



MONTAGNE
AMITIÉ

162



LE
MOT

DU PRÉSIDENT



Bonjour à toutes et à tous,

Ça y est l'été arrive! Un petit bilan rapide de ce printemps :

Le challenge Paulo a été un succès malgré plusieurs changements dans l'équipe d'organisation. En effet Régis avait passé la main et Guélor souhaitait également être remplacé sur cette mission. C'est Jean Huck et Sylvie Maine qui prennent la relève! Un grand merci à eux ainsi qu'à l'équipe qui les accompagne. Plusieurs stages ont été organisés dans toutes les disciplines. On notera le succès du périple des VTTistes qui ont traversé les Pyrénées pour rejoindre l'Espagne. Ils étaient 24 à participer à ce stage qui fêtait les 30 ans de la commission. Vous serez d'ailleurs toutes et tous invité.e.s à la soirée qu'ils organisent en Novembre pour marquer l'évènement.

Je souhaitais également vous inviter officiellement à nous rejoindre au conseil d'administration. En effet nous ne sommes que 13 membres sur 18 places disponibles et 2 d'entre nous arrivent en fin de mandat. Je ne peux que vous vanter l'ambiance chaleureuse qui règne dans nos réunions joviales et dynamiques. C'est une expérience du bénévolat très enrichissante qui vous permettra d'apprécier d'un nouvel angle notre si beau Club Alpin du Mans.

En attendant vos nombreuses candidatures dans ma boîte mail, je vous souhaite de passer un bel été et de profiter de la montagne ou en tout cas des vacances autant que possible.

Amicalement

ERWAN
PRÉSIDENT



SOM- MAIRE

Le mot du Président	3	VTT	28
Sommaire	5	Marche nordique.....	30
Les Echos du club	6	Contacts	31
Hommage.....	8	Mots Croisés	32
Escapade charentaise	10	Pour la solution : envoyez un email à	
FPPT.....	12	Jean Cornudet	
Raid VTT en catalogne.....	14		
VTT News	18		
Echos & co	19		
Au Programme	20		
Escalade.....	21		
Spéléologie.....	22		
Sport de neige.....	24		
Randonnée.....	25		

Bulletin d'information du Club Alpin Français du Mans

Directeur de publication : Erwan Decaster / Rédaction et images : membres du club et responsables de commissions / Agenda : Alain Garnier, Olivier Bourreau, Jacques Berterault, Jérôme Vaulay, Emmanuelle Goudier, Lucie Régnier / Mise en page : François Leboucher assisté par Isabelle Havre Chillaud



LES ÉCHOS DU CLUB

RÉDUCTION SUR VOS LICENCES

Un partenariat est établi entre le Super U de l'avenue de la Libération au Mans et notre club. Ceci permet une réduction sur les licences 2018/ 2019. Pour tout passage en caisse entre le 20 août et le 15 septembre, le client titulaire de la carte U reçoit un bon de 3 à 12 € pour un passage en caisse d'un montant de 70 à 200€ et peut utiliser jusqu'à 4 bons par licence.

Procédure : le client reçoit un bon, le remplit, en déduit le montant lors de son paiement de licence auprès d'Andrée TRAVERT et le joint à son paiement, le tout avant le 15 octobre.

LE CAF SUR LA TOILE

La version numerique

Retrouvez la version numérique du bulletin sur le site internet du Club Alpin du Mans
<http://lemans.ffcam.fr/publications.html>

Les réseaux sociaux

Pour les adeptes des réseaux sociaux, rejoignez le groupe Facebook dès maintenant
<https://www.facebook.com/groups/cafdumans.escalade/>

BIBLIOTHEQUE

A votre disposition dans notre local au Pôle Associatif Coluche une série de topos et d'ouvrages plus généraux pour vous donner des envies, des idées, et préparer des sorties, voyages collectifs ou individuels.

N'hésitez pas à aller voir sur notre site la liste des ressources :

<http://lemans.ffcam.fr/publications.html>

ou contacter

Jean François LUCHEZ (coordonnées en fin de bulletin)

RÉDUCTIONS POUR VOS ACHATS

Le vieux campeur

Les membres du Club Alpin Français du Mans peuvent bénéficier d'une réduction de 20% sur leurs achats « Au Vieux Campeur » (hors soldes et promotions)

Il vous suffit d'acheter au club des bons d'achat. (bons de 10, 20, 50 euros)

Contacteur : Emmanuelle GOUDIER

FORMATIONS 2018 - 2019

Unité de Formation Commune aux Activités » ou UFCA pour l'obtention d'un diplôme d'initiateur CAF ; renseignements à venir.

Contacteur Erwan DECASTER ou Jérôme VAULAY

Formation carto1 et carto 2 et recyclage randonnée montagne / Formation GPS

Contacteur Jean CORNUDET

MISE À DISPOSITION DU MATÉRIEL

Mise à disposition du matériel afin d'aider les caftistes qui désirent pratiquer les activités de neige, du matériel de bonne qualité est à disposition au club. 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.

Sports de neige

	W/E	SEM.
Raquettes	6€	12 €
Ski de fond	10€	20€
Ski de randonnée	16€	35€
Peau de phoque	4€	8€
Pack ski de rando : avec DVA, pelle & sonde (seulement pour les stages)	26€	50€
Ski de randonnée nordique	12€	25€

Les adhérents doivent contacter directement au moins un mois avant : Jacques BERTERAUT

Alpinisme	W/E	SEM.
Crampons	5€	12 €
2 piolets cascade	6€	12€
Piolet Classique	4€	8€
Casque	1€	3€
Altimètre	4€	8€
GPS	GRATUIT	

Prêt Pack Sécurité (DVA, pelle, sonde) gratuit.

Pour le matériel contacter: Jacques BERTERAUT

Pour le GPS, il faut un chèque de caution de 100€
contacter : Jean-François LUCHEZ

Réservez votre matériel dès que les stages sont organisés.

Annulation en cas de mauvais temps :

En cas de verglas, de routes rendues dangereuses par la neige ou en cas de tempête, les sorties peuvent être annulées.

Appeler le (ou les) organisateur(s)

Remorque Bagagère pour vélo :

Tarif de location: 15€ pour la semaine 5€ pour le week-end

Une participation est demandée pour l'entretien et le remplacement des pièces usagées. La remorque sera rendue propre, le plus rapidement possible après l'activité, pour permettre à d'autres adhérents d'en bénéficier.

Réservation un mois à l'avance auprès de:
Marie-Christine RETIF

HOMMAGE

JEANNETTE CITOLEUX

Jeannette CITOLEUX est décédée au mois de mai.

Elle allait fêter ses 80 ans cette année.

Jeannette et Joseph ont été fidèles au C.A.F. du Mans pendant près de 50 ans.

Habitant Laval, c'est surtout à Saulges qu'ils venaient grimper mais on partageait aussi randonnées et W.E de Pentecôte qui attiraient tant d'amis de la montagne.

Participant à des stages d'alpinisme (que Joseph, initiateur, encadrait) ou randonnant en haute montagne, Jeannette, toujours de bonne humeur, était une précieuse compagne.

Son ouverture d'esprit et son attention aux autres faisait l'unanimité auprès des jeunes.

Les années passant, Jeannette allégeait sagement "les distances", mais, même quand la maladie s'est installée, elle est restée combative et sereine.

A Joseph et ses enfants, nous adressons nos plus chaleureuses condoléances.

par Bernard et Danielle







5 JOURS DE VÉLO SUR LES ILES.

Après avoir sillonné un grand nombre de halages le long des canaux dans nos belles régions de France, l'idée d'aller visiter le littoral Charentais et ses îles sur une large façade maritime, me semblait intéressante.

C'est donc à l'occasion de quelques longues soirées d'hiver que ce projet de sortie prendra forme en évitant si possible, ces périodes de très grosse affluence, qui attirent une cohorte de touristes, transformant ces îlots de tranquillité 8 à 10 mois l'année, en un rivage surpeuplé et sur-fréquenté l'été. Certains villages, paraît-il, voient leur population multipliée par vingt en juillet/Août.

Quelques réservations d'hébergements divers et variés, et c'est parti du 26 au 31 Mai, pour un groupe de 8 cyclistes motivés, vers de nouvelles contrées iodées!

Samedi 26 Mai 2018 :

Un petit 300km et quelques 3h30 pour nous rendre du Mans au nord de La Rochelle «chez Cathy». L'après midi est consacrée à la visite de la ville, à vélo. Beaucoup d'animations autour du vieux port et de ses 2 tours caractéristiques. Le port des Minimes est immense. C'est l'un des plus grands ports de plaisance de France avec près de 5000 places. De retour chez Cathy, c'est à vélo que nous irons dîner à la pointe du Plomb, face au grand large, dans une ambiance très

maritime.

Dimanche 27 Mai 2018 :

Petit déjeuner «royal» avant notre départ vers l'île de Ré. Nous empruntons le pont long de 3 km sur une piste cyclable bien protégée. Dès l'entrée sur l'île, sous un ciel azur, nous constatons que les vélos (beaucoup de VAE) sont partout, confirmant ainsi la réputation «cyclopédique» de Ré. Nous remontons toute la côte N/O, via la Flotte, St Martin, Loix. Après avoir traversé la zone protégée des Portes en Ré où, aigrettes, tadornes, avocettes et autres limicoles cherchent leurs pitances dans les nombreux chenaux et marais salants, nous parvenons au phare des Baleines. Et c'est au terme d'une étape de 80 km que nous arrivons au camping d'Ars en Ré, dans une formule hôtel mobil home.

Lundi 28 Mai 2018 :

Nous regagnons l'entrée de Ré par la côte opposée S/O. Nous cassons la croûte à la Rochelle avec Régis qui vient de nous rejoindre. Objectif du jour : l'île d'Aix. Il nous faut donc descendre plein sud sur la vélodyssée, via Chataillaillon en longeant la côte. En février 2010, lors de la tempête Xynthia, beaucoup de communes du secteur ont subi de lourds dégâts. D'où la présence d'imposants et gros travaux d'enrochements sur le front de mer. 17h20 : Après une nouvelle étape de 75km, nous sommes à Fouras, à la pointe de la Fu-





mée et embarquons pour une courte traversée de 15 km vers «la Colo» de l'île d'Aix. Au menu ce soir : pizzas.

Mardi 29 Mai 2018 :

Réveil en sursaut dans la nuit suite au déclenchement de l'alarme incendie, sans doute provoquée par des perturbations orageuses. En effet, ce matin la météo est à la pluie, mais elle nous laisse néanmoins le temps de visiter cet îlot de 3 km (sans voiture), fortifié par Vauban, car convoité par l'ennemi Anglais. Tout sur cette île rappelle le court passage de Napoléon 1er en juillet 1845 avant d'être transféré sur l'île de Sainte-Hélène. Casse-croûte rapide avant de réembarquer pour l'île d'Oléron en croisant «fort Boyard». Notre chambre d'hôtes, une grande maison de style «balnéaire», se situe à quelques minutes de l'embarcadère de St-Denis.

Michel et Dany, présents sur l'île, nous rejoignent en soirée, pour un apéro et resto sur le port.

Mercredi 30 Mai 2018 :

La journée débute sous le soleil, par la visite du phare de Chassiron, situé à l'extrême nord de l'île. La côte rocheuse présente de grands vestiges d'écluses à poissons. Nous longeons la côte S/O, via le petit port de la Cotinière, pour rejoindre l'entrée d'Oléron qui reste, avec le bassin de Marennes, un territoire ostréicole réputé. Le pont presque aussi long que celui de Ré, fut construit en 1966. La suite de notre étape se fera à nouveau sur la « Vélodyssée » dans la grande et agréable forêt de la Coubre. Un secteur semble t-il, apprécié des cyclistes. Elle nous conduira aux Mathes au «Jardin de l'Océan» chez un couple Franco-Allemand qui nous gratifiera d'un excellent gratin de poissons.

Jeudi 31 Mai 2018 :

Temps gris au réveil et départ obligé sous la pluie ! Dommage, car cette dernière courte étape (45km) nous offre un beau parcours le long des corniches entre St Palais et Royan. Nous sommes à l'entrée de l'estuaire de la Gironde face au phare de Cordouan. La pluie nous suit

et nous poursuit ! Nous bifurquons plein nord après le casse-croûte sur la terrasse humide d'une boulangerie de St Georges de Didonne. La carte papier commence à prendre l'eau, et les cyclistes aussi...mais heureusement le GPS d'Alain, lui, est «étanche» et nous guidera jusqu'à l'hôtel de la Gare à Saujon. Après la douche, Régis, François et moi, sautons dans le TER pour la Rochelle afin de récupérer nos 3 véhicules. Une heure de route pour revenir à Saujon et retour au Mans demain matin.

Une semaine d'évasion comme on les aime (trop vite écoulée), une météo très correcte et une équipe sympa !

Merci à Andrée, Martine, François, Jean, Dominique, Alain et Régis.

A+ pour de nouvelles Aventures !

Christian Roboam





UNE FORMATION DE PERFECTIONNEMENT POURLES GRIMPEURS ENCADRANTS.

La FPPT++ n°2 a eu lieu dimanche 25 mars à la salle du Villaret. Une douzaine de grimpeurs se sont regroupés afin de mieux se préparer aux sorties extérieures. Souvent en situation d'encadrement ou parce qu'ayant pris conscience qu'il était important d'apprendre à se sortir de situations périlleuses, les grimpeurs présents ont répété des manipulations de cordes déjà apprises l'année passée à la FPPT++ n°1 avec Nicolas Poirier ou découvertes par des lectures. Ce fut un moment intéressant d'échanges de pratiques et de mises en situation. Chacun a pu travailler à son rythme par petits groupes, les plus expérimentés conseillant ou répondant aux questions. Nous avons principalement travaillé la remontée sur

corde, l'aide au second (différents mouflages, descente sur rappel du second...)

La séance ayant motivé les uns et les autres à progresser dans sa pratique et sa capacité à réagir face à des situations problématiques, nous proposons d'en organiser deux pendant l'année 2018/2019. Kelly Gautun et Jérôme Monsimier animeront conjointement au moins l'une d'elles et cherchent une formule ludique permettant de placer les grimpeurs en formation face à l'imprévu... Nous espérons aussi, selon la météo bien entendu, pouvoir en réaliser une sur les deux en extérieur. Affaire à suivre donc... Bonne grimpe !

Grimpeurs présents à la FPPT++ : Brieuc - Cécile - Yann - Jimmy - Claire - Marianne - Ludo - Pierre - Vito - Jean - Christophe - Bertrand

Bertrand Masson







RAID VTT EN CATALOGNE

30 ans déjà que la pratique du VTT motive des cafistes à suer sang et eau sur les sentiers de France et d'ailleurs. Certes ce n'est pas encore le moment d'évoquer une rétrospective, prenez plutôt date pour la soirée du dimanche 28 novembre pour partager de beaux et bons souvenirs. Mais à l'occasion de cet anniversaire, une nouvelle aventure un peu exceptionnelle doit être écrite.

En juin 2017, l'esquisse de ce projet voit le jour grâce à Christian C et Olivier S que je remplace à l'automne. Rapidement 25 personnes s'inscrivent pour ce nouveau challenge qui nous mènera de COLLIOURE (PYRENEES ORIENTALES) à CALELLA DE PALAFRUGELL (CATALOGNE en ESPAGNE) du 28 avril au 06 mai.

D'emblée les organisateurs souhaitent sous-traiter une partie de la logistique à un spécialiste du voyage d'aventure. En particulier, les hébergements et surtout la mise à disposition d'un tracé joli, dépaysant, nature et surtout réalisable.

Malgré tout, partir à 25, en ligne, sur des sentiers inconnus demande en amont quelques menus préparatifs et, sur place, une bonne organisation, une solide envie de voyager en pédalant et surtout une réelle cohésion de groupe.

Un véhicule d'appui (transport des bagages entre les différents points d'étape ; assistance en cas de panne ou d'éventuels coups de fatigue) et la panoplie moderne d'orientation (Cartes au 1/25000ème ; Roadbook et GPS) vont nous permettre de naviguer en confort pour découvrir la COSTA BRAVA.

C'est ainsi que le samedi 28 avril, 23 cafistes - dont 2 adolescents - se retrouvent dans l'un des campings de COLLIOURE pour participer au 1er briefing du stage sous un soleil méditerranéen (Programme de la 1ère étape ; constitution des 2 groupes ; tour de rôle pour la conduite du véhicule et de la préparation des pique-niques, etc.).

1ère étape : De COLLIOURE à LLANCA.

Dès les premiers kilomètres, nous découvrons l'ambiance côtière de cette traversée, sous le soleil. Un peu de dénivelée est nécessaire pour savourer la vue sur l'anse de COLLIOURE, par une alternance de singles track, pistes et routes tranquilles. Puis vient théoriquement le tour complet de la tour de MADELOC par un sentier monotrace de 3 km qui doit nous faire réviser notre technique de pilotage. Or la météo se gâte rapidement et singulièrement. Ce fameux tour ainsi que la descente panoramique sur BANYULS SUR MER se font sous une pluie battante, nous obligeant à 1/ nous abriter sitôt arrivés tout dégoulinant à BANYULS 2/ à transférer via le véhicule d'assistance les plus frigorifiés à l'hôtel de LLANCA. Dur, dur pour ceux qui

voyageront dans la partie arrière du camion complètement opaque : Un quasi goût de trafic de clandestins entre LA FRANCE et L'ESPAGNE !

En ce début d'après-midi, la météo semble plus clémente. Aussi une partie de groupe repart par la route, une seconde par l'itinéraire initial et les autres dans une 2ème rotation du véhicule d'appui. Côté espagnol, le ciel est gris et menaçant mais alternant avec quelques éclaircies.

Nous apprécierons de nous retrouver à LLANCA autour d'une bonne table sitôt la douche prise, le piquenique du lendemain préparé, le briefing pour la 2ème étape réalisé. Qui plus est, c'est en véritables VIP que 1/ nous serons acheminés, en Mercédès haut de gamme, au restaurant de l'hôtel où nous devions passer la nuit 2/ nous savourons une coupe de Cava (Le Champagne espagnol) et les crus locaux offerts pour compenser le raté organisationnel de l'établissement.

Distance prévue : 42,000 km - Dénivelée prévue : + 1250m.

Distance réalisée : 51,000 km - Dénivelée réalisée : + 1200m pour l'itinéraire routier

Distance réalisée : 48,200 km - Dénivelée réalisée : + 1335m pour l'itinéraire par le sentier

2ème étape : De LLANCA à CADAQUES.

Le soleil est, ce matin, au rendez-vous pour aborder cette journée complète à rouler dans le Parc Naturel du Cap de CREUS. Après une première partie côtière de toute beauté entre LLANCA et PORT DE LA SELVA, superbement aménagée entre les résidences – qui ne sont utilisées que 2 à 3 mois par an - et les criques méditerranéennes, l'itinéraire devient plus sauvage et gagne de la hauteur sur le Cap de CREUS. Pistes et sentiers traversent la garrigue vers cette avancée de terre au beau milieu de la mer. L'aller et retour au phare, par la route, nous permet de découvrir l'incroyable richesse géologique du site et de savourer ce décor de criques d'une puissance inoubliable. Puis par de petits sentiers, nous débouchons directement dans l'anse radieuse de PORT LLIGAT, celle

que choisit le fameux et délirant artiste peintre Salvador DALI pour y construire son lieu de vie. Enfin l'arrivée sur CADAQUES, par l'étroit sentier côtier panoramique, nous démontre que ce lieu très touristique est beaucoup prisé par les Français en cette période de vacances scolaires. Ce soir, le diner servi a des saveurs et des couleurs très espagnoles. Pour pimenter la soirée, une table sera dédiée « Garçon » et l'autre « Fille ». La charmante serveuse – complice de la tablée féminine – se fera un plaisir de nous transmettre le reste d'un plat de « Boquerones » - Anchois fris - joliment décoré par plusieurs têtes de poissons.

Distance réalisée : 39,550 km - Dénivelée réalisée : + 797m.

3ème étape : De CADAQUES à SANT PERE PESCADOR.

Après avoir salué la magnifique statue du grand peintre DALI, implantée en cœur de ville, face à la mer, nous optons plutôt pour un braquet souple afin de réaliser une belle ascension à destination de la frange méridionale du Cap de CREUS. Un dernier coup d'œil sur la merveilleuse baie de CADAQUES, puis nous nous lançons dans une descente audacieuse dans la lumière matinale. Ensuite nous longerons tour à tour les criques de JONCOLS, PELOSA et MONJOI. A nouveau un peu de dénivelée avant une descente technique sur la baie de ROSES où Stéphane F retrouvera, ému, la plage de son enfance. Une courte pause est de rigueur, certains en profiteront pour se baigner ou se rafraîchir les mollets. La physionomie de l'itinéraire change radicalement après la traversée de ROSES : des pistes d'une horizontalité inédite permettent de traverser la vallée fertile de la MUGA, via le beau village de CASTELLO d'EMPURIES.

Cette chevauchée finale prend fin dans le village de SANT PERE DEL PESCADOR, escale agréable sur les rives DEL FLUVIA, à l'hôtel « EL MOLI ». A notre arrivée, nous profitons de l'ensoleillement agréable et de l'espace verdoyant à proximité de palmiers et d'une piscine pour faire un entretien collectif de nos montures puis réaliser une séance d'étirement animée efficacement par Nathalie L, notre kiné.

Distance réalisée : 47,930 km - Dénivelée réalisée : + 705m.

4ème étape : De SANT PERE PESCADOR à L'ESTARTIT.

Après avoir avalé – comme tous les matins – un copieux petit déjeuner, issu d'un buffet très fourni et très coloré, nous nous lançons sur une longue trace horizontale pour la remise en jambes. Puis nous retrouvons le littoral à SANT MARTI, près des immenses ruines de la cité antique d'EMPURIES. La traversée de L'ESCALA, station balnéaire réputée, s'opère ensuite au plus près de la mer sur les voies cyclables et promenades côtières peu fréquentées en cette saison. A partir du port, la parenthèse horizontale se referme puisque l'itinéraire parcourt la colline préservée de SALPAIG où les sentiers réveillent les as du pilotage. Nous nous dirigeons ensuite vers le massif DEL MONTGRI. Une ascension facile nous mène vers la PUNTA VENTOSA et son inoubliable point de vue.

La fin de cette 4ème étape fait ensuite la part belle aux sentiers accidentés au milieu de la pinède. Sans jamais trop monter, cet itinéraire requiert un pilotage minutieux pour rouler agilement entre les cailloux et blocs rocheux. Jean François C. se souviendra longtemps du salto avant qui verra sa monture plantée à la verticale et sa silhouette debout et sans dommage. Enfin le single track du belvédère du Cap de LA BARRA, avec vue sur les îles MEDES, nous fait plonger sur la station balnéaire de L'ESTARTIT où nous passerons la nuit.

C'est au bord d'une piscine que nous préparons le pique-nique du lendemain tandis que certains se baigneront ou mettront à profit un soleil encore généreux pour « faire les raccords » en matière de bronzage.

Distance réalisée : 31,580 km - Dénivelée réalisée : + 309m.

5ème étape : De L'ESTARTIT à BEGUR.

Domage que la grisaille et le vent soient au rendez-vous de cette journée. Mais il en faut beaucoup plus pour altérer le dynamisme du groupe. Ce matin, les premiers tours de roues faciles mais ventés sur les rives du TER

nous conduisent à l'intérieur des terres. Ensuite nous traversons successivement plusieurs villages médiévaux (PERATELLADA, PALAU-SATOR, PALS, etc.) tous bien entretenus. Lors de la pause, ce midi, Natan B. a encore testé le mono-roue arrière avec son VTT : à croire que les étapes prévues lors de ce raid ne sont pas assez soutenues !

Pour clore cette 5ème sortie, nous parcourons enfin le massif de QUERMANY avant d'arriver à BEGUR, village perché sur le littoral dans un cadre boisé. Nous passerons la nuit dans l'hôtel ROSA, joli assemblage de bâtiments toujours en cours de restauration. Le trio de service, ce soir-là, aura de la chance. Il se verra prêter les fourneaux de la cuisine du restaurant – plutôt gamme gastronomique - pour la préparation du pique-nique du lendemain : le grand confort quoi !

Distance réalisée : 39,050 km - Dénivelée réalisée : + 401m.

6ème étape : De BEGUR à CALELLA DE PALA FRUGELL.

L'itinéraire du jour est assez court. Aussi nous démarrons la journée par une boucle supplémentaire qui passe par SA TUNA, petit port qui vaut le détour tant pour la beauté des lieux que pour la descente ludique qui y mène. La mise en jambe achevée, nous pédalons le long de superbes vues en balcon sur le Cap de BEGUR avant de réaliser une descente sur un joli chemin à l'ombre des pins débouchant à TAMARIU, autre port ravissant avec sa crique aux eaux cristallines. Puis montée très roulante pour rejoindre le phare haut-perché de SAN SEBASTIA et son immense panorama sur la Méditerranée. Enfin nous abordons une belle descente technique vers LLAFRANC avant de s'engager sur une magnifique portion de sentier douanier qui relie ce village, tout blanc, à celui de CALELLA.

Ce soir notre hôtel et restaurant sont installés dans un parc très arboré. Et d'autres spécialités culinaires nous attendent pour le dîner.

Distance réalisée : 29,440 km - Dénivelée réalisée : + 832m.

7ème étape : Autour de BEGUR

Ce matin, avant de mobiliser des moyens de transport ad hoc (Car et camion avec remorque) pour le retour des vététistes à COLLIOURE où nous attendent nos véhicules, nous réalisons une dernière sortie plutôt sportive. En effet nous parcourons une boucle accidentée par les jardins du Cap ROIG surplombant de nombreuses criques jusqu'à la sauvage plage DEL CASTELL avec un retour à CALELLA par de jolis chemins de campagne. Pour récupérer certains d'entre nous, sitôt arrivés à l'hôtel, profiteront de la piscine et du jacuzzi. D'autres bichonneront l'emballage de leur VTT pour passer la frontière. N'empêche que durant le retour à COLLIOURE, beaucoup d'entre nous fermeront les yeux. Sont-ils en phase de récupération, déjà en mode « Lundi, on reprend le boulot, ah ! » ou partis vers d'autres destinations ?

Distance réalisée : 14,950 km - Dénivelée réalisée : + 298m.

Et oui, sitôt un stage achevé, très souvent, les idées fussent à l'idée de repartir sur de nouvelles traces, vers d'autres horizons. Je ne sais si le voyageur cafiste « CHAPGAR » sera retenu pour de prochaines aventures mais ce séjour en CATALOGNE semble avoir ravi jeunes et moins jeunes !

Merci à tous les participants Christine et Yves, Sylvie et Jean-Louis, André, Sylvie et Natan et Jérôme, Christian et Cathy, Jean François, Christelle et Simon et Stéphane, Laure, Laurence, Brigitte, Nathalie, Christine et Sébastien, Odile et Christian) pour avoir partagé une jolie aventure dans une belle humeur !

Alain Garnier





NEWS

Pratique du VTT - Les évolutions

Tu es adhérent(e) au CAF et tu souhaites essayer le VTT mais tu ne possèdes pas encore de « moutain-bike ». Comment faire ?

On peut t'en prêter pour tester l'activité. Il te suffit de solliciter l'un des organisateurs de la sortie au moins une semaine en amont, de lui indiquer ta taille. Il t'indiquera alors la disponibilité ou pas d'un VTT pour la sortie.

Le Club mettra à disposition un casque, par contre tu devras prévoir une tenue adaptée, un petit sac à dos, une paire de gants, quelques fruits secs et un peu d'eau.

Un(e) ami(e) n'est pas encore adhérent(e) au CAF et tu souhaites essayer le VTT avec lui(elle) lors d'une prochaine sortie prévue au bulletin. Comment faire ?

Tu lui proposes alors de souscrire une licence découverte.

Les modalités :

- Solliciter soit l'un des organisateurs de la sortie soit directement Régis PLACAIS ou Vito ROMANO ou Jérôme VAULAY pour obtenir une licence découverte quelques jours précédant la sortie.
- Coût : 5,00€ / jour.
- Validité d'une licence : 24h00
- Durée maxi d'un « Pass découverte » : 3 jours (soit un coût de 15,00€).

Atelier mécanique

Afin de maîtriser certains rudiments techniques et impératifs de sécurité, fille ou garçon, que tu sois bricoleur ou pas, des ateliers mécaniques seront animés par un professionnel du 2 roues.

1er atelier prévu la matinée du 11 novembre. S'inscrire auprès de Alain GARNIER - Tél. 06 23 07 49 98.

Rythme des sorties

Dorénavant les sorties (à la journée ou pas) reprises au Bulletin M & A proposent 2 niveaux d'engagement lorsque le nombre de pratiquants est suffisant...avec partage du moment du déjeuner. Partie commune (Matin ou après-midi) à l'initiative des organisateurs.

Dès la rentrée, le principe des sorties en semaine sous l'égide du CAF LE MANS est relancé. Comment ?

Soit l'après-midi soit en soirée, à l'initiative de l'organisateur.

Sans inscription au Bulletin mais sur la base d'un mail préalable lancé par l'organisateur avec copie systématique à l'Animateur de la Commission. Se faire connaître auprès de l'Animateur de la Commission VTT si tu ne pratiques jamais cette activité afin de recevoir le courriel des organisateurs.

A l'issue des sorties reprises au Bulletin, une séance d'assouplissements sera proposée pour faciliter la récupération !

A ne pas rater !

Le dimanche 18 novembre 2018, à 15h00, salle Barbara, au Mans, aura lieu une rétrospective intitulée « Les 30 ans du VTT au CAF LE MANS ».

La projection de diaporamas illustrera l'activité d'hier et d'aujourd'hui, ici et là-bas.

A l'issue des séquences « souvenir », « émotion » et « frisson », un pot de l'amitié sera offert.

Vététistes ou non, venez nombreux !



ECHOS & CO

Lancement de concours photos insolites

Libérer votre créativité et montrez-nous votre activité pendant vos vacances !

Vous pratiquez votre activité cet été, lors de vos vacances ? Ou en sorties extérieures avec ou sans le Club ? En individuel ou en Groupe ? Vous portez un T-shirt du Club ou avez emmené un stylo avec le logo en dehors du Mans ?

Alors prenez une photo insolite dans un décor agréable qui met en valeur les activités que vous pratiquez en plaine ou en montagne, en France ou ailleurs.

Nous souhaitons valoriser et promouvoir notre pratique de l'activité des licencié.e.s du Club en dehors du Mans.

Ce sera mis en valeur dans le bulletin du second semestre 2018 et lors de l'Assemblée Générale le 15 décembre 2018.

Un lot sera offert à la photo la plus rigolote !

Pour jouer, merci de m'envoyer votre photo sous format numérique en indiquant le lieu de la photo et le nom du licencié concerné... AVANT LE 30 OCTOBRE 2018.

à mon adresse mail : coralia.nallamoutou@gmail.com
Ou via We Transfer pour une meilleure qualité de la photo.

AmiCAFment

Coralia ””





AU PRO GRAMME

ENDURANCE ET TECHNIQUE : RESTEZ ATTENTIFS !

Toutes les activités que nous pratiquons présentent des caractéristiques spécifiques en rapport avec l'endurance qu'elles nécessitent ou les gestes techniques qu'elles requièrent, quand ce ne sont pas les deux.

Nous vous rappelons donc la nécessité d'être compétent et physiquement apte pour l'activité (ou les activités) que vous avez choisi de pratiquer au sein du CAF du Mans.

N'OUBLIEZ PAS DE PARTAGER LES FRAIS DE DÉPLACEMENT

Il n'y a pas que les CAFistes qui grimpent ; le prix de l'essence et des frais d'entretien aussi !!

Le rendez-vous au parking des remparts permet de se regrouper dans les voitures. Mais ce sont souvent les mêmes qui sont mis à contribution.

Pensez aussi que les organisateurs et moniteurs sont bénévoles ; le club ne leur verse aucune indemnité kilométrique pour les sorties. Aussi, si vous êtes transporté, n'oubliez pas de partager les frais de déplacement.

(tarif : 0,30€/km et par voiture, péages en plus)

SORTIE 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 !

RAPPEL

Les conditions météo ou autres aléas de dernière minute nous imposent de modifier certains programmes.

Si vous ne recevez pas ces informations, assurez-vous que nous ayons bien votre adresse email. Nous utilisons ce mode de communication pour prévenir nos adhérents. Pour être sur que vous soyez sur nos listes de distribution merci de renvoyer à Vito ROMANO <romano_vito@yahoo.fr> votre adresse email et accord pour recevoir infos (précisez vos choix) :

- VTT,
- Randonnée, séjours randonnée
- Escalade
- Marche Nordique
- Spéléologie



ESCALADE

Sortie pour tous, grimpeurs Autonomes

Samedi

Les sorties seront décidées compte tenu de la météo aussi bien pour le jour que pour le site. Vous serez avertis par mail en temps utile.

MELOT Guy

TIREAU Robert

ROBOAM Christian

Sorties du soir

mercredi soir ou autre jour

Pour grimper jusqu'à la nuit par une belle soirée d'été...ne pas oublier son pique-nique et sa frontale !

ROMANO Vito

MAZEVET Yann

Fontainebleau pour tous

du samedi 14 au dimanche 15 juillet

Des cailloux à gogo, du sable, et la mer (... heu non, la piscine !)

REGNIER Lucie

Saint Claude dans le Jura (complet)

du samedi 21 juillet au samedi 28 juillet

Escalade, randos, canyoning...en famille.

REUILLON Bruno

Comission escalade

lundi 10 septembre 20h

Bienvenue à tous pour prendre connaissance, et lancer, les projets de cette nouvelle année sportive.
MASSON Bertrand

Cycle d'initiation escalade

samedi 15 septembre

Gymnase d'Arnage ou de Parigné

LE moment incontournable pour redémarrer la saison !
RDV à 10 h pour les encadrants et à 14 h pour les débutants

Sillé le Guillaume (toute la journée)

dimanche 16 septembre

Saulges (toute la journée)

dimanche 23 septembre

Soirée de validation

mardi 25 septembre ou vendredi 28 septembre

Gymnase Jean Rondeau

Soirée de rentrée et d'accueil

'vendredi 28 septembre

Pour clôturer le cycle dans la bonne humeur !

PLANCHENOT Benoit

escalademans@gmail.com

Challenge Baby clip'

dimanche 7 octobre

Nouveau ! Challenge pour les tous petits jusqu'à 6 ans.

REUILLON Bruno



SPELEO

Angoulême et sa fosse mobile

21-22 juillet

Débutants initiés acceptés.

Jérôme Vaulay

multiactivités en Ardèche

du 5 au 19 août

Camp de base au camping du Pont de maison neuve www.camping-pontdemaisonneuve.com
Activités en fonction des participants et des conditions météo: spéléo, escalade, canyoning, via ferrata et randonnée

Jérôme Vaulay

**Journée d'initiation/découverte spéléo (I)
à Saulges (53)**

23 septembre

Initiation sur falaise et en grotte facile .. mais sale.

Jérôme Vaulay

**Journée d'initiation/découverte spéléo
(II) à Saulges (53)**

30 septembre

Initiation sur falaise et en grotte facile .. mais sale.

Daniel Saussereau

**Journée d'initiation spéléo (III)
à Orchaize (41)**

13 ou 14 octobre à définir

Une vraie grotte avec une (petite) rivière dedans!

Jérôme Vaulay

**Gorges de la Jonte? Siou Blanc?, Plateau
d'Albion?..**Vacances d'autonome : du 20 au 27 octobre ou 27
octobre au 3 novembre

Les lieux et les dates précis seront définis dans le courant de l'été

Daniel Saussereau

Vienne et Deux Sèvres

17-18 novembre

Chauvigny et saint Christophe sur Roc

Départ samedi matin. Sortie bien adaptée aux débutants initiés.

Jérôme Vaulay

Champignonnière à Mayet

1er décembre

Niveau physique très facile mais labyrinthique.

Suivez le guide !

Daniel Saussereau



SPORTS DE NEIGE

Commission Sports de neige

septembre, jour à définir

Salle pôle Coluche

Jacques BERTERAULT

ORIENTATION

Formations

2018-2019

1. Formation cartographie n°1 (initiation à la lecture de carte, utilisation de la boussole et de l'altimètre) le samedi 29 et dimanche 30 septembre 2018

2. Formation Cartographie n° 2 (pour les personnes ayant suivi Carto 1 ou bien habituées à l'orientation). Au programme : orientation sans visibilité, utilisation du relief, différentes stratégies de progression, bases du GPS. Cette formation est nécessaire pour les formations d'initiateurs rando, VTT, alpinisme, sport de neige.

Samedi 3 et dimanche 4 novembre

Contactez Jean CORNUDET



RANDO

20Kms VIBRAYE

dimanche, 2 septembre 2018

8 h 30 Parking des Remparts

9 h 30 Place de L'Église de Vibraye Suivez le guide !

GIRARD Joelle

20 Kms SURFONDS

dimanche, 9 septembre 2018

8 h 30 Parking des Remparts

9 h Place de L'Église Surfonds

LEGENVRE Sylvie et Christian

SOIREE INFOS

lundi, 10 septembre 2018

20 h Salle Edith Piaf Le Mans

COMMISSION RANDONNEE

mardi, 11 septembre 2018

20 h pôle Coluche

GOUDIER Emmanuelle

CHOPIN Jeanine

HAVRE CHILLAUD Isabelle

15 Kms FORET PETITE CHARNIE

dimanche, 16 septembre 2018

Saint Symphorien

8 h 30 Parking des Remparts

9 h 15 Parking de La Grande Ligne sur la D28

GOUDIER Emmanuelle

CHOPIN Jeanine

26 Kms CHEMIRE LE GAUDIN

dimanche, 23 septembre 2018

8 h 30 Parking des Remparts

9 h 15 Place de L'Église Chemiré le Gaudin

BEGA Frédéric

RAPPEL

Le ramassage de fruits dans les arbres ou au sol dans les vergers est interdit lors des randonnées.

12 Kms VALLON SUR GEE

mercredi, 26 septembre 2018

Balade des vieux logis et demeures

13 h 30 Place Henri Vaillant

14 h 15 Place de L'Église Vallon sur Gée

PERREAU Claude

23 Kms BALLON

dimanche, 30 septembre 2018

8 h 30 Parking des Remparts

9 h parking de L'Ancienne Mairie De Ballon

HOUEIX Pierre

10 Kms PRUILLE LE CHETIF

mercredi, 3 octobre 2018

13 h 30 Place Henri Vaillant

14 h Place de L'Église de Pruillé le Chétif

MARSEUL André

2 Parcours BONNETABLE

dimanche, 7 octobre 2018

23 Kms et 28 Kms

8 h 30 Parking des Remparts

9 h 15 Parking de la Gare de Bonnétable

BEGA Frédéric

LUCHEZ Jean François

11 Kms SOULITRE

mercredi, 10 octobre 2018

Circuit du verdier

13 h 30 Place Henri Vaillant

14 h Place de L'Église Soultré

HOUEIX Pierre

20 Kms TUFFE

dimanche, 14 octobre 2018

8 h 30 Parking des Remparts

9 h 15 Parking du Lac de Tuffé

CABANE Sylvette

LAUNAY Gérard

RENCONTRE INTER CLUBS

Samedi 20 octobre 2018

ANGERS TOURS NANTES LE MANS

Dimanche 21 octobre 2018

SAINT LEONARD DES BOIS

Blandine et Jean Cornudet

11 Kms OIZE

mercredi, 24 octobre 2018

La Lande des Soucis

13 h 30 Place Henri Vaillant

14 h 15 Parking de la Mairie D'Oizé

PERREAU Claude

12 Kms CHANGE

mercredi, 7 novembre 2018

13 h 30 Place Henri Vaillant

13 h 45 Place de L'Église de Changé

(Départ en voiture)

TRAVERT Andrée et François

BREVET DES RANDONNEURS A MAYET

samedi, 10 novembre 2018

Horaires voir presse

Diverses distances:de 10 à 50 kms

Tarifs réduits avec carte du club

22 Kms MEZERAY

dimanche, 18 novembre 2018

8 h 30 Parking des Remparts

9 h 15 Parking deL'Église de Mézeray

VERMEULEN Jean Marie

LUCHEZ Jean François

12 Kms SAINT OUEN EN BELIN

mercredi, 21 novembre 2018

(Château l' Hermitage)

13 h 30 Place Henri Vaillant

14 h 15 Parking de la Mairie en Belin

PERREAU Claude

18 KmsTASSILLE

dimanche, 25 novembre 2018

8 h 30 Parking des Remparts

9 h 15 Parking de L'Église de Tassillé

VERMEULEN Jean Marie

LUCHEZ Jean François



VTT

TELOCHE (72) Sortie NOCTURNE

Samedi 01 Septembre 2018

RV 21h00 - Eglise de Téléché

BLOSSIER André

COTTEREAU Jean François

MARCON (72) «Les Coteaux du Loir»

Dimanche 16 Septembre 2018

9h30 - RV parking de l'Eglise de Marçon.

Sortie à la Journée - 2 groupes de niveau.

GILBERT Laurence

MAUNOURY Sébastien

WEEK END GARCONS - REMALARD (61)

Samedi / Dimanche
22 et 23 Septembre 2018

WE dans le «Perche Sarthois» Sur inscription avant le 06 Juillet 2018

COTTEREAU Jean François

FEAU Stéphane

TROO (41)

Dimanche 07 Octobre 2018

9h45 - Face Hôtel du Cheval Blanc (Troo le bas)

Sortie à la Journée - 45 km

LENAIN Nathalie

GARNIER Alain

YVRE L'EVEQUE

'Dimanche 11 Novembre 2018

De 09h00 à 12h00 - RV parking près du pont romain. Au lieu-dit «Le Hangar»

Atelier mécanique - Sur inscription

GARNIER Alain

Saint SATURNIN (72)

'Dimanche 11 Novembre 2018

13h30 - RV parking centre Val de Vray - Rue de l'Eglise.

Sortie à la 1/2 Journée

CHAPELLIER Christian / Cathy

COTTEREAU Jean François

ST GEORGES du BOIS (72)

'Dimanche 25 Novembre 2018

13h00 - RV à l'Eglise de St Georges du Bois Sortie à la 1/2 Journée

Sortie à la 1/2 Journée - 30 km

MAUNOURY Christine et Sébastien

STAGES

«SENTIER STEVENSON»

du dimanche 29 juillet au
dimanche 5 Aout 2018

Raid VTT en Cévennes (40 km/jour et +/- 800m/jour) - de Langogne (48) à Alès (30)

6 Jours en ligne en autonomie - Véhicule d'assistance. - (12 personnes sur inscription)

FEAU Stéphane

COTTEREAU Jean François

RASSEMBLEMENT NATIONAL

VELO de MONTAGNE aux ANGLES (66)

Fin Aout 2018

Contact : Yves BOUSSARD , DTR Occitanie -

RAPPEL

COMMISSION VTT

'Lundi 17 Septembre 2018

20h15 - Pôle Coluche.

GARNIER Alain

Les 30 ans du VTT

Dimanche 18 Novembre 2018 (15h00)

Salle BARBARA - LE MANS

Le 18 Novembre 2018 , la section VTT du CAF du Mans fêtera ses 30 ans d'activités. A cet effet, si vous êtes en possession de documents ou photos relatant ces nombreuses sorties et péripéties, n'oubliez pas de les transmettre à Christian CHAPELLIER qui proposera un diaporama «historique»



MARCHE NORDIQUE

Frédéric BEGA: 06 13 49 31 39 // Arnaud BERGER: 06 33 50 28 64// Blandine et Jean CORNUDET: 06 31 31 92 98
 ///Max GLAIS 06 44 31 71 39//Claude HUBERT 06 29 12 34 80 // Gérard LAUNAY/ : 06 88 40 99 53 // Chris-
 tian et Sylvie LEGENVRE: 02 43 23 02 89 // Jean Marie LEHMANN: 02 43 72 03 62

HORAIRES : mercredi 16 h et samedi 9h 30 Départ : Abbaye de l'Epau

SEPTEMBRE 2018

Samedi 1	Mercredi 5	Samedi 8	Mercredi 12	Samedi 15	Samedi 19	Samedi 22	Mercredi 26	Samedi 29
Max	Blandine Jean	Max	Gérard	Frédéric	Gérard	Max Claude	Arnaud	Max

OCTOBRE 2018

Mercredi 3	Samedi 6	Mercredi 10	Samedi 13	Mercredi 17	Samedi 20	Mercredi 24	Samedi 27	Mercredi 31
Jean-Ma- rie	Christian Sylvie	Gérard	Frédéric	Arnaud	Max	Claude	Arnaud	Blandine Jean

NOVEMBRE 2018

Samedi 3	Mercredi 7	Samedi 10	Mercredi 14	Samedi 17	Mercredi 21	Samedi 24	Mercredi 28
Max	Jean-Marie	Claude	Claude Jean	Christian Sylvie	Arnaud	Frédéric	Jean-Marie



MEMBRES DU CA 2018

BERTERAULT Jacques

Resp. commission Sports de neige

BOURGE André

Site internet

CORNUDET Jean

Marche Nordique

Resp. montage vidéo, diaporama

DECASTER Erwan

Président

GARAT Dominique

GOUDIER Emmanuelle

Resp. commission Randonnée

Animatrice randonnée

HUCK Jean

LECOMTE Florine

NALLAMOUTOU Coralie

Vice-présidente

PLACAIS Régis

Secrétaire Général

SAUSSEREAU Daniel

Trésorier adjoint

Gestion des Professionnels

Suivi assurances (locaux, sinistres)

VAULAY Jérôme

Trésorier / Vice Président

Isabelle Havre Chillaud

Animatrice Randonnée

COMMISSION VÉLO DE MONTAGNE

Alain Garnier

Resp. Commission VTT

COMMISSION ALPINISME

BOURREAU Olivier

Resp. commission

COMMISSION SPORTS DE NEIGE

BERTERAUT Jacques

Resp. Commission Sports de neige

COMMISSION SPELEO

VAULAY Jérôme

Responsable commission Spéléo

COMMISSION RANDONNÉE

GOUDIER Emmanuelle

Resp. commission Randonnée Anima-
trice randonnée

Isabelle Havre Chillaud

Membre Commission Randonnée

COMMISSION ESCALADE

MASSON Bertrand

Resp. de la commission escalade

ROMANO Vito

Contact info escalade

PROFESSIONNELS DU CD

BEDOUE Juliette

Salariée du CD72

GAUTUN Kelly

Salariée du CD72

VÉRIFICATEURS AUX COMPTES

GILBERT Laurence

GESTION / SUIVI DES EFFECTIFS

TRAVERT Andrée et François

Inscription et suivi des adhérents

BUREAU & BIBLIOTHÈQUES

Jean François LUCHEZ,

GESTION DU MATERIEL

RETIF Marie Christine

VTT (remorque)

GAUTUN Kelly

ESCALADE

BERTERAUT Jacques

SKIS DE RANDONNÉE ALPINISME

SKIS DE FOND / RAQUETTES

SAUSSEREAU Daniel

SPELEOLOGIE



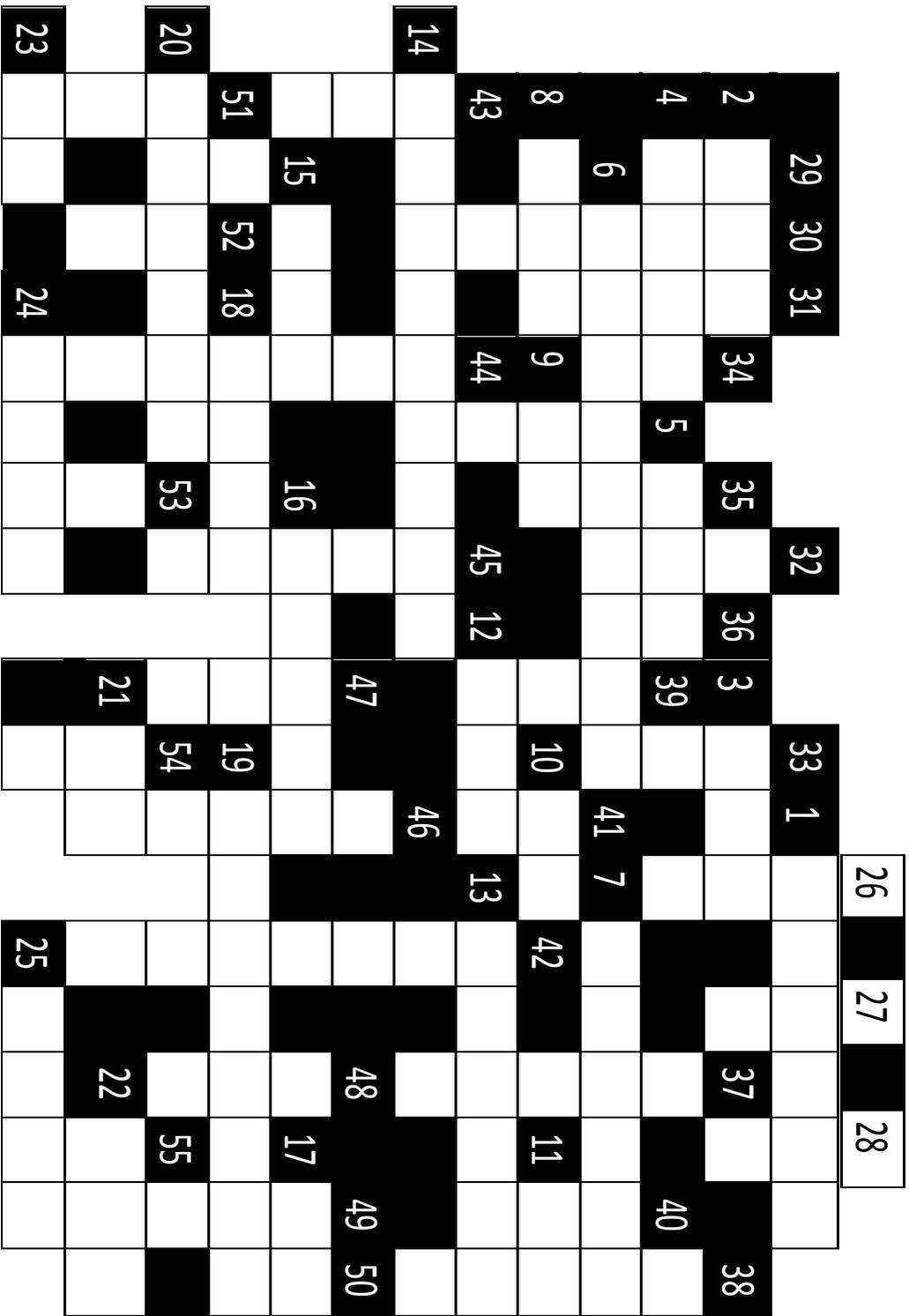
MTS CROISÉS

Horizontalement:

1. Des Alpes
2. Démonstratif
3. Sans eau
4. Tournoi ouvert à tous
5. Equipement indispensable au cafiste
6. Fromage très crémeux des Aravis
7. Conifère
8. Mamelle
9. Bonne carte
10. C'est-à-dire
11. Che-min
12. Produit dopant
13. Refuge le plus élevé des Alpes françaises
14. Plante qui fut le logo du CAF
15. Planche norvégienne
16. Inventeur de la photographie
17. Dêvétu
18. Pas tôt
19. Lignes d'égalé pression
20. Ami chinois de Tintin dans « Tintin au Tibet »
21. Ancien Do
22. Désert de pierres
23. Battu
24. Grand primate
25. Sommet mythique à Chamonix.

Verticalement :

5. Vagues
15. Langue du sud
26. Au tennis
27. Sourd au Mont Viso
28. Sodium
29. Course d'orientation
30. Amoureuse
31. Coupelle au golf
32. Plan d'eau
33. Enveloppe du blé
34. Nota bene
31. Coupelles au golf
35. Appel de détresse
36. Pour les Helvètes
37. Rapace ou refuge du CAF
38. De Cassini ou d'IGN
39. Monnaie suédoise
40. Moi du psy
41. Vache mythique
42. Charognard
43. Belle saison
44. Sommet des USA
45. Partie de l'équipement avec DVA et pelle
46. Dépôt glaciaire
47. Fleuve à Rostov
48. Grosse indisposition en montagne
49. Plaques de neige
50. Vieux usages
51. Bois pour le pont des bateaux
52. Inutilisable
53. Office de Tourisme
54. Ville de Mésopotamie où naquit Abraham
55. Court cour



LES HORAIRES DES SAE



LE MANS & AUTOUR



ET AUSSI...

Lundi	Glonnières : 1 9h30 - 21 h45	Tuffé : 1 9h - 22h
Mardi	Rondeau : 1 8h20 - 21 h45	Sablé : 1 9h30 - 22h Ponvallain 20h - 22h20
Mercredi	Glonnières : 1 7h30 - 21 h45	Arnage : 1 9h - 21 h
Jeudi	Villaret : 1 8h1 5 - 21 h45	Sablé : 1 9h30 - 22h
Vendredi	Rondeau : 1 9h30 - 21 h45	Tuffé : 1 9h - 22h
Samedi	Villaret : 1 8h - 20h	
Dimanche	Villaret ou Glonnières : 10h - 13h, et 14h - 17h	

Responsable ouverture des SAE : Cécile DELORME

Le créneau du samedi matin au gymnase du villaret est proposé aux familles membres du CAF.

Ce créneau s'organise de la manière suivante pour la période 2018/2019, les samedis semaine paire, de 10h à 12h.

Il est proposé aux enfants accompagnés d'un parent Cafiste. Deux séances d'essai sont possibles pour découvrir la formule. Passé cette période d'essai, une licence enfant d'un montant de 30,60 euros sera nécessaire pour accéder à ces créneaux et manifestations organisées toute l'année. Vous pouvez licencier votre enfant en même temps que voter renouvellement de licence.

Renseignements : Bruno Reuillon

