analyse et la visibilité. J'encourage nos trésoriers, et je sais qu'ils intégreront vite ce nouveau logiciel.

Encore, un bon départ pour la formation en escalade et en randonnée alpine. De même, nos vététistes initiateurs recherchent un stage pour le recyclage. C'est la voie qu'il faut prendre pour maintenir un niveau d'encadrement reconnu.

De plus, nos neuf compétiteurs jeunes, au championnat départemental d'escalade, ont été sélectionnés pour le régional : cinq se sont qualifiés pour l'inter-régional en Normandie le 16 mars, et probablement deux participeront au championnat national d'escalade à Voiron en mai. Bravo à tous et toutes ! C'est le signe que l'école d'escalade va bien !

L'objectif est de les faire évoluer progressivement vers les terrains d'aventure. La pérennité de notre Club dépend de l'intégration de ces jeunes, avec nos encadrants formateurs de différentes générations et des liens réciproques que chacun aura su créer.

En conclusion, j'encourage vivement nos adhérents à s'exprimer sur la vie de ce Club, à prendre toute leur place dans l'animation et l'encadrement des activités. Et, pour mieux se connaître, pour construire des projets communs, nous allons inciter les commissions, à animer des journées sur un même lieu, avec des convergences d'activités.

J'encourage tous nos jeunes à donner le meilleur d'eux et à s'investir dans ce Club

*Le président, Daniel Saussereau*

# Impressions de la Sierra de Guara (Espagne)

## Etats d'âme des accompagnateurs

### 1 – Gag

Randonnée dans la Sierra de Guara en Espagne à partir du superbe village d'Alquezar. La rando du jour a pour thème : les peintures rupestres. De fait, nous trouvons un 1<sup>er</sup> site : c'est une grotte protégée par une grille derrière laquelle on peut voir quelques peintures. Photos, commentaires... Nous continuons la rando et par une montée accidentée arrivons à une 2<sup>ème</sup> grotte. Là aussi, les peintures sont protégées par une grille. On peut voir particulièrement un magnifique cerf. Comme il est midi, chacun s'installe pour le pique-nique face au paysage et le dos à la grille. Au retour, en reparlant de la journée, gag : la moitié du groupe n'a pas regardé à travers la 2<sup>ème</sup> grille et n'a donc pas vu le cerf. Mais que fait l'accompagnateur?



### 2 – Impressions trompeuses

Arrivée de nuit dans un gîte à Rodellar. Il faut traîner les bagages car on arrive par un chemin non carrossable. On ne semble pas attendus. La salle où la fumée ne provient pas que du tabac est remplie de jeunes au style soixante-huitard, la musique est trop forte pour nous, la table que nous

réussissons à avoir n'a pas été nettoyée, les murs sont recouverts de peintures psychédéliques. On a vraiment l'impression d'être un groupe du 3<sup>ème</sup> âge qui dérange. On nous trouve tout de même une bergerie non éclairée pour le couchage.

L'ambiance du groupe est plombée. En gros, çà fait la gueule surtout que le gîte précédent était super. Les accompagnateurs sont gênés. L'un d'eux pour calmer les esprits dit : « on dort là et demain, on verra pour changer de lieu ».

Quatre jours plus tard, nous étions là chez nous. Bonne bouffe, bonnes nuits, bons apéros (la dose de Ricard triple, n'est-ce pas B.). Le tout à des prix très compétitifs. Ils avaient baissé la musique. Nous admirions leurs exploits de grimpe (le lieu est un rendez-vous mondial de l'escalade : le niveau 8 est courant). Et, eux, quand sur la carte, nous leur montrions nos randonnées toutes simples, ils nous admiraient à leur tour.

**A part ça :** Très beau temps pour la Toussaint. Paysages de canons magnifiques (à voir du haut et du bas). Petits villages abandonnés. A recommander.

*Yves Roinson*





nos activités



## A propos du site

<http://lemans.ffcam.fr>



### Inscrivez-vous à la Newsletter

En page d'accueil, à droite, il vous suffit de saisir votre adresse mail, et de taper OK, vous recevrez alors régulièrement, par mail, la lettre d'information du CAF Le Mans.

*L'équipe en charge du site a décidé d'activer ce moyen de communication qui complète les possibilités du site. C'est un moyen privilégié de recevoir une information pratique urgente : réunion, changement de date de sortie, nouvelle activité,... etc.*

### **Vous êtes de plus en plus nombreux à consulter notre site WEB**

Il est régulièrement mis à jour par toute une équipe.

Il contient des infos pratiques si vous les avez perdues

Il contient des infos sur la vie du club si vous avez envie de savoir ce qu'il s'y passe.

**Ce site est le vôtre, c'est vous qui le faites vivre,  
et il y a encore des progrès à faire !!**

### **Une question au cours de la visite d'une page ?**

Cliquez sur "**contactez nous**" et posez votre question.

### **Des propositions ?**

envoyez votre message à : [clubalpinlemans@ffcam.fr](mailto:clubalpinlemans@ffcam.fr)

ou au correspondant spécialiste de l'activité concernée

***Une sortie ou un stage viennent de se terminer*** : dans la foulée, envoyez quelques photos et un récit à insérer.

(taille photo idéale environ 200 Ko avec une légende de quelques mots si possible)

*Le webmaster, Jean-Pierre Busnel*



## Le 1<sup>er</sup> Juin 2008, dernière étape du Challenge Départemental d'Escalade Jeunes à Sillé le Guillaume



De nombreux ateliers de plein air seront proposés et leur montage s'effectuera le Samedi 31 Mai.

Dimanche 1<sup>er</sup> Juin à 9h45, rendez-vous sur place au parking du Saut du Serf, au bout de la grande ligne pour les jeunes, leurs familles et les encadrants.

***Nous lançons un appel à tous les membres du club qui pourraient participer au montage Samedi et/ou à l'animation le Dimanche.***

***S'adresser à Nicolas Poirier 06 70 76 47 58***

## Plein succès pour le stage initiateur SAE de Février



Pour la troisième année, le CAF Le Mans a organisé cette préparation au Brevet Initiateur escalade en SAE.

On peut féliciter toute une équipe, car Nicolas Poirier, notre Breveté d'Etat était assisté par Thibault Saulgeot, Michel Meunier, Thomas Hoarreau et Yohan Fourreau.

Le stage affichait complet avec douze participants dont trois venant de Limoges.

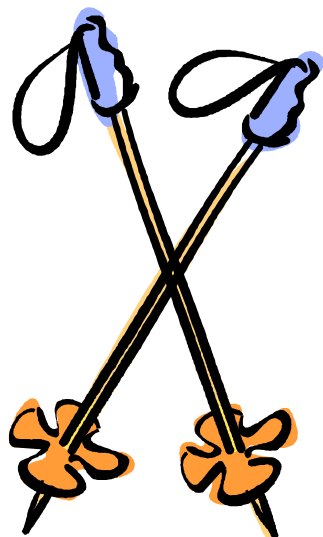
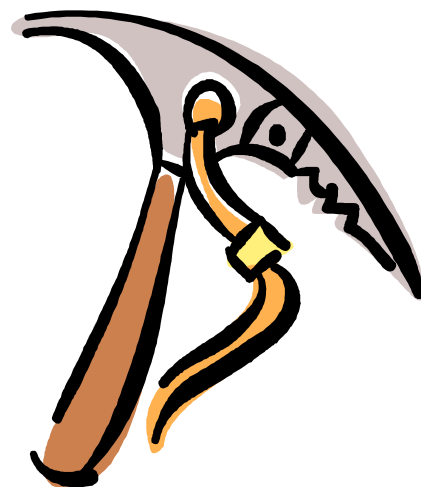
**Alors bravo à Claire, Florine, Robin, Edouard, Pierre, Aliaume, François, Renaud et Eric, nouveaux initiateurs cafistes du Mans et de Sablé.**

Pour l'an prochain, on peut déjà envisager la préparation d'une quatrième édition, clairement ouverte aux cafistes du Grand Ouest et confirmant le très bon potentiel du club au niveau formation.

# Mise à disposition de matériel alpinisme

Le club met à la disposition de ses adhérents du matériel pour la pratique de l'alpinisme, dont voici les tarifs :

	W-E	Stage
Crampons	5 €	12 €
2 Piolets cascade	6 €	12 €
Piolet classique	4 €	8 €
1 bâton télescopique	3 €	
2 bâtons télescopiques	5 €	
Casque	1 €	3 €
Altimètre	4 €	8 €
Grande tente	8 €	15 €
Petite tente	4 €	8 €



Pour les bâtons télescopiques, contacter :  
**Bernard LEGEAY**

**Le matériel alpinisme est disponible au local  
du Pôle Coluche :**  
**31, Allée Debussy - Le Mans**  
**Contactez les responsables**  
(François PIALOT et Jean-Marie LEHMANN) :  
**Réservez votre matériel dès que les stages sont  
organisés.**

---

# SECTION DE SABLÉ

---

## HORAIRES D'ENTRAINEMENT :

les 8 - 10 ans : Jeudi de 17h15 à 18h30  
Jeunes : les 10 – 12 ans : Jeudi de 18h00 à 19h30  
les 13 – 16 ans : Jeudi de 18h30 à 20h00

Gymnase du Lycée  
Colbert de Torcy  
rue de la Vaige à Sablé

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

Dimanche de 9h00 à 19h00

*(pour le dimanche contacter J.L.Bougard)*

## Escalade sur site naturel aux beaux jours :

Mardi et jeudi : R.V. 18h00 à la salle du Lycée  
(Saulges, Jeune-Panne, Entrammes ...)

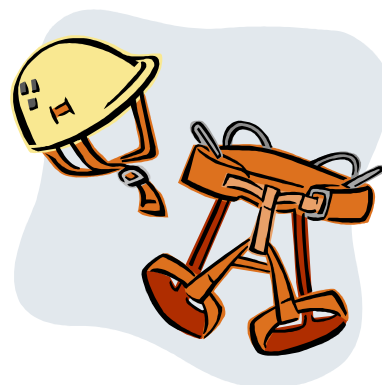
## PROGRAMME DES SORTIES :

Samedi 14 juin et dimanche 15 juin

Rendez-vous à 11h30 sur site à Clécy

Escalade pour tous

Camping : inscriptions avant le 2 juin auprès de Guy Melot



Contacts :

*MELOT Guy*

*BERTERAUT Jacques*

*LEMOULANT Renaud*

# 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 côté droit et de vous maintenir sur la berne quand c'est possible. D'avance Merci !

---

## Informations



---

<b>Permanence</b> salle Pôle COLUCHE de 19 h à 20 h	<i>le Jeudi 15-mai</i>
<b>Formation UFCA au Mans</b> date-limite 12-avr Ouverte à tous Unité de formation pour toutes les activités : la fédération, les refuges, l'encadrement. 9h, pôle associatif Coluche (local CAF)- <i>Henri CHAPELLIÈRE</i>	<i>le Dimanche 13-avr</i>
<b>Permanence</b> salle Pôle COLUCHE de 19 h à 20 h	<i>le Jeudi 12-juin</i>
<b>Journée de formation ouverte à tous</b> avant le 13-juin Cartographie – Orientation – niveau 2 Pour plus de renseignements et s'inscrire, contacter : <i>Henri CHAPELLIÈRE</i>	<i>le samedi 21 juin et le Dimanche 22 juin</i>
<b>Notre Journée FFCAM « Que la montagne est belle ! »</b> Réservez votre journée ! – plus de détails dans le prochain bulletin	<i>le Dimanche 21- septembre</i>
<b>Assemblée Générale</b> salle « l'Oisellière » (Villaret) – Voir prochain bulletin	<i>le Samedi 13 Décembre</i>

# Escalade



---

<b>SAE Rondeau</b>	<i>le Dimanche 30-mars</i>
Challenge départemental jeunes : 3ème étape Challenge "Paulo Chartier" : 12ème édition	
<b>Gorges de Chassezac (Lozère)</b> avant le 31-mars	<i>du Samedi 19-avr au Samedi 26-avr</i>
Adultes + 18 ans autonome dans le 4c/5 Renseignements et inscription auprès de Vito ROMANO <i>ROMANO Vito</i> <i>MELOT Guy</i>	
<b>Saint Baudelle</b>	<i>le Jeudi 24-avr</i>
Sortie pour tous Contactez l'organisateur le mardi soir 9h parking intermarché- - 10h15 sur place- <i>TIREAU Robert</i> <i>LORILLIER Serge</i>	
<b>Torcé Vivier, Brûlon</b>	<i>le Jeudi 15-mai</i>
Sortie pour tous Contactez l'organisateur le mardi soir 9h parking intermarché- - 10h sur place- <i>ROBOAM Christian</i> <i>LUCHEZ Jean-François</i>	
<b>Jeune Panne</b>	<i>le Jeudi 29-mai</i>
Sortie pour tous Contactez l'organisateur le mardi soir 9h parking intermarché- - 10h sur place- <i>TIREAU Robert</i> <i>ROYER Daniel</i>	
<b>Sillé le Guillaume</b>	<i>le Dimanche 1er-juin</i>
Challenge départemental jeunes : 4ème étape Rassemblement extérieur (Sillé)	
<b>Clécy (Calvados)</b> avant le 2-juin	<i>du Jeudi 12-juin au Dimanche 15-juin</i>
Sortie pour tous Hébergement au camping des Rochers du Parc Inscription auprès de Guy MELOT 9h le Mans: parking intermarché,,,, Sablé 9h: la Salle - 11h 30 sur place- <i>MELOT Guy</i> <i>TIREAU Robert</i>	
<b>Clécy (Calvados)</b> avant le 2-juin	<i>du Samedi 14-juin au Dimanche 15-juin</i>
Sortie pour tous Hébergement au camping des Rochers du Parc Inscription auprès de Guy MELOT 9h parking intermarché, contacter Jacques Berteraut - pour Sablé la salle, contacter Renaud Lemoulant- - 11h 30 sur place- <i>MELOT Guy</i> <i>BERTERAUT Jacques</i> <i>LEMOULANT Renaud</i>	

---

---

**Saulges***le Jeudi 26-juin*

Sortie pour tous  
Contactez l'organisateur le mardi soir  
9h parking intermarché- - 10h sur place-  
*MARIOT Christian*  
*LEHMANN Jean-Marie*

---

**Clécy (Calavados)** avant le 8-juin*du Samedi 5-juil au Dimanche 6-juil*

Escalade pour grimpeurs autonomes  
Hébergement au camping des Rochers du Parc  
Inscription auprès de Gérard GUETTIER  
12h au camping le samedi--  
*GUETTIER Gérard*  
*GARNIER Alain*

---

**Mercantour - vallée de la Vésubie et de la Roya***du Dimanche 27-juil au Samedi 16-août*

Stage multiactivités pour familles avec enfants  
Activités : alpinisme, rando, escalade, via ferrata, canyoning, VTT  
Hébergement en camping  
WE de préparation obligatoire les 14 et 15 juin : lieu à définir  
Renseignements et inscription auprès de Alain GARNIER  
*GARNIER Alain*

---

**Vercors - Chatillon en Diois** avant le 30-avr*du Dimanche 3-août au Dimanche 17-août*

Stage multiactivités : escalade, canyoning, spéléo  
Niveau : autonome en escalade et spéléo, découverte en canyoning  
Renseignements et inscription auprès de Carole SECHET ou Nicolas POIRIER  
*SECHET Carole*  
*POIRIER Nicolas*

---

# Alpinisme



---

**Massif du Caroux** avant le 1-avr*du Jeudi 1-mai au Dimanche 4-mai*

Escalade en terrain d'aventure AD maxi - +18 ans autonome  
Réunion de préparation pour l'organisation du transport et de l'hébergement  
Hébergement en camping  
Possibilité d'anticiper le début du stage au 27/04/2008  
Inscription auprès de Franck POGU  
*POGU Franck*  
*TIREAU Robert*

---

**Valais** avant le 30-avr*du Samedi 5-juil au Dimanche 20-juil*

Stage réservé aux cafistes ayant déjà participé à des sorties alpinisme du club  
Courses niveau PD à D (alpinisme classique)  
Renseignements et inscription auprès de François PIALOT  
*PIALOT François*  
*BENOIT Michel*

---

# Course d'orientation



---

## L'Arche de la Nature - CHANGE

le Dimanche 6-avr

Trois circuits de longueur croissante et de difficulté technique croissante seront proposés  
sortie pour tous niveaux  
Inscription préalable indispensable (pour l'impression des cartes)  
Rdv à 10H au Parking des Granges--  
*Rodolphe DODIER*

---

## Domaine du Houssay à SPAY

le Jeudi 8-mai

Circuits tous niveaux  
débutants, randonneurs, enfants, expérimentés  
parking à l'entrée du domaine de La Houssay  
itinéraire fléché vers le point de départ de l'orientation  
départs de 10H à 11H  
*Stéphane FEAU*

---

## Forêt de Bercé - SERMAISE (Pruillé l'Eguillé)

le dimanche 18 mai

Circuits tous niveaux  
débutants, randonneurs, enfants, expérimentés  
Organisation 2F-OPEN (ex USFEN)  
départs de 13H30 à 14H30 au camping de Pruillé--  
*Joël CHARTIER*  
*Martine BERGER*

---

## Forêt de Sillé SAUT DU SERF

le Dimanche 8-juin

Circuits tous niveaux  
débutants, randonneurs, enfants, expérimentés  
parcours VTT orientation  
départs à partir de 13h30 au Parking du Saut du Cerf--  
*Jean CORNUDET*  
*Yves FOURREAU*

# Randonnée



---

## La Suze (Ouest Le Mans)

le Mercredi 2-avr

10 km, facile  
« Bois et rivière »  
13h30, parking des Remparts - 14h, parking de La Suze--  
*Claude PERREAU*

---

## Vibraye (60 km à l'Est Le Mans, dir.Connerré à 60 km)

le Dimanche 6-avr

20 km, moyen  
Randonnée dans le Perche sarthois  
« En campagne et en forêt »  
8h30, parking des Remparts - 9h15, église de Vibraye  
*Patrick DELHOMMEAU*  
*Jean-François LUCHEZ*

<b>Formation UFCA au Mans</b> date-limite 12-avr	<i>le Dimanche 13-avr</i>
Ouvrte à tous Unité de formation pour toutes les activités : la fédération, les refuges, l'encadrement. 9h, pôle associatif Coluche (local CAF) <i>Henri CHAPPELLIERE</i>	
<b>Savigné (10 km au N.O. Le Mans, dir. Bonnétable)</b>	<i>le Dimanche 13-avr</i>
15 km, moyen Rando rapide du matin 8h30, parking des Remparts - 9h, église de Savigné <i>Patrick DELHOMMEAU</i> <i>Sabine ROYER</i>	
<b>Le Breil-sur-Merize (Est Le Mans, dir. Bouloire - Saint-Calais)</b>	<i>le Mercredi 16-avr</i>
10 km, facile Circuit du Jalais 13h30, place Henri-Vaillant (Pontlieue) - 14h, église du Breil- <i>François TRAVERT</i>	
<b>Auvergne</b>	<i>du Samedi 19-avr au Samedi 26-avr</i>
À chaque jour suffit sa boucle Rando en ligne niveau moyen Hébergement en gîte en 1/2 pension Budget : 230 € + transport en voiture <i>Bernard LEGEAY</i> <i>Gaston GENESLAY</i>	
<b>Saint-Mars-du-Locquenay (30km à l'Est Le Mans, dir. Bouloire-Saint-Calais)</b>	<i>le Dimanche 20-avr</i>
22 km, facile A la recherche du dolmen 8h30, parking des Remparts - 9h15, place de l'église à Saint-Mars- <i>Clément ROUSSEAU</i>	
<b>Saint-Léonard (Nord Le Mans, dir. Fresnay)</b>	<i>le Dimanche 27-avr</i>
20 km, bon marcheur 8h30, parking des Remparts - 9h15, parking du pont à Saint-Léonard <i>François TRAVERT</i> <i>Émilie JUIN (stagiaire)</i>	
<b>Arradon (Morbihan, à 10km de Vannes)</b>	<i>du Jeudi 1-mai au Dimanche 4-mai</i>
Camp de l'Ascension en bordure du golfe Camping de L'Allée, 56610 Arradon www.camping.allee.com Tél. 02 97 44 01 98 Prévoir 25€ pour visites éventuelles <i>Blandine &amp; Jean CORNUDET</i>	
<b>date limite d'inscription pour la randonnée à Paris du 1<sup>er</sup> juin</b>	<i>le 7-mai</i>
Inscription auprès de Jeanine Chopin 64, rue de Funay, 72100 Le Mans <i>Jeanine CHOPIN</i>	
<b>Cérans-Foulletourte (25km au sud Le Mans, dir. La Flèche)</b>	<i>le Mercredi 7-mai</i>
12 km, facile - Les Éconards 13h30, parking des Remparts - 14h, parking de l'église <i>Claude PERREAU</i>	



<b>Formation initiateur rando-montagne</b>	<i>du Jeudi 8-mai au Dimanche 11-mai</i>
Gavarnie ; renseignements et inscriptions auprès de : <i>Henri CHAPELLIERE</i>	
<b>Bois de Changé</b>	<i>le Mercredi 14-mai</i>
Marche nordique pour bon marcheur avec bâtons de trek équipés d'embouts caoutchouc 19h, parking de l'abbaye de l'Épau <i>Jean CORNUDET</i> <i>Henri CHAPELLIERE</i>	
<b>Ruaudin (Sud Le Mans, dir.Ruaudin)</b>	<i>le Dimanche 18-mai</i>
12 km, facile Rando le matin et visite d'un arboretum l'après-midi L'arboretum de "La Grande Prée", chemin aux bœufs, Le Mans 8h30, parking des Remparts - 9h, église de Ruaudin – Autre RDV : voir animateur <i>André MARSEUL</i>	
<b>Sainte Jamme (Nord Le Mans)</b>	<i>le Mercredi 21-mai</i>
10 km, facile 13h30, parking des Remparts - 14h, place de la poste à Sainte Jamme <i>Clément ROUSSEAU</i>	
<b>Bois de Changé</b>	<i>le Mercredi 21-mai</i>
Marche nordique pour bon marcheur avec bâtons de trek équipés d'embouts caoutchouc 19h, parking de l'abbaye de l'Épau <i>Jean CORNUDET</i> <i>Henri CHAPELLIERE</i>	
<b>Gesnes-le-Gandelin (Nord Le Mans)</b>	<i>le Dimanche 25-mai</i>
20 km, facile 8h30, parking des Remparts - 9h15, Place de l'église à Saint-Victeur <i>Nelly THIBAULT</i>	
<b>Bois de Changé</b>	<i>le Mercredi 28-mai</i>
Marche nordique pour bon marcheur avec bâtons de trek équipés d'embouts caoutchouc 19h, parking de l'abbaye de l'Épau-- <i>Jean CORNUDET</i> <i>Henri CHAPELLIERE</i>	
<b>Commission Randonnée</b>	<i>le Jeudi 29 mai</i>
Ouverte à tous A <b>20h</b> , Pôle associatif Coluche, 31, allée Claude Debussy - Salle de réunion au sous-sol	
<b>Paris</b>	<i>le Dimanche 1-juin</i>
avant le 7-mai 15 km, facile Paris vert, de la Villette à Gambetta Transport en car : 12 € Inscription auprès de Jeanine Chopin 64, rue de Funay, 72100 Le Mans RDV <b>6h précises</b> - parking des Remparts - Retour vers 21h30 <i>Jeanine CHOPIN</i> <i>Nadine GOUPILLE</i>	

<b>Saint-Saturnin (8km au nord Le Mans)</b>	<i>le Mercredi 4-juin</i>
10 km, facile 13h30, parking Intermarché, route d'Alençon - 14h, parking du Val de Vray <i>Christian et Sylvie LEGENVRE</i>	
<b>Sillé-le-Guillaume (N.O. Le Mans)</b>	<i>le Dimanche 8-juin</i>
Marche nordique, le matin, avec bâtons de trek équipés d'embouts caoutchouc ou Randonnée de 12 km avec François Travert Et Randonnée orientation, l'après-midi 8h30, parking des Remparts - 9h15, parking du Saut du Serf <i>Jean CORNUDET</i>	
<b>Haute Corse</b>	<i>du Dimanche 8-juin au Dimanche 22-juin</i>
Stage complet sauf désistement <i>Christian et Sylvie LEGENVRE</i>	
<b>Arche de la nature - Le Mans</b>	<i>le Mercredi 18-juin</i>
Animation pour apprendre à reconnaître les arbres de la région 14h, parking de la futaie dans les Bois de l'Epau <i>François TRAVERT</i> <i>Justine SPIESER (stagiaire)</i>	
<b>Journées de formation ouverte à tous</b>	<i>avant le 13-juin le samedi 21 juin et le Dimanche 22 juin</i>
Cartographie – Orientation – niveau 2 Pour plus de renseignements et s'inscrire, contacter : <i>Henri CHAPPELLIERE</i>	
<b>Saint-Mars-d'Outillé (Sud Le Mans)</b>	<i>le Dimanche 22-juin</i>
24 km, bon marcheur Circuit du site de Grammont 8h30, parking des Remparts - 9h, parking rue Victor-Hugo à Saint-Mars-d'Outillé <i>Jean-François LUCHEZ</i> <i>Patrick DELHOMMEAU</i>	
<b>Oizé (28km au sud du Mans, dir.La Flèche)</b>	<i>le Mercredi 2-juil</i>
11 km, facile « La mère, la fille : potelées !? » 13h30, parking des Remparts - 14h, parking de la mairie à Oizé <i>Claude PERREAU</i>	
<b>Saint-Léonard (Nord Le Mans, dir.Fresnay)</b>	<i>le Samedi 5-juil</i>
13 km, moyen La ronde des Alpes mancelles Inscription : 6 € Possibilité d'achat de bâtons 14h, Saint-Léonard-- <i>Pierre HOUEIX</i> <i>Henri CHAPPELLIERE</i>	
<b>Vallée d'Aspe et d'Osseau (Pyrénées)</b>	<i>du Dimanche 6-juil au Lundi 14-juil</i>
Stage complet sauf désistement <i>Bernard LEGEAY</i> <i>Ernest ROBIN</i>	

<p><b>Dorceau (Orne)</b>  22km, facile  Randonnée en partenariat avec "Les randonneurs du Perche"  Apporter grillades et saucisses pour barbecue  Achat possible de boissons sur place  8h, parking des Remparts - 9h15, place de la mairie à Dorceau  <i>Maurice GUEUX</i></p>	<p><i>le Dimanche 20-juil</i></p>
<p><b>Lunay (Loir &amp; Cher, dir. Saint-Calais, Savigny-sur-Braye)</b>  20km, facile  Autour de Lunay  8h, parking des Remparts - 9h15, parking de l'église à Lunay  <i>Gaston GENESLAY</i>  <i>Sabine ROYER</i></p>	<p><i>le Dimanche 27-juil</i></p>
<p><b>Au pays du Grand Saint-Bernard et Val de Bagnes</b> <i>du Dimanche 3-août au Mercredi 13-août</i>  Rando en boucle pour bon marcheur habitué au port du sac  Hébergement en demi-pension  Budget : 450 € + transport en voiture  <i>Marie-Claire HENRIO</i>  <i>Christian et Sylvie LEGENVRE</i></p>	
<p><b>Écrins ou Chamonix</b> avant le 1<sup>er</sup> juin  Stage sportif et technique  Ouvert en priorité aux participants du trek en Bolivie  Hébergement en refuge avec 1/2 pension  Transport en voiture  Budget 180 € + transport  <i>Yves ROINSON</i></p>	<p><i>du Mercredi 20-août au Mardi 26-août</i></p>
<p><b>Andinisme en Bolivie : sur les hauteurs des volcans</b>  Deux places disponibles  Hébergements en refuge et bivouac  Budget 2000 € avion + treck  Trek et ascension de volcans  Treck optionnel avec retour le 25 septembre  <i>Yves ROINSON</i></p>	<p><i>du Samedi 30-août au Jeudi 18-sept</i></p>
<p><b>Bourgueil (Sud Le Mans, dir. Le Lude - Bourgueil)</b> avant le 1<sup>er</sup> sept  24 km, facile  Bois et forêt, vignes et caves du bourgueillois  Transport en car : 7 €, chèque à l'ordre du CAF  Retour vers 19h à La Flèche et 20h au Mans  Inscription auprès de Claude Perreau, 66, rue de Montafoin, 72200 La Flèche  8h, parking des Remparts - 8h45, gare routière de La Flèche –  9h10, Le Lude (téléphoner avant) - 10h, Ingrandes de Touraine  <i>Claude PERREAU</i>  <i>Ernest ROBIN</i></p>	<p><i>le Dimanche 14-sept</i></p>

# Spéléologie



---

<b>Hérault (34)</b> avant le 27-janv Stage pour confirmés. <i>Barré Claude</i> <i>Guérin Paul</i>	<i>du Samedi 12-avr au Samedi 19-avr</i>
<b>Jura (39)</b> avant le 8-avr Stage ouvert à tous. Succédané de rassemblement nationat <i>Gerthoffer Laurent</i> <i>Sechet Carole</i>	<i>du Jeudi 1-mai au Dimanche 4-mai</i>
<b>Viaduc de Mareil</b> Entraînement et perfectionnement 9h00 Parking de la Patinoire - 10h00 sur place- <i>Barré Claude</i>	<i>le Dimanche 8-juin</i>
<b>Inventaire du Matériel</b> Pour des raisons de pièce exigue tél avant pour le début des opérations au local 10h00 au local pole Coluche 12h30 chez Daniel à Fillé prévoir pique nique <i>Saussereau Daniel</i>	<i>le Samedi 28-juin</i>
<b>Vercors - Chatillon en Diois</b> avant le 30-avr Stage multiactivités : escalade, canyoning, spéléo Niveau : autonome en escalade et spéléo, découverte en canyoning Renseignements et inscription auprès de Carole SECHET ou Nicolas POIRIER <i>SECHET Carole</i> <i>POIRIER Nicolas</i>	<i>du Dimanche 3-août au Dimanche 17-août</i>
<b>Rassemblement national Canyon</b> avant le 30-juin Lans en Vercors Ouvert à tous <i>Poirier Nicolas</i> <i>Romano Hélène</i>	<i>du Samedi 23 au Samedi 30 août</i>

---

# Parapente



---

<b>week end st Pabu</b> Baptême BI parapente <i>LEROY Jean René</i>	<i>du Samedi 12-avr au Dimanche 13-avr</i>
<b>week end Clecy</b> Baptême BI parapente <i>LEROY Jean René</i>	<i>du Samedi 28-juin au Dimanche 29-juin</i>
<b>Camp d'été Samoens</b> Baptêmes BI ,randos <i>LACOMBE Philippe</i>	<i>du Samedi 2-août au Dimanche 10-août</i>

---



---

**Saint Saturnin***le Dimanche 13-avr*

Demi-journée  
sortie pour tous  
Rando 35 km  
9h00 St Saturnin parking Val de Vray--  
*Olivier SURDEL*

---

**Lhomme***le Dimanche 25-mai*

journée  
Rando Adultes 40 km  
Sportif Adultes 58 km  
9h30 Salle des fêtes Lhomme--  
*Régis PLACAIS*  
*Marie-Christine RETIF*  
*Marie-Claude LOISON*

---

**Lhomme enfants***le Dimanche 25-mai*

journée 30km  
Enfant accompagné d'un parent  
prévoir le pique-nique et le maillot de bain (Marçon)  
9h30 Salle des fêtes Lhomme  
*Alain et Marie Laure GARNIER*

---

**Réunion Commission VTT***le Mardi 27-mai*

préparation du programme  
Ouvert à tous  
20H15 Pôle Associatif COLUCHE--  
*Stéphane FEAU*

---

**Sillé le Guillaume***le Dimanche 8-juin*

Journée avec parcours VTT orientation  
Rando Adultes 40 km  
Sportif Adultes 60 km  
9h00 parking lac de Sillé--  
*Sylvain GILBERT*  
*Sylvain MADIOT*

---

**Nocturne La Bazoge***le Samedi 28-juin*

rando de nuit  
35 km  
Adultes et enfants  
Lumières AV / AR + Gilet fluo  
21h30 complexe sportif La Bazoge--  
*Jean-François COTTEREAU*

---

**VTT en TOSCANE (Pâques 2009)** Avant le 14 juillet 2008

Pré-inscription auprès de Christian, Marie-Christine ou Stéphane  
Nous avons besoin de connaître le nombre de participants pour prévoir les hébergements  
*Christian CHAPPELLIER*  
*Marie-Christine RETIF*  
*Stéphane FEAU*

# Calendrier

## **Mars 2008**

Dimanche 30-mars Escalade

## **Avril 2008**

Mercredi 2-avr RANDONNEE  
Dimanche 6-avr Orientation  
Dimanche 6-avr RANDONNEE  
Samedi 12-avr Parapente  
Samedi 12-avr Spéléo  
Dimanche 13-avr RANDONNEE  
Dimanche 13-avr RANDONNEE  
Dimanche 13-avr VTT  
Mercredi 16-avr RANDONNEE  
Samedi 19-avr Escalade  
Samedi 19-avr RANDONNEE  
Dimanche 20-avr RANDONNEE  
Jeudi 24-avr Escalade  
Dimanche 27-avr RANDONNEE

## **Mai 2008**

Jeudi 1-mai Alpinisme  
Jeudi 1-mai RANDONNEE  
Jeudi 1-mai Spéléo  
Mercredi 7-mai RANDONNEE  
Jeudi 8-mai Orientation  
Jeudi 8-mai RANDONNEE  
Mercredi 14-mai RANDONNEE  
Jeudi 15-mai Escalade  
Jeudi 15-mai information  
Vendredi 16-mai Orientation  
Dimanche 18-mai RANDONNEE  
Mercredi 21-mai RANDONNEE  
Mercredi 21-mai RANDONNEE  
Jeudi 22-mai RANDONNEE  
Jeudi 22-mai RANDONNEE  
Dimanche 25-mai RANDONNEE  
Dimanche 25-mai VTT  
Dimanche 25-mai VTT  
Mardi 27-mai VTT  
Mercredi 28-mai RANDONNEE  
Jeudi 29-mai Escalade

## **Juin 2008**

Dimanche 1-juin Escalade  
Dimanche 1-juin RANDONNEE  
Mercredi 4-juin RANDONNEE  
Dimanche 8-juin Orientation  
Dimanche 8-juin RANDONNEE  
Dimanche 8-juin RANDONNEE  
Dimanche 8-juin Spéléo  
Dimanche 8-juin VTT  
Jeudi 12-juin Escalade  
Jeudi 12-juin information  
Samedi 14-juin Escalade  
Mercredi 18-juin RANDONNEE  
Samedi 21-juin RANDONNEE  
Dimanche 22-juin RANDONNEE  
Jeudi 26-juin Escalade  
Samedi 28-juin Parapente  
Samedi 28-juin Spéléo  
Samedi 28-juin VTT

## **Juillet 2008**

Mercredi 2-juil RANDONNEE  
Samedi 5-juil Alpinisme  
Samedi 5-juil Escalade  
Samedi 5-juil RANDONNEE  
Dimanche 6-juil RANDONNEE  
Dimanche 20-juil RANDONNEE  
Dimanche 27-juil Escalade  
Dimanche 27-juil RANDONNEE

## **Août 2008**

Samedi 2-août Parapente  
Dimanche 3-août Escalade  
Dimanche 3-août RANDONNEE  
Dimanche 3-août Spéléo  
Mercredi 20-août RANDONNEE  
Samedi 30-août RANDONNEE

## **Septembre 2008**

Vendredi 5-sept Spéléo  
Dimanche 14-sept RANDONNEE



CAF LE MANS

Pôle Coluche - 31, Allée Debussy - 72100 Le Mans

<http://lemans.ffcam.fr>

[clubalpinlemans@ffcam.fr](mailto:clubalpinlemans@ffcam.fr)