



De quel sommet mythique s'agit-il ? *

** Réponse à la page du sommaire de ce bulletin*

Pôle Associatif Coluche - salle 218

31, Allée Debussy

72100 LE MANS

<http://lemans.ffcam.fr>

e-mail : clubalpinlemans@ffcam.fr

BULLETIN n° 130

Novembre 2007

CLUB ALPIN FRANÇAIS DU MANS ♦ 2007

COMITE :

Président d'honneur François CORMIER
Président Daniel SAUSSEREAUtél.: 02.43.87.94.60
Vice-Président
Secrétaire Général Vito ROMANOtél.: 02.43.87.76.53
Secrétaire Général adjoint Anne-Claire GERTHOFFER
Trésorier Christian MARIOT
Trésorière adjointe Joëlle GIRARD

Henri CHAPPELLIERE *, Marie-Claire HENRIO *, Jean-Marie LEHMANN*, Francis ROBINET*, François TRAVERT *,
Jean-Pierre BUSNEL*, Bernard LEGEAY *, Jérôme BORDIER, François PIALOT*, Jean-François LUCHEZ *

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 HOUEIX (adjoint)
Course d'orientation..... Stéphane FEAU
Sports de neige Bernard DESLIS
Spéléologie Françoise ROUBIN
Vol libre Philippe LACOMBE
Jean René LEROY (adjoint)
V.T.T..... Emmanuel HUBERT

REPARTITION DES TACHES :

Secrétariat administratif..... Chantal BOBET
Communication Anne Claire GERTHOFFER
Site Web Jean-Pierre BUSNEL
Stage de plus de 4 jours..... Francis
Matériel escalade Nicolas POIRIER
Matériel ski de randonnée alpinisme François PIALOT
Jean Marie LEHMANN
Matériel ski de fond..... 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
Réfèrent en charge du professionnel..... Yves FOURREAU
Suivi financier du professionnel Joëlle GIRARD
Cadre technique BE escalade Nicolas POIRIER
Représentant du Réseau Santé François PIALOT

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

SOMMAIRE :

Organigramme.....	2	Challenge départemental escalade	12
Mot du président.....	3	Assemblée Générale	13
Les échos du Club.....	4	Saison alpinisme 2006-2007	14
Téléthon	5	Alpinisme Massif des Ecrins	14
Elections au comité directeur	6	Traversée du Pelvoux.....	16
Prêt de matériel	7	Rando galette	18
Spéléologie.....	8	Séjour à Bourg St Maurice	19
A propos du site web.....	9	Section de Sablé	21
Ecole d'escalade – stages Jeunes .	10	Programme des activités	22
Créneaux SAE.....	11	Calendrier des activités	35

Réponse : il s'agit du Chomolungma, la montagne la plus élevée au monde ; d'autres l'ont appelé Mont Everest...

.....

Mot du président

Nouveaux Adhérents, bienvenue à toutes et tous !

Ce bulletin est plein de propositions d'activités et d'informations. Il est très riche par la diversité de ses sorties. L'encadrement est principalement assuré par des bénévoles qui partageront avec vous leur passion et leur pratique.

L'objectif de ce club et de tous les cadres qui l'animent est de donner au fil des sorties, par l'observation et la pratique, un maximum d'outils et de techniques.

Vous découvrirez et appliquerez les règles techniques, en fonction du milieu, de la discipline sportive, avec le souci permanent de l'application des règles de sécurité. Ainsi avec votre enthousiasme et votre volonté, vous gagnerez vers toujours plus de confiance et d'autonomie.

Vos accompagnateurs ne sont pas des prestataires :

Ne vous attendez pas à une société de loisirs ou uniquement de consommation, dans ce cas, vous vous trompez !

Cette envie de notre encadrement de faire partager leurs passions se pratique naturellement et comme pour vous pendant ces congés ou ces week-ends. Donc, ces activités sont organisées en partageant les contraintes et les plaisirs entre tous les acteurs.

Naturellement, cela demande aussi à tous nos adhérents « confirmés » d'accueillir et d'intégrer ce nouveau souffle dans les activités et dans les groupes, parfois un peu constitués.

Le Club Alpin Français du Mans a, depuis plus de 2 ans, employé Nicolas Poirier, BE Escalade et Canyon, comme professionnel. Il assure au sein du Club l'encadrement de l'école d'escalade et des stages pour les jeunes. Il propose et il peut mettre en place des stages et des perfectionnements pour les adultes.

A vous, nouveaux comme plus anciens de le solliciter et de bénéficier de ses compétences.

Beaucoup de jeunes avec l'école d'escalade l'ont déjà rejoint. C'est un passionné : son dynamisme, ses compétences et ses qualités humaines seront partagés avec vous pour vous faire progresser, avec une envie croissante de grimper dans un esprit d'équipe solidaire, pleins d'enthousiasme et de communication, mais aussi, avec de la rigueur, si elle devient nécessaire.

A vous d'apporter votre richesse humaine, votre désir de volonté de progresser dans cette dynamique et dans les meilleures conditions. Des stages sur plusieurs jours vous seront proposés à partir du printemps : vous êtes entre de bonnes mains, à vous de démontrer vos qualités et votre enthousiasme.

Je souhaite à tous nos adhérents une bonne saison, riches en découvertes et en acquisitions par une pratique sportive, participative et volontaire parmi toutes les activités proposées.

Je remercie l'investissement personnel de beaucoup d'entre vous à la vie de ce club : c'est primordial, pour garder cette dynamique ; mais il doit être constamment renouvelé.

N'hésitez pas à faire le pas et rejoindre l'équipe dirigeante : nous comptons sur vous !

Daniel Saussereau.



LES ECHOS DU CLUB

Assemblée générale

L'Assemblée Générale du Club Alpin Français du Mans aura lieu le :

**Samedi 15 décembre à
15h30**

Voir programme et article dans ce bulletin.

Permanences au local :

Pôle associatif Coluche
(2e étage – salle 218)
31, Allée Claude Debussy-Le Mans

L'organisation des permanences au local est modifiée : une permanence sera assurée avant les réunions du comité directeur de 19 H à 20H15.

Les horaires et les dates sont indiquées dans la partie programme du bulletin.

Formation UF1 escalade fin août 2007

Cette formation est un complément à l'initiateur SAE (UF3), le cumul de ces deux formations donne l'initiateur falaise :

Bravo à Julien Bonne, Carole Bourreau, Fabien Droumaguet, Yohan Fourreau, Eric Gaignard, Franck Marsac, Vito Romano, Cécile Rossigneux, et Pierre Rousseau.

Merci aux encadrants
Laurent Gerthoffer et Nicolas Poirier.

Téléthon 2007 7 et 8 décembre 2007 à Jean Rondeau

Tout d'abord un grand merci à tous ceux qui ont participé au Téléthon 2006.

Comme je le précisais dans le bulletin d'avril (128), je souhaitais passer le relais au niveau de l'animation...c'est chose faite : Nicolas Poirier, Odile Pelletier, Hélène Romano, Anne-Claire Gerthoffer, Julien Boueme et Kelly Gautun prennent la relève, n'hésitez pas à venir les aider.

Les rendez-vous : Vendredi soir 20 h 30
à Jean Rondeau,
créneau adultes



Samedi de 10 h à 18 h
à Jean Rondeau,
créneau jeunes

** N'oubliez pas le don en ligne : le 36 37 !!*

Cette manifestation est ouverte à tous (cafistes et non cafistes).

Pour l'organisation, toutes les bonnes volontés sont requises.

Contacts : Odile Pelletier pour le vendredi,
Nicolas Poirier pour le samedi.

Vito

Elections pour le Comité Directeur

L'assemblée générale de notre Club aura lieu le samedi 15 décembre

L'année 2006/2007 a été très riche en activités et en actions :

- ❖ Investissement, bilans et projets de tous nos bénévoles-encadrants ;
- ❖ Suivi de l'activité de l'ensemble des commissions et les orientations du Club ;
- ❖ Formations Randonnée, Escalade, SAE et Falaise, Secours AFPS ;
- ❖ Partenariats, conventions sites naturels, dossiers de subvention ;
- ❖ Le suivi et l'intégration de tous les stages jeunes et adultes ;
- ❖ L'Ecole d'escalade, le Challenge Départemental et la compétition Jeunes ;
- ❖ Relations et réunions à tous les niveaux (FFCAM, FFME, APES, CDOS, CG, Mairies... etc.) ;
- ❖ Intégration de Nicolas Poirier dans la Convention Sport, suivi et gestion de son activité.

L'investissement de chacun des acteurs de ce comité et hors comité est important et nécessaire pour que tout cet ensemble crée cette dynamique, avec autant de diversités dans l'action et dans son fonctionnement.

Pour faire vivre toute cette mécanique, le Comité Directeur doit en être le moteur. La force et l'impulsion de celui-ci dépendent déjà du nombre de ces acteurs, avec la ferme volonté de chacun d'apporter ses idées, sa jeunesse et son expérience, de faire vivre les débats et de favoriser l'application des orientations qui y seront décidées. Cela peut être à la fois un travail personnel de suivi ou de gestion, d'équipe et / ou de relations internes et externes au Club.

Chacune, chacun en fonction de ses envies, de sa motivation, de ses compétences, apportera, en fonction de sa disponibilité, un peu d'oxygène supplémentaire à ce travail formidable de l'équipe qui a toujours besoin de se renouveler et de se renforcer.

Le Comité Directeur et le président lancent un appel à candidature pour ce comité.

Le renouvellement est par tiers et il nous manque actuellement 3 postes. De plus, François Travert et Jérôme Bordier quittent le comité : un grand merci pour les responsabilités et le travail accompli au sein de ce comité.

Par conséquent, il y a de la place pour au moins 5 nouveaux candidats (tes).

Si le rêve devenait réalité d'avoir plus de candidats que de postes à pourvoir, le comité peut prendre la décision de coopter, au-delà du quota statutaire, mais, sans voix délibérative et / ou de confier une activité particulière, mais dans tous les cas, de participer aux débats et à l'activité de ce comité.

Alors venez rejoindre l'équipe dirigeante et prendre votre part dans l'animation et dans la gestion de ce Club !

Attention : Votre courrier ou votre mail doit arriver impérativement avant le 15 novembre. (Date du comité pour la validation des demandes de candidats)

Il doit être adressé au Président :

**Daniel Saussereau, l'enclos 72210 Fillé sur Sarthe
ou par mail à : daniel.saussereau@wanadoo.fr**

Location matériel alpinisme

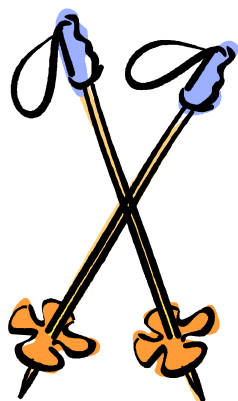


Le club met à la disposition de ses adhérents du matériel pour la pratique de l'alpinisme, dont voici les tarifs :

Pour les bâtons télescopiques,
contacter :
Bernard LEGEAY

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

	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 €



PRET MATERIEL SKI - RAQUETTES

Afin d'aider les cafistes qui désirent pratiquer les activités de neige, du matériel de bonne qualité est à votre disposition au club à des tarifs défiant toute concurrence. Une participation est demandée pour l'entretien et le remplacement du matériel usagé.

Le paiement est à effectuer par chèque à l'ordre du CAF du MANS.

Le matériel devra être rendu propre le plus rapidement possible après l'activité pour permettre à d'autres adhérents d'en bénéficier. Une majoration pourra être demandée en cas de retard.

En cas de manque de matériel, la priorité sera donnée aux stages organisés par le club.

Les adhérents intéressés doivent contacter directement, au moins un mois avant :

Pour le ski de fond et les raquettes :

Bernard LEGEAY

Pour le ski-alpinisme :

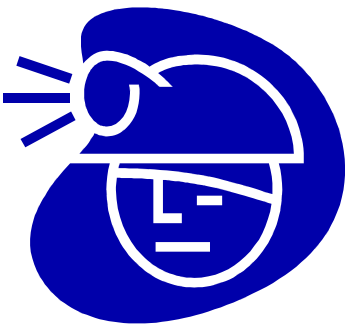
François PIALOT

	Semaine	Week-end
Raquettes	16€	8€
Skis de fond	16€	8€
Skis de randonnée	28€	14€
Peaux	8€	4€
ARVA	8€	4€
Pelles	3€	1,5€
Sondes	3€	1,5€
PACK Rando	50€	25€
Traineaux	GRATUIT	GRATUIT

La spéléo, pourquoi pas moi ?

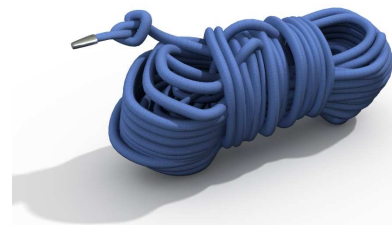
« Oh ! là, là ! J'ai peur ! Il va faire nuit toute la journée, il va falloir se baisser, ramper, je vais rentrer courbaturé, sale et fatigué... » « Oui, enfin pas toujours !!! Mais tu en auras découvert, des choses superbes ! et vécu, des émotions fortes ! Et puis, c'est tout de même grisant de parcourir les souterrains de ce monde, d'observer les aragonites, les fistuleuses et autres merveilles, d'observer les concrétions se former, de comprendre comment la galerie s'est creusée : d'où vient l'eau, où elle ressort, et aussi de partager de bons moments avec les copains. » En fait la spéléo, ce n'est pas que des étroitures et de la boue. Les nouveaux spéléos de 2007 vous le diront : vu qu'ils sont en plein apprentissage de descentes et de montées sur cordes, il doit aussi y avoir des verticales !

Le cycle d'initiation a très bien fonctionné cet automne : 8 nouveaux qui veulent tous poursuivre leur apprentissage pour aller plus bas et plus loin. C'est bien la première année qu'on est un peu juste pour le prêt des équipements du club !



- **1^{ère} séance** : sur les parois de la Chèvre à Saulges, ils ont découvert les manipulations de cordes et l'utilisation du matériel de spéléo. « Entre la poignée, la pédale, les 2 longes, le descendeur, le crawl, ça fait beaucoup à apprendre d'un coup ! ». Puis, direction la Renée Paule : « heureusement que nous avons prévu des vêtements de rechange et qu'il y a la rivière pour se débarbouiller, car c'est l'une de nos plus sales grottes !!! »

- **2^{ème} séance** : on prend les mêmes et on recommence les « manip » de cordes, mais là sur le viaduc de Mareuil : 17 mètres de haut, c'est peu, sauf quand il faut passer pour la première fois par dessus le garde-fou du viaduc ! Mais pas de panique, en plein jour, la hauteur paraît plus impressionnante que sous terre avec un faible éclairage. Les plus téméraires ont pu s'entraîner aux passages de nœud (et oui, dans les grottes, il faut parfois rabouter la corde en plein milieu d'une descente !), décrochages de personnes « coincées » sur la corde...



- **3^{ème} séance** : on refera encore et encore des exercices sur corde : la différence avec les séances précédentes ? L'autonomie : chaque stagiaire doit être capable de se débrouiller seul, car dans une grotte, hors de question d'être accompagné sur la corde. La motivation est grande, car d'ici quelques semaines, départ pour de vraies grottes du côté de Niort, Angoulême, Poitiers, sans oublier le stage de Pâques dans le Jura et le rassemblement national près de Dijon... Et pour les saisons suivantes, il restera encore plein de coins à parcourir les Pyrénées, le Lot, la région de Nice-Marseille, le Vercors, La Chartreuse... Pas de quoi s'ennuyer ! De plus, cette activité n'est pas trop contraignante, puisqu'on choisit les sorties en fonction des disponibilités et du niveau des uns et des autres.

Alors, qu'attendez-vous pour venir à notre rencontre et tester vos talents de spéléo ?

Anne-Claire.



nos activités



A propos du site

<http://lemans.ffcam.fr>



Le bulletin c'est super, mais le site WEB c'est un complément très utile !

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.

Il peut contenir des informations de dernière minute concernant des sorties (en page « actualités »)

Ce site est le vôtre, c'est vous qui vous pouvez le faire vivre !!

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**

ou au correspondant spécialiste de l'activité concernée

Par exemple : une sortie ou un stage viennent de se terminer :

dans la foulée, vous pouvez nous envoyer quelques photos et un récit à insérer.

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

Merci d'avance

L'équipe chargée du site

J.P. Busnel, Anne Claire Gerthoffer, François Pialot, Mickael Sauvage, Yves Roinson

Ecole d'Escalade et Stages Jeunes

Carton plein pour cette rentrée 2007-2008 : plus de 80 jeunes inscrits sur l'école d'escalade du Mans, et des effectifs identiques sur Sablé. La réorganisation des créneaux pour mettre en place une deuxième plage horaire pour les 10-12 ans est une réussite.

Nous attendons avec impatience l'ouverture d'une nouvelle salle d'escalade sur le quartier des Glonnières pour septembre 2008. D'ores et déjà, le club a exprimé son souhait, auprès de la mairie, pour des créneaux sur cette structure pour les jeunes, comme pour les adultes.

Les stages jeunes de cet été se sont bien déroulés, et nous espérons pouvoir concrétiser, cette année, deux stages : un pour les 8-10 ans et un pour les 16-18 ans (il n'a pu se réaliser faute de bénévole disponible aux dates prévues).

Le programme des stages circulera d'ici la fin de l'année, au sein de l'école d'escalade.



Canyon

Actuellement, cette activité, qui consiste à descendre des cours d'eau et des cascades à l'aide de cordes, n'est pratiquée que par quelques spéléos et grimpeurs.

Si des personnes sont intéressées par cette pratique, ils peuvent me contacter afin que l'on mette en place un cycle d'entraînement local (eau vive, manœuvre de cordes, sauts, auto-secours) pour aboutir à un programme de sorties et des stages.

Nicolas Poirier : 06 70 76 47 58

L'écho des falaises

ACTUALITE

Le club a signé une convention de gestion sur le site du Gasseau, à St Léonard des Bois. Ce site est particulièrement bien adapté aux groupes et aux enfants. Une autre convention a été signée avec l'ONF comprenant deux secteurs : sur Sillé, au Saut du Serf et Roche Brune, et sur Perseigne au Puits de la Roche et à la carrière de Louze.

Le club prévoit la mise en place de panneaux d'information sur les différents sites conventionnés, ainsi qu'un balisage des accès et parkings

SILLE LE GUILLAUME

Dans les nouveautés : tous les relais de Roche Brune ont été refaits (pour éviter les frottements). Un plan de travaux est proposé à l'ONF, comprenant l'entretien régulier ainsi que des stabilisations des zones d'érosion.

JEUNE PANNE

Les travaux continuent, avec l'attente d'un engin mécanique pour niveler le pied des voies. Les prochaines ouvertures devraient avoir lieu à partir de ce printemps. Un programme de nettoyage est proposé à la rubrique escalade.

Nico

Escalade Saison 2007-2008



Pour Le Mans et Arnage, rappel de nos créneaux dans les S.A.E.

accès aux licenciés CAF Le Mans,
autonomes, 16 ans et +

Mardi	18h - 21h45	RONDEAU
Mercredi	19h - 21h	ARNAGE
Jeudi	18h15 - 21h45	VILLARET
Vendredi	19h30 - 21h45	RONDEAU
Samedi	18h - 20h	VILLARET

Selon vos préférences, vous aimez vous retrouver nombreux ou grimper au calme !!!

Mardi, Jeudi, créneaux bien remplis à partir de 19h ;
Mercredi, Vendredi et Samedi, créneaux plus calmes.

Nous sommes tous attachés à la convivialité qui règne au pied des murs : au CAF, on trouve toujours un coéquipier(e) quand on arrive seul(e) et, en cas de grosse affluence, on grimpe à trois sur le même couloir pour ne laisser personne en attente trop longtemps

Photos et adresses : consulter le site du club : <http://lemans.ffcam.fr>

*Autres renseignements : J.P. Busnel 02.43.28.38.48
bjbusnel@club-internet.fr*

Que vous soyez assidus ou intermittents :

- ◆ merci de fixer votre badge 2008 sur votre baudrier ;
- ◆ merci de vous inscrire dès votre arrivée sur les fiches de présence.

Et surtout, bonne grimpe à tous !

Le Challenge Départemental d'Escalade

Troisième édition de ce Challenge amical ouvert aux jeunes grimpeurs des écoles d'escalade du Mans, de Sablé et de Vibraye.

Un petit rappel : dès sa prise d'activité comme salarié du club, Nicolas, notre BE escalade a montré qu'il savait s'engager aussi fort dans l'animation jeunes que dans les voies de difficulté. Il nous a construit un Challenge en 4 étapes qui visiblement a bien trouvé sa place et est un des temps forts de chaque année dans le club.

Un temps fort parce que ce Challenge est l'occasion pour les jeunes grimpeurs des écoles d'escalade de se retrouver, entre eux et même avec des jeunes d'autres clubs, dans un très bon esprit de compétition amicale.

C'est aussi l'occasion pour leurs parents et pour des équipes de bénévoles qui se renouvellent chaque année, de se mobiliser et de partager les nombreuses tâches à assurer.

Demandez le programme 2007-2008 !!!!

1^{ère} étape : Arnage Dimanche 25 Novembre

2^{ème} étape : Sablé Dimanche 3 Février

3^{ème} étape : Challenge interclubs Paul Chartier au Mans (Rondeau) Dimanche 30 Mars

4^{ème} étape : En extérieur Dimanche 1er Juin

Bien sûr, il y aura plein de nouveautés par rapport à l'an dernier mais on ne va pas tout dire trop longtemps à l'avance !

Le succès de ce Challenge, c'est l'impulsion et la compétence de Nicolas, sachons-le-lui dire, c'est la motivation des jeunes du club, aucune inquiétude de ce côté, c'est aussi la participation active d'un maximum d'adhérents qu'on se le dise...

JPB





ASSEMBLEE GENERALE



L'Assemblée Générale du Club Alpin Français du Mans aura lieu le :

Samedi 15 décembre à 15h30

Salle Barbara, Allée de l'Aigle Noir, Le Mans (Pontlieue).



Elle sera suivie, à 19h00 d'un repas et d'une soirée dansante

...VENEZ NOMBREUX...

Vous recevrez en temps utile votre convocation, mais pour nous permettre l'organisation du repas, veuillez retourner le bulletin ci-dessous

**accompagné de votre paiement avant le 1^{er} décembre
(réservation uniquement par courrier)**

Adultes : 15 €

Jeunes de 12 à 18 ans : 10 €

Enfants de moins de 12 ans (mais réservation obligatoire) : gratuit



ASSEMBLEE GENERALE 2007

PARTICIPATION AU REPAS ET A LA SOIREE DANSANTE

A retourner à : Bernard LEGEAY

Accompagné du règlement avant le 1^{er} décembre :

Adultes : 15 €

Jeunes de 12 à 18 ans : 10 €

Enfants de moins de 12 ans (mais réservation obligatoire) : gratuit

ADULTES NOM ----- PRENOM -----

NOM ----- PRENOM -----

ENFANTS (indiquer le prénom et l'âge)-----

Ci-joint le paiement par chèque à l'ordre du "Club Alpin Français du Mans"

pour la somme de _____ €

L'activité Alpinisme - saison - 06/07

Quel plaisir de partir à l'aube, à la découverte des pentes de neige, des arêtes rocheuses et des paysages grandioses de la haute montagne, équipés de crampons, piolet, vêtements chauds, topos et appareils photos !!!

Evoluer dans ce milieu extraordinaire, complexe et parfois hostile requiert un entraînement minimum et les compétences techniques adaptées.

Au cours de l'année 2007, le groupe Alpinisme perfectionnement 1, encadré par Guy, a pratiqué, sur plusieurs journées dans divers sites naturels, les techniques d'assurage, de rappels, de pose de coinces, ainsi que les bases de l'orientation.

Un stage d'escalade au Caroux a permis l'application de ces techniques dans les voies d'escalade de ce massif sauvage.

Le stage d'alpinisme à Vallouise avec le soutien d'Olivier a permis au groupe d'organiser plusieurs sorties en terrain mixte, neige et rocher ; les Agneaux, Neige Cordier, Traversée du Pelvoux;... : un excellent moyen de tester notre condition et nos capacités.

Les sorties en prévisions : coinces à la Fosse Arthour, moufflage à la Jeune Panne et le Sancy ...

Si comme nous l'alpinisme vous attire, n'hésitez pas à contacter Guy et Olivier.

Odile.

Alpinisme dans le Massif des Ecrins



Quatre alpinistes dans l'attente de gravir la dernière arête de La Roche Faurio ! Il s'agit bien du groupe débutants du CAF du Mans, partis pour un court ...mais intense séjour alpestre début juillet 2007...Intense parce-que la météo est restée au beau fixe.

Mais aussi par la densité du programme ...mené à son terme : jugez en vous-mêmes !

Arrivés en pays de Vallouise vers 4 heures du matin le vendredi, le petit-déjeuner est servi de bonne heure pour être de bon pied sur le Glacier Blanc en fin de matinée.

Ecole de glace : adapter les crampons aux chaussures, marcher crampons aux pieds, évoluer encordés sur le glacier, franchir une crevasse...Voici, entre autres découvertes, ce qui constituait notre menu pour "attaquer »

Qu'il est difficile de se déplacer en fixant toute son attention sur l'orientation des chaussures, sur le " lever le pied...oui mais pas trop...", à flanc de glacier, en descente, en montée... !

L'installation pour la nuit au refuge du glacier blanc était donc synonyme d'une pause appréciée...au cours de laquelle nous avons retrouvé d'autres membres du CAF manceau.

3 Heures 50 : heure du départ ...à la frontale bien sûr...pour La Roche Faurio. Une petite heure de marche dans la moraine et les rochers avant de chausser les crampons.

Première émotion forte à 5h 51 du matin avec l'arrivée du soleil sur la Barre des Ecrins ! 15 minutes pendant lesquelles le soleil levant " rosit" cette crête jusqu'à un éclairage flamboyant ! Immense ! Géant ! ...et gravé sur une série de photos !

A 7 heures, le vent venant du col des Ecrins nous fait enfilez les vestes... et nos deux cordées arrivent en haut de l'enneigement vers 8 H 30.

La dernière arête rocheuse, pour atteindre les 3730 m. du sommet, se fait désirer. Il faut attendre (photo) qu'une autre cordée (qui n'ira pas au bout) nous libère la voie. En raison de l'enneigement, nous grimpons sans enlever les crampons.

Effilée, avec le vide de chaque côté, cette arête nous mène à l'objectif de l'année : un sommet ! Et celui-ci nous offre un panorama à 360°, qui, dans ce ciel dégagé, nous propose un paysage de sommets alpins, dont le Mont-Blanc, et nous laisse des souvenirs extraordinaires.

La descente en fin de matinée nous donne l'occasion de mesurer l'évolution de la qualité de la neige, celle-ci devenant molle à souhait et nous en "fait baver". La fin de journée est marquée par la longue re-descente jusqu'au Pré de Mme Carle, le refuge du glacier blanc étant complet pour une deuxième nuit.

Avec une nuit de repos un peu plus longue (ou un peu moins courte, selon la façon de voir les choses de chacun), notre troisième journée nous propose une nouvelle découverte : la réalisation d'une grande voie en escalade.

Avec une météo changeante, nous enchaînons 9 longueurs de corde pour atteindre la Tête de la Draye. Débutants nous étions, et nombreuses difficultés nous avons rencontré ! La succession des longueurs entraînant la fatigue, la multiplication des manœuvres oeuvrant dans le même sens, les jours précédents pesant sur les organismes, cette journée sera celle associée à la nécessité ressentie de progresser dans ce secteur de l'alpinisme.

Trois jours consécutifs d'activités en montagne, enrichis d'images et sensations inoubliables, laissent à ce groupe débutant une immense marge de progression à ajouter à l'envie de nouvelles explorations alpines.

Emilien



LA TRAVERSEE du PELVOUX

"Une longue mais superbe journée".

Mercredi 12 Juillet 2007.

Dans le cadre du stage ALPI Perfectionnement 1 et en l'absence de Jean-François, blessé, Odile, Yves, Jacques et moi, avons programmé un séjour de 15 jours dans les Ecrins, à Vallouise, début juillet (en autonomie).

Toutefois, Olivier (plus expérimenté que nous) viendra nous rejoindre la 2ème semaine.

Au programme de ce stage :

- ❖ Glacier du Sélé
- ❖ Neige Cordier
- ❖ Aile Froide Orientale
- ❖ Traversée du Pelvoux
- ❖ Les Agneaux
- ❖ et autres randos et escalades... (avec 2 épouses)

2700m. - Refuge du Pelvoux : 3h00, le gardien du refuge vient réveiller la chambrée. La sortie du duvet est plus ou moins "difficile", mais néanmoins rapide. Nous enfilons promptement nos chauds vêtements, car nous sommes à 2700m et la température extérieure semble quand même un peu fraîche ce matin... (C'est une journée de transition météo, normalement vers le beau.)

Comme d'hab, le petit déj est assez sommaire et expéditif. (Je récupère le sachet de 3 pruneaux...)



"Décollage" à 3h40.

Une dernière "check liste" rapide :

- le casque est sur la tête,
- les crampons, le piolet et les bâtons dans le sac,
- les gants de secours,
- le plein de carburant (barres, casse-croûte...)
- le plein d'eau aussi.

Tout est OK ! et les cordes, qui veut une corde ?... Demandez une corde !

A l'extérieur, ambiance "frisquette" avec du -5 ou -6 °, mais pas de soucis, dans quelques minutes, dès que nous aurons pris un peu d'altitude, la température du moteur sera "top" ...

Les 2 cordées qui nous précèdent et le puissant rayon de nos frontales nous guident dans ce dédale de blocs, moraines, pierriers et névés, d'une nuit "noiraude".

Nous passons sous le résidu glaciaire du Clot de l'Homme pour aller chercher plein ouest le glacier de Sialouze que l'on remonte légèrement rive gauche avant de se retrouver, un peu plus loin à droite, au pied du beau mais impressionnant **couloir Coolidge**.

3350 m : Vu d'en bas, sa pente terminale paraît quand même un peu "raidosse". Mais nous sommes venus pour "**Conquérir**" ! Alors, c'est avec l'enthousiasme d'alpinistes amateurs que nous traçons nos courts lacets dans une neige impeccablement gelée. Une cordée de 2 nous suit à même allure. Le soleil est là, encore derrière l'horizon découpé de mille sommets. Lentement, il vient "rougeoyer" les Crêtes des grandes parois est au pied du glacier du Sélé.

3400 m : J'ai l'impression que le froid se fait de plus en plus vif dans l'ombre de ce couloir. Nos sacs sont raides et blancs de givre alors qu'il n'est plus possible d'aspirer l'eau du camelback qui gèle dans le tuyau.

Face à la pente, piolet dans une main chaudement gantée mais néanmoins engourdie par le froid, crampons en pointes avant, nous attaquons tranquillement la partie haute de ce "Coolidge".

Pas le temps de se retourner, la concentration est grande... et le "planté" de piolet énergique ! C'est avec une certaine jubilation qu'enfin nous arrivons à son sommet, pour ressentir, au travers de nos Goretex, le faible rayonnement solaire matinal.

3800 m : le souffle se fait court, la progression lente. Encore 30 bonnes minutes pour atteindre la pointe Puiseux, point culminant de ce Glacier du Pelvoux.

3930 m : Là haut, le spectacle est sublime, le 360° grandiose ! Le quart d'heure est consacré à refaire le plein de "carburant" et d'énergie, pour compenser cette montée éprouvante, en attendant le dégel de nos camelbacks...

Puis c'est reparti, encordés, pour une longue descente du Glacier du Pelvoux et un peu plus bas, du glacier des Violettes.

Domage, car, quelques instants plus tard, la brume nous enveloppera pendant quelques heures et nous masquera les paysages. Mais ce brouillard, c'est aussi une ambiance très particulière qui nécessite beaucoup de subtilité et de lucidité pour maintenir son "cap", ce dont le groupe et notre leader, Olivier, se sortiront parfaitement bien (facilité, il est vrai, par la trace d'un guide et de son client anglais, qui nous précédaient).



- 6 longs rappels à bout de corde, (souvent avec la cordée de 2 qui nous suivait... solidarité montagnarde !)
- une rapide traversée sous les séracs,
- quelques pas d'escalade,
- quelques glissades sur la neige molle des derniers névés
- et enfin les longues et cassantes vires d'Aile froide... pour redescendre au parking.

C'est un peu rompus, un peu fourbus, un peu vannés, un peu claqués, mais oh ! combien, réjouis et enchantés ... que nous terminerons cette superbe course à 19h30...

Dans la voiture d'Odile qui nous redescend à Vallouise, chacun **se délecte** à l'idée de la "mousse" qui va bientôt humecter nos lèvres sèches, de la douche qui va bientôt nous ravigoter, et du généreux repas au resto "Les Vallois" qui va bientôt nous requinquer ! En attendant la prochaine et dernière course : "Les Agneaux" !

Une **pensée** pour nos amis : Christiane, Gérard et Alain, qui j'en suis sûr, auraient adoré ...

Christian ROBOAM



Rando Galette

Le dimanche 13 janvier 2008

Randonnée à Poillé / Vègre à 14h 15 (départ des Remparts au Mans à 13h30)

Galette à la Salle des fêtes de Poillé /Vègre à 17h
(Voir le programme des randonnées de ce bulletin)

5 € pour les adultes

3 € pour les jeunes de 12 à 18 ans

Gratuit pour les enfants de moins de 12 ans (mais inscription obligatoire)

Pour s'inscrire avant le 5 janvier, retournez le bulletin suivant
(accompagné de votre chèque du règlement, réservation uniquement par courrier)

à :

Denise Vérité

✂

5 € pour les adultes

3 € pour les jeunes de 12 à 18 ans

Gratuit pour les enfants de moins de 12 ans (mais inscription obligatoire)

Bulletin de participation à retourner avant le 5 janvier (accompagné du règlement) à
Denise Vérité

ADULTES NOM----- PRENOM -----

NOM----- PRENOM -----

ENFANTS (indiquer le prénom et l'âge) -----

Ci-joint le paiement par chèque à l'ordre du "Club Alpin Français du Mans"

pour la somme de _____ €

Compte-rendu de séjour à BOURG SAINT MAURICE en Tarentaise du 07.07.07 au 21.07.07



Qu'allions-nous trouver comme accueil météorologique à Bourg Saint Maurice, après un début d'été bien humide dans nos Alpes Mancelles ? Seulement 2 jours d'averses et le beau temps ensuite pour s'engager dans la montagne en toute confiance.

Les GO (gentils organisateurs) Michel et Nelly Charpentier avaient tout prévu :

- l'emplacement idéal dans le camping
- l'excellente préparation des courses en montagne
- le délicieux apéritif italien
- la tablette géante de chocolat (1kg200)
- le clafoutis aux cerises sauvages
- et même le soleil commandé à la mère Théo pour ce stage d'escalade et de randonnée

Après une 1^{ère} tentative d'escalade sur Seloge près des Chapieux, une averse nous contraint à rebrousser chemin.

Nous envisageons une cueillette de champignons, de cerises, de framboises, de fraises des bois et même d'abricots pour faire le bonheur de nos papilles gustatives.

Une balade en voiture nous amène jusqu'en Italie à La Thuile en passant par le col du Petit Saint Bernard pour revivre l'époque des contrebandiers. Pas de chance ! Les magasins sont fermés et un accueil glacial nous est réservé : la neige tombe et recouvre les alpages. Et maintenant, à nous les vacances ensoleillées...

Guy, Michel, Marion et Jean-Pierre sont les 4 escaladeurs du groupe. Françoise, Nelly et Christiane, les 3 randonneuses, sont armées jusqu'aux dents de leurs bâtons.

Activités d'escalade :

- Avant d'attaquer les grandes voies, nous nous affûtons :
 - sur le rocher du Crôt et là, on « se décarcasse » sur de belles dalles exposées plein sud.
 - en direction du Cormet de Roselend, dans la vallée des Chapieux, sur de magnifiques dalles. Le soleil matinal nous réchauffe vite et répare les premières douleurs dorsales.
- Après une nuit au refuge de la Balme, nuit très fraîche avec nos randonneuses, sans érotisme à la grande déconvenue de certaines, nous voici au pied de la première grande voie : la Pierra Menta. Notre grimpe de croisière nous permet de faire la Dao Domi (TD) et la Milliardaire d'un jour (TD). La vue est splendide sur toute la chaîne des Alpes et plongeante sur le lac et le barrage de Roselend.
- La sortie suivante nous rapproche de la frontière italienne (Ruitor). Nous effectuons une longue marche d'approche pour arriver aux Oeillasses sur le plateau de la Sassièr. Les 2 cordées montent en parallèle sur les voies du Bozonet et de la Flèche jaune, toutes 2 classées D+.

- Nous découvrons le site d'école d'escalade de Notre Dame du Pré et grimpons 7 à 8 voies d'une seule longueur classées entre le 5B et le 6A.

- Le bouquet final nous conduit, en passant par Pralognan et après une approche d'1h30, à quelque distance du glacier de la Vanoise pour faire une magnifique voie classée TD+ sur l'aiguille de l'Arcelin.

Et pendant ce temps-là, les randonneuses randonnent...

- Promenade jusqu'à la base de canoë-kayac à Bourg où sont organisés les championnats de France 2007 sur l'Isère. Nelly est sélectionnée pour faire partie de l'équipe des...juges pour les épreuves nautiques.

Randonnées au-dessus de Bourg : Hauteville Godon, Montvenix avec cueillette de fruits sauvages et montée jusqu'à Grandville en passant par la chapelle St Michel.

- le Monal : magnifique petit village classé, en pleine montagne et très paisible en direction de Ste Foy Tarentaise.

- montée avec les grimpeurs au refuge de la Balme dans le Beaufortain pour y passer la nuit, nuit fraîche sans érotisme à la grande déconvenue de certains pour rétablir la vérité. Le lendemain, nous passons au refuge du Pisset et rejoignons le col du Grand Fond enneigé. Nous apercevons plusieurs bouquetins et descendons sur un immense névé pendant 1h30 pour arriver au Cornet de Roselend. De nombreux camping-cars sont garés pour attendre les coureurs du Tour de France qui doivent faire étape à Tignes le surlendemain.

- Randonnée des 5 lacs : chacun de ces superbes lacs de montagne a une forme particulière.

- Randonnée et repos sur le site d'escalade de Notre Dame du Pré

Tour de France

Profitant du passage du Tour de France dans la région, nous nous organisons pour assister à cette manifestation qui met Bourg Saint Maurice en effervescence. Après les rugissements de la caravane publicitaire interminable et des évolutions acrobatiques d'une armada d'hélicoptères dans le ciel bleu azur, les coureurs arrivent enfin, sous les applaudissements des spectateurs venus en masse. Merci aux appareils photos pour témoigner de leur passage rapide comme l'éclair !!...

Nous retournons sans tarder dans les profondeurs de nos paisibles montagnes pour effacer cet intermède médiatique.



Bilan

Comme le veut la tradition du CAF gaulois, ce séjour s'achève par un banquet autour d'une table ronde, dans les rues piétonnes de Bourg Saint Maurice au restaurant « Le Tsablo ». Les sites très peu fréquentés méritent le déplacement pour leur beauté et leur nature sauvage. Alpinisme, grimpe, rando, canoë, etc...cette région se prête sans aucun doute à toutes ces activités.

La bonne humeur, la convivialité, le partage, le mélange des générations et le dévouement des organisateurs, tout cela a contribué à la réussite de ces vacances montagnardes pour tous les participants.

Christiane et Jean-Pierre.

SECTION DE SABLÉ

HORAIRES D'ENTRAINEMENT

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

Nouveau

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:

Jeudi 29 nov Rdv 9h30 sur site	Aménagement du site Jeune Panne (prendre casque, baudrier, gants)	MELOT Guy LEHMANN Jean-Marie
Dimanche 27 janvier 2008	Jeune Panne, Alpi personnes initiées, « mouflages »	MELOT Guy TIREAU Robert
Dimanche 16 mars 2008	La Fosse Arthour Alpinisme pour personnes Initiées «grimpe avec coinceurs»	BOURREAU Olivier MELOT Guy TIREAU Robert
Samedi 5 avril 2008	Aménagement du site Jeune Panne (prendre casque, baudrier, gants)	BOURREAU Olivier MELOT Guy POILPRE Jean Pierre

Renseignements : Jean-Louis BOUGARD
Olivier BOURREAU

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 choisie(s) 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



Soirée Vidéo "Nature et rando"

le Vendredi 30-nov

Ouverte à tous

Sauvages ! - La Crête - Tickets sport

Le Tour du Beaufortain

La Soule - Pivert et compagnie

20 h Salle Charles Trénet - Rue Alfred de Vigny - Le Mans--

Marseul André

assemblée générale

le Samedi 15-déc

voir article en page 13

permanence

le Jeudi 20-déc

local (salle 218 - 2^{ème} étage) Pôle Coluche – 31, Allée Debussy - de 19h à 20 h15

permanence

le Jeudi 24-janv

local (salle 218 - 2^{ème} étage) Pôle Coluche – 31, Allée Debussy - de 19h à 20 h15

permanence

le Jeudi 6-mars

local (salle 218 - 2^{ème} étage) Pôle Coluche – 31, Allée Debussy - de 19h à 20 h15

permanence

le Jeudi 15-mai

local (salle 218 - 2^{ème} étage) Pôle Coluche – 31, Allée Debussy - de 19h à 20 h15

permanence

le Jeudi 12-juin

local (salle 218 - 2^{ème} étage) Pôle Coluche – 31, Allée Debussy - de 19h à 20 h15

Alpinisme



Jeune Panne (mouflages)

le Dimanche 27-janv

Personnes Initiées, Groupes Alpi

Contacteur l'organisateur le vendredi soir

Pour Sablé 9h - Le Mans parking des ramparts 9h- - sur site 9h30-

MELOT Guy

TIREAU Robert

Massif du Sancy inscription avt le 15-janv

du Jeudi 28-févr au Dimanche 2-mars

Ouvert aux groupes initiation et Perf1 Alpinisme -9 places

Stage neige et glace au Sancy (suivant conditions)

Renseignements auprès de Jean-Baptiste PAULMERY ou Guy MELOT

Hébergement en pension complète, le midi sur le terrain

Transport en minibus

PAULMERY Jean-Baptiste

MELOT Guy

La Fosse Arthour (Coinceurs)

le Dimanche 16-mars

Personnes Initiées, Groupes Alpi

Contacteur l'organisateur le vendredi soir

Pour Sablé 8h30 - Le Mans parking des ramparts 8h30- - sur site 10h-

MELOT Guy

POGU Franck

TIREAU Robert

Massif du Caroux inscription avt 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

Escalade



SAE Arnage

le Dimanche 25-nov

Challenge départemental jeunes : 1ère étape

Jeune Panne (aménagement du site)

le Jeudi 29-nov

Sortie vétérans

prendre casque, bottes, gants, petite truelle + 1 équipement rappel avec cordelettes...

sur Site 9h 30--

MELOT Guy

LEHMANN Jean Marie

SAE surprise

le Dimanche 16-déc

Continuité du cycle d'initiation à l'escalade

Adultes + 18ans débutants

Inscription 15 jours avant

9h parking des remparts--

MOUSSET Denis

LE DORZE Jérôme

Torcé Vivier Sortie pour tous Contactez l'organisateur le mardi soir 9h parking intermarché - 10h sur place- CITOLEUX Joseph LEHMANN Jean-Marie	<i>le Jeudi 13-déc</i>
Saulges Sortie pour tous Contactez l'organisateur le mardi soir 9h parking intermarché- - 10h sur place- CITOLEUX Joseph LEHMANN Jean-Marie	<i>le Jeudi 10-janv</i>
SAE surprise Continuité du cycle d'initiation à l'escalade Adultes + 18ans débutants Inscription 15 jours avant 9h parking des remparts ROSSIGNEUX Cécile SECHET Carole	<i>le Dimanche 13-janv</i>
Sillé le Guillaume Pour tous Nettoyage et entretien du Saut du Serf et Rochebrune Stabilisation des plateformes et arrêt de l'érosion Prévoir pelle, pioche, masse, scie et pique nique 9h parking de la patinoire- - 10h parking du saut du serf- POIRIER Nicolas	<i>le Dimanche 20-janv</i>
Jeune Panne (aménagement du site et escalade) Sortie pour tous Prévoir casque, bottes, gants, combinaison, outils (petite truelle) et grillades 9h parking intermarché- - 10h sur place- MELOT Guy	<i>le Jeudi 24-janv</i>
SAE Villaret Escalade pour enfants sous la responsabilité des parents 14h SAE Villaret GARNIER Alain GUETTIER Gérard	<i>le Dimanche 27-janv</i>
SAE Sablé Challenge départemental jeunes : 2ème étape	<i>le Dimanche 3-févr</i>
SAE surprise Continuité du cycle d'initiation à l'escalade Adultes + 18ans débutants Inscription 15 jours avant 9h parking des remparts GOUPIL Adrien DROUMAGUET Fabien	<i>le Dimanche 10-févr</i>
SAE Villaret Escalade pour enfants sous la responsabilité des parents 14h SAE Villaret GARNIER Alain GUETTIER Gérard	<i>le Dimanche 10-févr</i>

Sillé le Guillaume Sortie pour tous Contactez l'organisateur le mardi soir 9h parking intermarché- - 10h sur place- <i>TIREAU Robert</i> <i>LUCHEZ Jean-François</i>	<i>le Jeudi 14-févr</i>
Angles sur Anglin Niveau : 6a minimum Hébergement en camping, peut-être en gîte...selon motivation Inscription 3 semaines avant 7h30 parking des remparts <i>GOUPIL Adrien</i>	<i>du Samedi 16-févr au Dimanche 17-févr</i>
Fontainebleau inscription avt le 10-févr Débutants et confirmés Hébergement en gîte Préparer chiffon et brosse à dents 7h30 parking des remparts-- <i>LE DORZE Jérôme</i> <i>MOUSSET Denis</i>	<i>du Samedi 1-mars au Dimanche 2-mars</i>
SAE surprise Continuité du cycle d'initiation à l'escalade Adultes + 18ans débutants Inscription 15 jours avant 9h parking des remparts <i>BONNE Julien</i> <i>ROMANO Vito</i>	<i>le Dimanche 9-mars</i>
Saulges Sortie pour tous Contactez l'organisateur le mardi soir 9h parking intermarché - 10h sur place- <i>MELOT Guy</i> <i>LORILLIER Serge</i>	<i>le Jeudi 13-mars</i>
Jeune Panne Sortie pour tous Contactez l'organisateur le mardi soir 9h parking intermarché- - 10h sur place- <i>MARIOT Christian</i> <i>ROBOAM Christian</i>	<i>le Jeudi 27-mars</i>
SAE Rondeau Challenge départemental jeunes : 3ème étape Challenge "Paulo Chartier" : 12 ème édition	<i>le Dimanche 30-mars</i>
Jeune Panne (aménagement du site) prendre casque,bottes,gants,petite truelle + 1 équipement rappel avec cordelettes... prendre casque,bottes,gants,petite truelle + 1 équipement rappel avec cordelettes... sur Site 9h 30 <i>MELOT Guy</i> <i>POILPRÉ Jean Pierre</i> <i>BOURREAU Olivier</i>	<i>le Samedi 5-avr</i>

Saint Baudelle*le Jeudi 10-avr*

Sortie pour tous
Contactez l'organisateur le mardi soir
9h parking intermarché- - 10h sur place-
TIREAU Robert
LUCHEZ Jean-François
LORILLIER Serge

Gorges de Chassezac (Lozère) inscription avt le 31-mars *du Samedi 19-avr au Samedi 26-avr*

PROJET
Adultes + 18 ans autonome dans le 4c/5
Renseignements et inscription auprès de Vito ROMANO
ROMANO Vito
MELOT Guy

Sillé le Guillaume*le Dimanche 1-juin*

Challenge départemental jeunes : 4ème étape
Rassemblement extérieur (Sillé)

Course d'orientation



FORET DE PERSEIGNE*le Dimanche 10-févr*

Parcours pédestres tous niveaux
Parcours facile pour randonneurs et enfants
Parcours moyen et difficile
Confirmation à demander auprès des organisateurs
rdv à partir de 13h30 Carrefour du rond de la Fontaine Pesée--
Stéphane FEAU
Jérôme VAULAY

FORET DE LA PETITE CHARNIE*le Dimanche 9-mars*

Parcours pédestres tous niveaux
Parcours facile pour randonneurs et enfants
Parcours moyen et difficile
Confirmation à demander auprès des organisateurs
rdv à partir de 13h30 Fléchage CAF à partir de Saint Symphorien--
Jean CORNUDET
Yann RICHARD

Randonnée



Soirée Vidéo "Nature et rando"

le Vendredi 30-nov

Ouverte à tous

Sauvages ! - La Crête - Tickets sport

Le Tour du Beaufortain

La Soule - Pivert et compagnie

20 h Salle Charles Trénet - Rue Alfred de Vigny - Le Mans

Marseul André

Ballon (Nord du Mans)

le Mercredi 5-déc

10 km, facile

13h30 Parking des Remparts - 14h Parking des écoles à Ballon

Houeix Pierre

Le Mans

le Dimanche 9-déc

12 km, facile

Rando de l'après-midi

départ à pied du parking des Remparts

14h Parking des Remparts

Legenvre Sylvie et Christian

Rando du Père Noël - inscriptions avant le 9 déc

le Dimanche 16-déc

4 km, facile

Inscriptions avant le 9 décembre auprès de Marie et Franck Pogu

14 h au Restaurant du Lac, près de l'hippodrome de Sillé le Guillaume (Nord Ouest du Mans)

Pogu Marie et Franck

St Mars la Brière (Est du Mans, à 15 km, dir Connerré)

le Mercredi 19-déc

9 km, facile

13h30 Parking des Remparts - 14h Eglise de St Mars-

Houeix Pierre

Sillé le Philippe (Nord Est du Mans, à 20 km, dir Bonnétable)

le Dimanche 6-janv

20 km, facile

8h30 Parking des Remparts- - 9h Parking de l'ancienne gare à Sillé-

Houeix Pierre

Fillé (Sud du Mans, dir Guécelard ou Spay)

le Mercredi 9-janv

« Au fil de l'eau » - 10 km, facile

13h30 Parking des Remparts- - 14h Parking de l'église à Fillé-

Perreau Claude

Rando Galette à Poillé/Vègre (Ouest du Mans, à 50 km)avant le 5 janv

le Dimanche 13-janv

10 km, facile

participation : 5€ adultes - 3€ pour les 12-18 ans- gratuit pour les enfants de moins de 12 ans

Inscriptions (même pour les enfants de moins de 12 ans) auprès de l'organisateur

Voir article et coupon de participation à la page 18

13h30 Parking des Remparts - 14h15 place de l'église à Poillé/ Vègre

17h Salle des fêtes à Poillé/Vègre

Vérité Denise

Rando "Plantez le bâton" - Sillé le Guillaume (Nord Ouest du Mans)	<i>le Dimanche 20-janv</i>
12 ou 14 km, moyen Bon marcheur - Rando du matin Prévoir bâtons de trek 8h30 Parking des Remparts- - 9h15 Parking du Lac à Sillé- <i>Cornudet Jean</i> <i>Rousseau Clément</i>	
Nettoyage site d'escalade	<i>le Dimanche 20-janv</i>
Dans le cadre de la journée "Que la montagne est belle !" après-midi commune avec l'escalade, nettoyage et aménagement d'un site Prévoir gants, pelles, pioches et truelles et...le pique-nique éventuellement 12h15 Fin de la rando "Plantez le bâton" au parking du lac à Sillé 14h parking du Saut du Serf à Sillé <i>Delhommeau Patrick</i>	
La Chapelle St Fray (Nord Ouest du Mans)	<i>le Mercredi 23-janv</i>
10 km, facile 13h30 Parking des Remparts - 14h Place église Chapelle St Fray- <i>Rousseau Clément</i>	
Coudrecieux (Est du Mans, dir Bouloire-St Calais, à 35 km)	<i>le Dimanche 27-janv</i>
20 km, moyen 8h30 Parking des Remparts - 9h15 Place de l'ancienne gare à Coudrecieux- <i>Travert François</i>	
Château l'Hermitage (Sud du Mans, dir Le Lude)	<i>le Mercredi 6-févr</i>
8 km, facile En Béloinois 13h30 Place Henri Vaillant (Pontlieue) - 14h15 Parking à l'entrée de Château l'Hermitage- <i>Henrio Marie-Claire</i>	
Loué (Ouest du Mans, dir Laval)	<i>le Dimanche 10-févr</i>
20 km, facile « Par ici mon poulet ...cot, cot... » 8h30 Parking des Remparts - 9h parking piscine de Loué - 12h parking piscine de Loué <i>Legeay Bernard</i>	
Commission Randonnée	<i>le Mardi 12-févr</i>
Ouverte à tous Pôle associatif Coluche, 31, allée Claude Debussy - Le Mans 20h Salle de réunion au sous-sol du pôle associatif Coluche--	
Changé (Ouest du Mans)	<i>le Mercredi 20-févr</i>
10 km, facile Sur le GR 36 13h30 Place Henri Vaillant (Pontlieue) - 14h Eglise de Changé- <i>Travert François</i>	
Neuville sur Sarthe (Nord du Mans, à 10 km)	<i>le Dimanche 2-mars</i>
14 km, moyen Marche soutenue pour bon marcheur, le matin seulement 8h30 Parking des Remparts - 9h Place de l'église à Neuville- <i>Rousseau Clément</i>	

La Chapelle St Aubin (Nord du Mans)	<i>le Mercredi 5-mars</i>
10 km, facile 13h30 Parking Intermarché, route d'Alençon - 13h40 Place de la mairie à La Chapelle <i>Legenvre Sylvie et Christian</i>	
St Symphorien et forêt de Petite Charnie (Ouest du Mans) avant 3 mars	<i>le Dimanche 9-mars</i>
Inscriptions avant le 3 mars pour l'orientation auprès de J Cornudet rando le matin : « On a vendu le garde-chasse ! » - 10 à 12 km, moyen parcours d'orientation l'après-midi Prévoir pochette plastique et boussole pour l'après-midi Prévoir pique-nique 8h30 Parking des Remparts - 9h15 Place de l'église à St Symphorien 13h Demander à l'organisateur <i>Cornudet Jean</i> <i>Richard Yann</i>	
Yvré le Pôlin (Sud du Mans, dir le Lude)	<i>le Mercredi 19-mars</i>
9,5 ou 11km, facile « Balade en campagne » 13h30 Parking des Remparts- - 14h Parking de l'église à Yvré <i>Perreau Claude</i>	
St Gemmes le Robert (N. O. du Mans, dir Conlie – Evron, à 60 km)	<i>le Dimanche 30-mars</i>
20 km, facile 8h Parking des Remparts- - 9h Place de l'église à St Gemmes- <i>Legeay Bernard</i>	
La Suze (Ouest du Mans)	<i>le Mercredi 2-avr</i>
10 km, facile « Bois et rivière » 13h30 Parking des Remparts- - 14h Parking de la gare à La Suze- <i>Perreau Claude</i>	
Vibraye (Est Mans, dir Connerré à 60 km)	<i>le Dimanche 6-avr</i>
20 km, moyen Randonnée dans le Perche Sarthois, en campagne et en forêt 8h30 Parking des Remparts- - 9h15 Eglise de Vibraye- <i>Delhommeau Patrick</i> <i>Luchez Jean-François</i>	
Savigné l'Evêque (NO Mans, dir Bonnétable, à 10 km)	<i>le Dimanche 13-avr</i>
15 km, moyen rando rapide du matin 8h30 Parking des Remparts - 9h Parking de l'église à Savigné- <i>Delhommeau Patrick</i> <i>Royer Sabine</i>	
Breil sur Mérize (Est du Mans, dir Bouloire, St Calais)	<i>le Mercredi 16-avr</i>
10 km, facile Circuit du Jalais 13h30 Place Henri Vaillant (Pontlieue) - 14h Eglise du Breil- <i>Travert François</i>	

Auvergne Inscription avant le 31 décembre *du Samedi 19-avr au Samedi 26-avr*
De puys en lacs en passant par le Puy de Dôme :
« A chaque jour suffit sa boucle »
Rando en ligne, niveau moyen
12 places - Hébergement en gîte, en demi-pension
Budget prévisionnel : 230 € + transport en voiture
Legeay Bernard
Géneslay Gaston

St Mars du Locquenay (Est du Mans, à 30 km, dir Bouloire-St Calais) *le Dimanche 20-avr*
22 km, facile
« A la recherche du Dolmen »
8h30 Parking des Remparts - 9h15 Place église St mars-
Rousseau Clément

Camp de l'Ascension - Arradon (Morbihan, à 10km de Vannes) *du Jeudi 1er-mai au*
Dimanche 4-mai
Randonnées en bordure de golfe ou à Quiberon
Camping de l'ALLEE (www.camping.allee.com) 56610 ARRADON tél : 02 97 44 01 98
email : campingdelallee@free.fr
Mobil home : 170 € / 4 pers (tarif 2007) (se regrouper par 4)
Réservation auprès de J Cornudet **jusqu'au 1er Janv** avec chèque d'arrhes (25%)
Après le 1er janv, réserver directement auprès du camping : 190 € / 4 pers
Prévoir 20 à 25 € pour visite éventuelle (par exemple Gavrinis ou site préhistorique)
et bateau pour une île
Cornudet Blandine et Jean
Rousseau Clément

Haute Corse *du Dimanche 8-juin au Dimanche 22-juin*
Mer et montagne
Randos en étoile et en ligne
12 places - Stage complet sauf désistement
Budget 900€ (transport inclus)
Hébergement en gîte en demi-pension, transport en voiture et ferry
Legenvre Sylvie et Christian

Vallée d'Aspe et d'Ossau (Pyrénées) Inscriptions avant le 31 décembre *du Dimanche 6-juil au*
Dimanche 13-juil
Rando en boucle et ligne, niveau moyen
pour personnes habituées au port du sac
12 places Hébergement en gîte en demi-pension
Budget prévisionnel 300€ -transport en voitures en sus
Legeay Bernard
Robin Ernest

Valais Suisse Inscription avant le 15 février *du Dimanche 3-août au Mercredi 13-août*
Au Pays du Grand St Bernard et Val de Bagnes
Rando en boucle pour bon marcheur habitué au port du sac
12 places - Hébergement en demi-pension
Budget prévisionnel 450€ -transport en voiture en sus
Henrio Marie-Claire
Legenvre Sylvie et Christian

trek d'acclimatation au lac Titicaca, parcs nationaux du Lipez et de Sajama

Ascensions de volcans (6000m)

8 places - Logement en refuges et bivouacs

trek supplémentaire optionnel d'une semaine

Prix de base : 2000 € (avion + trek)

Roinson Yves

Spéléologie



Stage Lot (46) - Complet

du Jeudi 1-nov au Dimanche 4-nov

Stage ouvert aux spéléos confirmés ou aux débutants ayant acquis les bases nécessaires

Limite d'inscription le 23 septembre pour les initiés et le 7 octobre pour les débutants.

Gerthoffer Laurent

Roumet Sylvain

Stage du coté de Niort (79) Inscription avant le 21-oct

du Samedi 17-nov au Dimanche 18-nov

Stage ouvert à tous.

Petite rivière souterraine (Néoprène possible selon cavité).

Saussereau Daniel

Grand Lucé (72) Inscription avant le 7-déc

le Dimanche 9-déc

Ancienne carrière

9h00 aux remparts

Saussereau Daniel

Angoulême (16) Inscription avant le 9-déc

du Samedi 26-janv au Dimanche 27-janv

Belles grottes conseillées aux débutants.

Roumet Sylvain

Grotte de Vimarcé (72) ou cavité locale Inscription avant le 8-févr

le Dimanche 10-févr

9h00 lieu à définir--

Séchet Carole

Gerthoffer Laurent

Clécy (14) Inscription avant le 10-févr

du Samedi 8-mars au Dimanche 9-mars

Entraînement et perfectionnement à l'équipement sur falaise.

Voisin Sébastien

Roumet Sylvain

Dijonnais (21) Inscription avant le 27-janv

du Samedi 22-mars au Lundi 24-mars

Stage ouvert à tous.

Roumet Sylvain

Gerthoffer Laurent

Hérault (34) Inscription avant le 27-janv

du Samedi 12-avr au Jeudi 19-avr

Stage pour confirmés.

Barré Claude et Valérie

Guérin Paul

Jura (39) - Rassemblement National Inscription avt le 8-mars *du Jeudi 1-mai au Dimanche 4-mai*

Rassemblement national organisé par le CAF de Dijon.

Gerthoffer Laurent

Sport de neige

Ski de fond-ski de piste -raquettes La Gruyère Suisse Inscription avant le 31 déc du Vendredi 16-févr au Vendredi 23-févr

Destiné aux familles avec enfants

20 Places

Garnier Alain

Chapellier Christian

Ski-alpinisme Briançonnais ou Oisans Inscription avant le 31 dec du Vendredi 23-févr au Samedi 1-mars

Bons skieurs

6 places(+18 ans)

Lorillier Serge

Ski-alpinisme Ubaye Inscription avant le 9-mars du Vendredi 13-avr au Mercredi 18-avr

Bons skieurs alpinistes

4 places

Ouvert aux CAF Briançon et Le Mans

Gayet JeanPierre

Julien Christian

Entretien du matériel de ski-alpinisme le Samedi 20-oct

14h00

Local du CAFPrésence indispensable des responsables ski-alpinisme

Révision des ARVA,examen des semelles des skis mixtes

Deslis Bernard

Raquettes Haut-Doubs du Samedi 2-févr au Vendredi 9-févr

En étoile

11places(+18 ans)

Auberge(1/2 pension

Inscription avant le 1er decembre 2007

Rousseau Clément

Journée utilisation des ARVA le Dimanche 10-févr

14 h00

Parking du Tertre Bois de l'Epau

Dodier Rodolphe

Lorillier Serge

Ski-alpinisme Briançonnais ou Oisans

Jean-pierre Gayet et Christian Julien se tiennent à disposition des skieurs-alpinistes pour tous renseignements concernant leurs régions respectives (Briançon et Maurienne) et pour organiser éventuellement un séjour

Parapente



sortie parapente

consulter <http://parapente72.over-blog.com/>

JEAN RENE



Bois de Changé demi-journée rando 30 Km 9h00 parking face Abbaye de l'Epau <i>Loison Marie-Claude</i>	<i>le Dimanche 9-déc</i>
St Mars d'Outillé demi-journée rando 30 Km 9h30 St Mars face centre de secours-- <i>Madiot Sylvain</i>	<i>le Dimanche 20-janv</i>
Challes demi-journée rando 30 Km 9h30 place de la Mairie <i>Rétif Marie Christine</i> <i>Julien Christine</i>	<i>le Dimanche 3-févr</i>
Réunion commission VTT préparation du programme ouvert à tous Maison des associations Coluche 20h30 <i>Hubert Emmanuel</i> <i>Feau Stéphane</i>	<i>le Mardi 26-févr</i>
St Saturnin - Sillé le Guillaume journée rando 70 km retour St Saturnin 9h00 St Saturnin parking centre culturel Val de Vray-- <i>Surdel Olivier</i> <i>Feau Stéphane</i>	<i>le Dimanche 9-mars</i>
VTT enfants Challes demi-journée enfants accompagné d'un parent 20 Km 9h30 Place de l'église <i>Feau Stéphane</i>	<i>le Dimanche 16-mars</i>
Forêt de Bercé journée rando 40-50km 9h30 place de Jupilles <i>Roboam Christian</i> <i>Pelletier Odile</i>	<i>le Dimanche 30-mars</i>
Week-end Filles à Fontevraud Fontevraud et ses alentours hébergement au château avec table d'hôtes nbre de places maxi:20 inscription avant le 15 fev 08 auprès de Marie-Jeanne <i>Chauveau Marie Jeanne</i> <i>Marchal Geneviève</i>	<i>du Samedi 5-avr au Dimanche 6-avr</i>

Sortie enfants Neuville s/ Sarthe*le Dimanche 6-avr*

demi-journée
enfants accompagné d'un parent
20 Km
14h00 parking derrière l'église--
Feau Stéphane

raid VTT découverte des Causses (Pâques 08) avant le 5-janv *du Samedi 19-avr au vendredi 25-avr*

Larzac, cirque de Navacelles, Gorges de la Dourbie, Causses Noir
5 étapes de 45 km environ
hébergement en gîte
renseignements inscription avant le 05/1/08
Chapellier Christian

Le chemin de halage de la Mayenne avant le 15-janv *du Samedi 24-mai au Dimanche 25-mai*

VTT rando en 2 étapes 45 km
hébergement en chambre d'hôtes 25€/personne
nbre de places maxi:12
inscription avant le 15 Janv 08 auprès Christian
Roboam Christian

VTT en Toscane (Italie) Pâques 09

vacances de pâques 2009
6 étapes 40 à 50 km
ouvert aux adultes pratiquant régulièrement le VTT au CAF
hébergement gîte et camping 12 personnes
renseignements Marie-Christine, Christian ou Stéphane
Rétif Marie Christine
Chapellier Christian
Feau Stéphane

Calendrier

	Octobre 2007				
Samedi 20-oct	Sports de neige		Dimanche 10-févr	Spéléo	
	Novembre 2007		Dimanche 10-févr	Sports de neige	
Jeudi 1-nov	Spéléo		Mardi 12-févr	RANDONNEE	
Samedi 17-nov	Spéléo		Jeudi 14-févr	Escalade	
Dimanche 25-nov	Escalade		Samedi 16-févr	Escalade	
29-nov	escalade		Samedi 16-févr	Sports de neige	
Vendredi 30-nov	informations		Mercredi 20-févr	RANDONNEE	
Vendredi 30-nov	RANDONNEE		Samedi 23-févr	Sports de neige	
	Décembre 2007		Mardi 26-févr	VTT	
Mercredi 5-déc	RANDONNEE		Jeudi 28-févr	Alpinisme	
Mardi 9-déc	VTT			Mars 2008	
Dimanche 9-déc	RANDONNEE		Samedi 1-mars	Escalade	
Dimanche 9-déc	Spéléo		Dimanche 2-mars	RANDONNEE	
Jeudi 13-déc	Escalade		Mercredi 5-mars	RANDONNEE	
Samedi 15-déc	informations		Jeudi 6-mars	informations	
Dimanche 16-déc	Escalade		Samedi 8-mars	Spéléo	
Dimanche 16-déc	RANDONNEE		Dimanche 9-mars	Escalade	
Mercredi 19-déc	RANDONNEE		Dimanche 9-mars	ORIENTATION	
Jeudi 20-déc	informations		Dimanche 9-mars	RANDONNEE	
	Janvier 2008		Dimanche 9-mars	VTT	
Dimanche 6-janv	RANDONNEE		Jeudi 13-mars	Escalade	
Mercredi 9-janv	RANDONNEE		16-mars	Alpinisme	
Jeudi 10-janv	Escalade		Dimanche 16-mars	VTT	
Dimanche 13-janv	Escalade		Mercredi 19-mars	RANDONNEE	
Dimanche 13-janv	Rando Galette		Samedi 22-mars	Spéléo	
Dimanche 20-janv	Escalade		Jeudi 27-mars	Escalade	
Dimanche 20-janv	RANDONNEE		Dimanche 30-mars	Escalade	
Dimanche 20-janv	RANDONNEE		Dimanche 30-mars	RANDONNEE	
Dimanche 20-janv	VTT		Dimanche 30-mars	VTT	
Mercredi 23-janv	RANDONNEE			Avril 2008	
Jeudi 24-janv	Escalade		Mercredi 2-avr	RANDONNEE	
Jeudi 24-janv	informations		5-avr	escalade	
Samedi 26-janv	Spéléo		Samedi 5-avr	VTT	
27-janv	Alpinisme		Dimanche 6-avr	RANDONNEE	
Dimanche 27-janv	Escalade		Dimanche 6-avr	VTT	
Dimanche 27-janv	RANDONNEE		Jeudi 10-avr	Escalade	
	Février 2008		Samedi 12-avr	Spéléo	
Samedi 2-févr	Sports de neige		Dimanche 13-avr	RANDONNEE	
Dimanche 3-févr	Escalade		Dimanche 13-avr	Sports de neige	
Dimanche 3-févr	VTT		Mercredi 16-avr	RANDONNEE	
Mercredi 6-févr	RANDONNEE		Samedi 19-avr	Escalade	
Dimanche 10-févr	Escalade		Samedi 19-avr	RANDONNEE	
Dimanche 10-févr	Escalade		Samedi 19-avr	VTT	
Dimanche 10-févr	ORIENTATION		Dimanche 20-avr	RANDONNEE	
Dimanche 10-févr	RANDONNEE				

Mai 2008		Juin 2008	
Jeudi 1-mai	Alpinisme	Dimanche 1-juin	Escalade
Jeudi 1-mai	RANDONNEE	Dimanche 8-juin	RANDONNEE
Jeudi 1-mai	Spéléo	Jeudi 12-juin	informations
Jeudi 15-mai	informations		Juillet 2008
Mercredi 21-mai	RANDONNEE	Dimanche 6-juil	RANDONNEE
Samedi 24-mai	VTT		Aout 2008
		Dimanche 3-août	RANDONNEE



CAF LE MANS

Pôle Coluche - 31, Allée Debussy - 72100 Le Mans

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