



MONTAGNE
AMITIÉ

161



LE MOT DU PRÉSIDENT



Notre Cher Président étant parti en vacances, j'ai la lourde charge de vous écrire ces quelques lignes pour ce bulletin.

Suite à notre Assemblée Générale en décembre dernier, nous avons le plaisir d'accueillir Isabelle HAVRE CHILLAUD qui rejoint l'équipe du Conseil d'Administration. Elle a déjà pris en charge, en lien avec François LEBOUCHER, l'assemblage et la mise en forme de ce beau bulletin. J'en profite pour les remercier vivement.

Très investie au Comité Départemental 72 de la FFCAM, j'en profite pour vous en parler. Cet organe rassemble tous les clubs FFCAM du département de la Sarthe dans l'objectif de se réunir autour de sujets collectifs et la mise en place d'actions communes. C'est aussi ce qui permet aux clubs de proposer, entre autres, des cours, des stages et des séjours encadrés par les professionnelles que sont Kelly GAUTUN et Juliette BEDOUE, qui animent principalement l'école d'escalade tout au long de l'année. D'ailleurs, je tenais à les remercier de leur investissement au sein du CAF du Mans.

Nous cherchons toujours des licencié.e.s qui pourraient s'investir pour continuer à innover et donner des coups de main. Il n'est pas obligatoire de faire partie du Conseil d'Administration du CAF du Mans. Si vous souhaitez davantage d'information, vous pouvez prendre contact avec moi ou d'autres membres dont les coordonnées sont en fin de bulletin.

Au sein du CAF du Mans, nous vous parlons depuis longtemps de la création d'une salle de bloc. Le groupe de bénévoles qui suit le dossier est très investi. Vous avez du recevoir par mail ou vu, sur le groupe facebook « Caf du Mans Escalade », un sondage qui nous permettra de connaître vos attentes. Plusieurs pistes sont étudiées pour le lieu qui accueillera cette salle de bloc. Si vous voulez en savoir davantage, n'hésitez pas à contacter

Bertrand MASSON, Responsable de la Commission Escalade.

A l'heure où j'écris cet édit, les bénévoles et les salariées du Comité Départemental s'affairent à la mise en place du Challenge PAULO qui aura lieu le 17 et 18 mars 2018, avec cette magnifique affiche et ce thème du chocolat, qui éveille notre gourmandise... J'espère qu'en tant que licencié.e.s, vous serez nombreux à y participer. Il est tout à fait possible d'y prendre du plaisir et de donner un coup de main sur les 5 jours qui animent le gymnase Rondeau.

Vous devez pour la plupart déjà penser à vos vacances d'été. Pensez aux 125 refuges CAF pour vos nuitées ou repas en montagne, les gardiens vous y accueilleront avec joie, ils sont toujours de bon conseil pour le choix d'une voie ou d'un itinéraire de randonnée.

C'est aussi notre rôle de vous rappeler que pour toutes les activités pratiquées en montagne ou en plaine, de bien faire attention à respecter la sécurité, de consulter le bulletin météo, de respecter l'environnement et les différents sites où vous rendrez (prenez des sacs pour vos détritres).

Enfin, je finis sur cette bonne note pour vous informer que nous avons deux anniversaires cette année à fêter : les 30 ans de la commission VTT où les membres ont investi dans de nouvelles tenues pour cet événement et les 10 ans de la commission marche nordique qui allie sport et surprises culinaires !!!

Même si vous n'en pratiquez pas et ne faites pas partie des commissions, ce sera peut-être pour vous l'occasion de rejoindre les groupes remplis de convivialité.

Nous comptons sur vous ! Votre participation à tous les échelons du club est importante !

AmiCAFment

CORALIA
VICE-PRÉSIDENTE





SOM- MAIRE

Le mot du Président	3	Au Programme	20
		Escalade	21
Sommaire	5	Spéléologie	23
		Alpinisme	24
Les Echos du club	6	Randonnée	25
		VTT	28
Stage Ski & Rando Nordique	8	Marche nordique	30
Stage Rando	10		
10 ans de la marche nordique ..	12	Contacts	36
Randonnée	14		
VTT News	14	Mots Croisés	38
Echos & co.	16	Pour la solution : envoyez un email à Jean Cornudet	
Petite histoire	16		
Montagne en scène	18		
Petite annonce	19		

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

Tirage du N° 161 - Mars 2018

LES ÉCHOS DU CLUB

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

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)
Contacter : 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.
Contacter Erwan DECASTER ou Jérôme VAULNAY

Formation Initiateur randonnée montagne et recyclage randonnée montagne / Formation GPS
Contacter 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

STAGE

SKI RANDO NORDIQUE



Vers les Hautes Alpes

Lundi 15 Janvier 2018

Mi-janvier dernier un groupe de 8 Cafistes partait vers les sommets bien enneigés de La Vallouise dans les Ecrins pour y pratiquer du ski de rando nordique. Notre point de chute se situait dans un grand gîte, à l'entrée de la petite vallée de Freissinières près de l'Argentière la Bessée. Après une courte nuit, départ du Mans en minibus, à 5h00 du mat'.

Nos deux organisateurs, Christian et Jean-Louis ont préparé un programme intéressant avec l'appui et le soutien précieux de J.P Gayet, un Sarthois «fou de montagne», émigré dans la région. Ses connaissances du secteur, son expérience des conditions météorologiques seront une aide et un atout supplémentaires tout au long de la semaine.

Dimanche 14 Janvier 2018

Le groupe est composé d'une seule et unique fille (Sylvie) et 8 Garçons. (Les malheureux...) Réveil 6h30 et départ 8h00. Ca pince un peu car les -10° ont croûté la neige présente en abondance. Nous passons prendre Jean Pierre et nous nous dirigeons vers Montgenèvre.

Le ciel est voilé mais laisse toutefois entrevoir une belle lumière.

Equipés des peaux de phoque nous évoluons sur une épaisse et excellente neige dans le vallon des Baïsses Jusqu'au «col des 3 frères mineurs», à presque 2600m d'altitude.

Comme pour le ski de rando, le principe est de grimper 800/1000m pendant deux, trois ou quatre heures et de s'éclater dans une descente «infernale» après avoir retiré les peaux...

Dans cette épaisse poudreuse, les chutes sont inévitables ou presque. Ensuite la difficulté est de se relever ! Retour au gîte vers 16h30 dans l'attente d'un frugal repas.

Même horaire que la veille. Météo satisfaisante, quelques éclaircies.

Direction St Véran en Queyras. Le village et ses environs semblent endormis sous un épais manteau neigeux. Nous empruntons la piste balcon, surplombant la rive droite du torrent, bien peu fréquentée en ce début de semaine. Nous éviterons le sentier rive gauche, trop bas et trop exposé. La pente est douce mais longue, avant d'atteindre le refuge de la Blanche, blotti dans son cirque en fond de vallée. C'est ici que nous procéderons à un exercice «ARVA» (appareil de recherche de victime d'avalanche.) avec les nouveaux appareils numériques plus précis et plus simples d'utilisation. Il nous faudra quelques minutes pour dégager nos 3 fausses victimes. Pique-nique et descente rapide sur St Véran conclurent une étape de presque 18km.

Mardi 16 Janvier 2018

Ce matin nous profitons d'une heure supplémentaire sous la couette, car notre sortie est toute proche. Destination le hameau du Ponteil. Nous attaquons direct dans la forêt de mélèzes, sur un bon sentier. Un mince brouillard nous masque le paysage.

Jean Pierre, le traceur, s'emploie à scier les quelques petites branches gênantes sur le chemin.

Au fil du temps, sur les hauteurs, les éclaircies déchirent le smog, nous laissant profiter d'un sublime paysage. Un bon mètre cinquante de neige, recouvre les toits de la bergerie de Tramouillon. Un peu plus haut, la cabane de chasseurs du clos St Jean sera bienvenue pour le pique-nique et la soupe chaude. C'est reparti en lacets et conversions pour faire le tour du Peyron dans une poudreuse de rêves. Quelques précautions de distance entre nous et nous basculons pour une superbe descente de 800m à travers bois.

Une bien belle journée !

Mercredi 17 Janvier 2018

Comme hier départ vers 9h00 vers le hameau des Roberts, pas très loin d'ici.

La petite route étant encore enneigée, mais aussi gelée, il nous semble plus prudent de monter les chaînes neige grip en fibre, ne serait-ce que pour quelques hectomètres. La destination du jour est le col d'Anon. Les jours précédents n'ont pas trop affaibli la troupe. Le «rendement musculaire» semble (presque) intact, si je m'en tiens à notre vitesse ascensionnelle de 360 m/h. La neige est vierge de toutes traces, et la descente sera l'occasion de slalomer dans la forêt, en essayant d'éviter les mélèzes... ce qui me vaudra une ou deux belles «embrassades» de neige !

Retour au Chalet, pour la rituelle douche bien chaude, la réparation des petits bobos et autres ampoules (pour y voir plus clair...) en attendant le dîner «réparateur».

Jeudi 18 Janvier 2018

Chaque jour, Jean Pierre nous fait part de ses infos météo, ainsi que de ses idées de courses proposées aux organisateurs. Ce matin, le choix se portera vers le vallon de Nareyroux, sur les hauteurs de Puy St Vincent. Départ à 1400m avec d'assez bonnes conditions météo. La prévision de la semaine était beaucoup plus pessimiste que ce que nous avons connu.

Bonne neige, bonne glisse dans le mélézin. Beaucoup de petits mélèzes sont pliés dans le sens de la pente, preuve d'une grosse décharge avalancheuse en 2016/2017. Il est parfois difficile d'imaginer que des coulées peuvent dévaler aussi loin, sur des zones peu pentues. Et pourtant ...

Encore un 1000m positif aujourd'hui. Quelques cariboles dans la poudre lors de la descente, parfois raide en forêt, de ce -1000m négatif !

Petite pose, petite mousse de réhydratation au bistrot de Vallouise avant de rentrer au bercail et déguster une excellente jaille de porc au dîner.

Vendredi 19 Janvier 2018

Dernière course de la semaine, mais avant notre départ, dès 6h30, le groupe s'affère au ménage du gîte qui reste une très bonne adresse en 1/2 pension dans le secteur (Gîte paroissiale de Freissinières) Chacun son job, (comme à la maison) : aspirateur, balai, vaisselle, torchon...etc...

Vers 8h15 nous prenons la route en direction de la vallée d'Arvieux et du village du même nom.

Le soleil est au RV, mais il se voilera rapidement pendant la montée de ce versant nord.

Une équipe de skieurs Italiens nous précède et font la trace.

Encore une magnifique journée de +/- 1000 m, pour atteindre le col de Furfande. (2530m)

Depuis ce promontoire, les 5 ou 6 chalets de Furfande en contrebas, nous semblent engloutis sous une épaisse couche de neige.

Afin de ne pas prendre trop de vitesse dans la descente, (partiellement sur chemin non damé) nous prenons la position chasse-neige en grand écart... Très bon pour les adducteurs !

Cette sortie et les autres, laisseront très probablement quelques traces musculaires les jours prochains... Mais ça ne fait rien, cette semaine d'immersion en pleine nature fut un réel plaisir pour tous ! Ce soir nous dormons chez J.P et Evelyne Gayet et demain retour au Mans.

Merci à nos G.O : Christian (Kiki) et Jean Louis ainsi qu'à Jean Pierre pour ses choix judicieux.

Les participants : Sylvie, Jérôme, Jacques, Régis, Jean et Moi.

CHRISTIAN R. ”

STAGE

RANDO

Super stage raquettes dans les Bauges où les 12 participants ont pu profiter d'une neige parfaite, du spectacle magique des arbres recouverts de givre et du panorama 180° sur les Alpes, Mont Blanc compris...et toujours avec l'accueil chaleureux et la bonne cuisine de nos hôtes... Alors prêts pour aller fêter la dixième année en 2019, bien sûr, grâce à Bernadette et Clément!

Monique Boigné ”



10 ANS

DE LA MARCHÉ NORDIQUE

Au début de 2008, nous étions 4 cafistes à pratiquer la marche nordique avec l'animation sportive de la Ville du Mans, encadrés par un moniteur sportif de la ville.

Le parcours proposé nous menait vers les Maillets ou les bords de Sarthe. Trouvant l'activité agréable et tonique, Blandine et moi l'avions proposée à la commission rando de février 2008 avec 1 séance le mercredi soir en avril, une en mai et une en juin. Henri se joignit à nous pour encadrer. Dès la 2ème séance, des voix se firent entendre : « si on revenait la semaine prochaine! ». Il y eut effectivement une séance par semaine et le groupe s'étoffa, avec des parcours à Arnage, Mulsanne, Etival, Ruaudin. Nous avions des bâtons à 2 brins et des gantelets peu confortables.

Avec Henri, nous lançons une première formation en 2010 avec 10 cafistes manceaux : Blandine, Christian, Gérard, Henri, Jean, Jean-Marie, Max, Marie-Laure, Patrick, Sylvie, suivie d'autres en 2011, 2014 permettant à des cafistes des régions Pays de Loire, Ile de France et Centre de découvrir la technique et la pédagogie de la marche nordique.

Nous eûmes même le plaisir d'accueillir des membres des CAF de Tarbes et Pau qui ne trouvaient pas de formation dans leur région.

La dernière formation au Mans eut lieu en 2016 avec Arnaud, Frédéric et Gérard pour notre club. En janvier, c'est Claude qui a suivi la formation à Angers.

Les techniques sont variées, Christian nous fait bénéficier de ses échauffements d'arts martiaux et

Max s'inspire fortement des mouvements du Qi Gong et du Taï Chi.

En 2010, un petit groupe se constitua à Sablé et fut bien actif jusqu'en 2016. La même année, la séance du samedi matin fut mise au calendrier et attira bon nombre de participants.

Un stage de 6 jours basé au chalet CAF du Sancy en 2015 permit la pratique de marche nordique et randonnée pour 8 personnes.

Les participants ont demandé à renouveler cette formule de stage et en 2015, c'est à Vannes qu'avec Max Glais nous propositions «marche nordique et activités aquatiques». Au programme : kayak de mer, longecôte, vieux gréement.

En 2016, c'est avec André Blossier que l'on fit une semaine en Vendée avec passage du Goix, tour de l'île d'Yeu et même une mémorable sortie de longecôte par un jour de forte houle et pluie. Pour ce printemps 2018, nous retournerons à Vannes pour des sorties dans le golfe.

En septembre 2017, sous l'impulsion de Max, un groupe de l'ACSAC (association des agents communaux) a rejoint le club.

Au CAF du Mans, la marche nordique se porte bien : 167 participations en 2008, 723 en 2010, 1508 en 2014 et 1712 en 2017.

En octobre 2017, nous avons dénombré 47 participants un samedi matin !

Jean Cornudet



VTT

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€).

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.

Les beaux jours arrivent, le principe des sorties en semaine sous l'égide du CAF LE MANS est lancé. 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.

À 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.

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

Vététistes ou non, venez nombreux !



Rien n'arrête un vététiste : ni l'eau...

...ni la neige, ni les obstacles !



ECHOS & CO

Trouver sa voie. Petite histoire d'une débutante.

Après 1 an de mise en page du bulletin, je passe le flambeau et c'est avec nostalgie que je quitte Le Mans. L'occasion aujourd'hui d'un petit récit sur mon année passée à vos côtés.

Je m'adresse d'abord à toi, débutant qui a assidûment suivi toutes les FPPT, et qui trépigne depuis plusieurs mois à l'idée de t'élever sur les hautes cimes convoitées. Comme toi, j'ai commencé l'escalade l'année dernière, et comme toi j'ai lu et relu le fameux livre du célèbre El Vito, mais ses manip' s'entremêlaient dans ma tête et s'oubliaient entre chaque séance...

Après un superbe premier stage à Paussac en novembre 2016, un stage dans le Vercors s'est présenté à moi, enfin c'est Nico, avec son enthousiasme communicatif, qui m'y a entraîné. Après réflexion et n'étant pas du tout sportive, une semaine entière d'escalade m'a paru longue pour mon pauvre cœur, atrophié par 15 ans de repos ! C'est comme ça que j'ai commencé les entraînements avec notre groupe de 4 grimpeurs : Jean, notre coach inlassable, Julien, optimiste infaillible, Kevin l'intrépide, et moi, faisant baisser le niveau de testostérone du groupe ! Entraînement intensif donc,

aiguillé par El Vito dans un OBJECTIF "GRIMPE dans le DIOIS", sous le regard amusé des grimpeurs du lundi soir.

Arrivée dans le Vercors, je pars pour ma première Grande Voie. Le stress des manip's au dessus de 200 m de vide s'estompe devant la beauté du paysage, le silence des sommets et la bonne humeur de mes compagnons de cordée. Tu comprends petit à petit les raisons de telle ou telle manip, pourquoi il y en a autant (surtout quand Julien fait tomber son reverso et doit assurer au demi cabestan), et pourquoi il faut nous les rabâcher sans cesse ! En haut des voies, tout seul, avec plusieurs longueurs dans les bras, ta capacité de réflexion n'est plus la même...



J'ai trouvé peu de voies bien équipées et d'un niveau abordable pour moi, mais Nico me dit un jour qu'il faut essayer "Le Petit Félix", 5 longueurs jusqu'au 6b ! 6b... Cette cotation que je n'arrive à passer que de temps en temps et qui arrive dans la 4ème longueur... J'hésite toute la soirée... je parviens à convaincre 3 grimpeurs beaucoup plus expérimentés que moi (ouf!). On part donc à 2 cordées de 2, car deux voies similaires se côtoient. L'approche se fait en 45 minutes, puis sur une vire très exposée, avec pour main courante une corde vieillissante dont l'utilité est évidente.

Le départ est impressionnant, on se retrouve sur une réglette de 50cm de large, heureusement on peut se vacher. Un de nous redescend, malheureusement pris par le vertige de ce départ tellement gazeux. On se retrouve donc à 3 sur une cordée (heureusement que c'est possible !), mes deux collègues se relayant en tête. Les vautours sont une dizaine à tourner au dessus de nos têtes, le soleil réchauffe agréablement la paroi et le vide nous berce. On se sent pousser des ailes et les 5 longueurs sont vite achevées, à part un entremêlement de corde qui nous fait perdre un peu de temps. Mais tout le monde est ravi, un grand sourire nous reste toute la fin de la journée et je garde des souvenirs incroyables de cette voie.

Quelques semaines plus tard, en Bretagne. Grimper sur les falaises abruptes de Pen-Hir, au dessus des vagues menaçantes a également été une belle expé-

rience, même si le mal de mer s'est invité à la partie.

Je voudrais te dire, à toi qui débutes, à toi qui aimes la montagne et les sensations fortes, qu'il faut persister et se lancer. Même s'il faut passer par la salle pour arriver au but, ça en vaut la peine. Peu à peu, la montagne se dévoile, les expériences se gravent dans ta mémoire, et te donnent envie d'y retourner. L'ambiance, l'entraide et la passion qui font vivre le CAF du Mans sont sources d'aventures inoubliables et d'amitiés inattendues.



J'en profite pour remercier tous les CAFistes, qui ont partagé des moments avec moi, mes amis et compagnons de cordée. A très bientôt sur les voies !

Mélusine

Summer Edition
MONTAGNE
EN SCENE



La soirée « MONTAGNE EN SCENE » aura lieu au Mans le jeudi 29 mars 2018 au cinéma « Pathé Quinconces ».

Au programme, des films de sports de montagne: alpinisme, escalade, sports aériens.

Au programme : l'ascension d'un sommet vierge en Himalaya par David Lama et Conrad Anker ; le retour tant attendu de l'équipe des Belges composée de Sean Villanueva et Nicolas Favresse ; les performances sans précédent de Margo Hayes dans du 9a+ ; la découverte exceptionnelle de cristalliers dans la vallée de Chamonix et le projet surréaliste des Flying Frenchies de surfer dans les airs !

Découvrez tous les films sur le programme de Montagne en Scène !

Cette « Summer Edition » fera étape dans plus de 40 villes en France, Suisse, Belgique, Italie et Royaume-Uni, à partir du 26 mars 2018 avec un programme varié à ne pas manquer !

Réservation et informations sur www.montagne-en-scene.com

Les portes du cinéma ouvriront à 19h et les projections débuteront à 19h30.

Le prix de la place est de 16 €.



“

Crapahuter dans le pierrier, puis traverser le névé,
endurer d'indécis lacets qui tournicotent vers les cimes,
jalouser l'éterlou qui se moque de l'abîme,
galoper plus vite que l'orage,
ou pour arriver avant l'heure de la soupe au refuge,
se mirer dans un lac embrumé,
regarder fondre les glaciers et revoir la voie lactée,
gagner le concours de ronflements
et se faire exclure du dortoir pour de bon,
oser la toilette matinale au torrent,
surprendre la marmotte
au milieu des rhododendrons...

TOUT ÇA
C'EST **INUTILE**
ET C'EST DONC **ESSENTIEL !**

MIEUX VAUT Y GOÛTER
SANS ATTENDRE
ET ALORS DANS LA CONVIVIALITÉ!

”

RECHERCHE

Quelques familles de cafistes désireuses de découvrir ensemble l'itinérance en montagne (configuration minimale requise : un.e jeune de 7 à 17 ans accompagné.e par un de ses parents)

Formons une fine équipe!

On élabore un projet de randonnée en boucle estivale, avec 2 à 3 nuits dans quelques-uns des 120 refuges de notre club, et des étapes aux difficultés, distances et dénivellations adaptées aux participants...
et d'ici-là, on se prépare avec des journées et/ou weekend «tours de chauffe»!

QUI N'EN VEUT,
ALPAGUE JEAN HUCK!



AU PRO GRAMME

ESCALADE

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

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

Sortie famille Saulges

Samedi

Escalade et balades en famille

REUILLON Bruno

Challenge PAULO

Du 14 au 18 mars

Gymnase Rondeau

Challenge pour les jeunes et les adultes. Des défis, des surprises et....du chocolat ! besoin de vous pour charger, monter, ouvrir, assurer, participer...un moment important de la vie du club.

HORION Guélor

Sortie extérieure, lieu à définir

Dimanche, 1er avril

REGNIER Lucie

DELHORME Cécile

Fontainebleau famille et pour tous

Du samedi 7 au dimanche 8 avril

Fontainebleau au printemps : bourgeons, petites feuilles vert tendre et caillou...moins tendre

REUILLON Bruno

Formation En Situation sur Site Exterieur Du samedi 21 et dimanche 22 avril

(FESSE) Clessy

Enfin la FESSE pour se faire mal ... aux doigts ! Mise en pratique, après entrainement sur la résine de la salle!

ROMANO Vito

MASSON Bertrand

Stage grande voie Du 5 au 13 mai

Buys-les-Baronnies

Pour grimpeurs autonomes et expérimentés.

DELHORME Cécile

Comission escalade Lundi, 14 mai 20h

Pôle Coluche

Pour se tenir au courant des dernières infos de la section escalade et venir proposer un coup de main.

MASSON Bertrand

Fontainebleau 2/3 juin ou 16/17 juin

Oublie la corde et viens faire corps avec le caillou !

BASTIEN Pierre

MOUSSET Denis

Rassemblement jeune Du 9 au 10 juin

Sillé le Guillaume

Challenge pour les jeunes en pleine nature

GAUTUN Kelly

Week-end famille et pour tous Du 23 au 24 juin

Saint Léonard

Week-end escalade en exterieur

REUILLON Bruno

Fontainebleau pour tous Du samedi 14 au dimanche 15 juillet

Venez avec ou sans enfants pour grimper, randonner, nager, buller et faire des châteaux de sable.

REGNIER Lucie

Stage famille d'été Du samedi 21 juillet au samedi 28 juillet

Saint Claude dans le Jura

Escalade, randos, canyoning...en famille ; date limite d'inscription le 31 mars

REUILLON Bruno



SPELEO

Entrainement 17-18 Mars

Entrainement équipement spéléo sur les falaises de Clécy (14570)

ou spéléo secours FFS à la grotte du Rey

Date limite d'inscription : une semaine avant

Jérôme Vaulay

Dijon Du 31 Mars au 2 Avril

Le gîte de Francheville (21440) est réservé

pour une dizaine de personnes. Départ(s) vendredi 30 (et samedi 31 ?), horaire à définir.

Date limite d'inscription : une semaine avant

Jérôme Vaulay

Mayet cave Rochette (champignonnaire) 21 Avril

Test de la balise Arcana

Daniel Sausseureau

Caroux ou autre lieu à définir Semaine de l'ascension

Proposition de Daniel cette semaine, lieu à définir. Le Caroux? pour spéléo, rando, grimpe...spéléo, rando, grimpe...

Daniel Sausseureau



ALPINISME

Stage alpinisme

mi juin à juillet 2018

Durée des séjours 1 à 2 semaines

Dates à définir avec les organisateurs en fonction des disponibilités de chacun

Inscriptions avant le 15 mai

Exemples de destinations :

- Alpes Mont Blanc refuge du Couvercle : avec les sommets de l'arête Moine/Verte
- Écrins glacier Blanc avec les sommets Cinéastes, pointe Louise, ...
- Oisans : Dibona, ...

Jacques BERTERAULT

Olivier BOURREAU

Daniel SAUSSEREAU

RANDO

Commission Randonnee

Mardi, 17 avril 2018

20 h Pôle Coluche

GOUDIER Emmanuelle

CHOPIN Jeanine

HAVRE CHILLAUD Isabelle

18 Kms THORIGNE SUR DUE

Dimanche, 13 mai 2018

8 h 30 Parking des Remparts

9 h 15 Place de l' Eglise Thorigné sur Dué

TRAVERT François

12 Kms LUCHE PRINGE

Mercredi, 16 mai 2018

13 h 30 Place Henri Vaillant Le Mans

14 h 30 Parking de la piscine Luché Pringé

PERREAU Claude

10 Kms RUAUDIN

Mercredi, 30 mai 2018

13 h 30 Place Henri Vaillant Le Mans

14 h Place de l' Eglise de Ruaudin

MARSEUL André

23 Kms PRUILLE L'EGUILLE

Dimanche, 3 juin 2018

8 h 30 Parking des Remparts

9 h 15 Place de l'Église Pruillé l' Eguillé

LEGENVRE Sylvie et Christian

20 KM Sillé le Guillaume dimanche

Dimanche, 27 mai 2018

Randonnée des petits fours : Au cours de la sortie, dégustation de petitsfours « faits maison » salés et sucrés.

Concours des meilleurs petits fours (à condition d'apporter la recette en plusieurs exemplaires)

Plusieurs lots à gagner !

08h30 Parking des remparts

09h15 Parking du lac à Sillé le Guillaume

CORNUDET Jean

21 Kms SAINT DENIS D'ORQUES

Dimanche, 10 juin 2018

LIEU de RDV MODIFIE Le Mans
 8 h 30 Place Aimé Césaire (Rond point de l'université)
 9 h 15 Place de L' Eglise saint Denis d' Orques
 VERMEULEN Jean Marie
 LUCHEZ Jean François

11 Kms BRETTE Les PINS

Mercredi, 13 juin 2018

13 h 30 Place Henri Vaillant Le Mans
 14 h Place de l' Eglise Brette les Pins
 CHOPIN Jeanine

23 Kms SAINT LEONARD DES BOIS

Dimanche, 24 juin 2018

8 h 30 Parking des Remparts
 9 h 30 Parking Vallée de la Misère Saint Léonard des Bois
 BEGA Frédéric

10 Kms PRUILLE LE CHETIF

Mercredi, 27 juin 2018

13 h 30 Place Henri Vaillant Le Mans
 14 h Place de la Mairie Pruillé le Chétif
 VERMEULEN Jean Marie

20 Kms MAYET

Dimanche, 1 juillet 2018

8 h 30 Parking des Remparts
 9h15 Parking du collège Suzanne Bouteloup
 VERMEULEN Jean Marie
 HAVRE CHILLAUD Isabelle

SEJOURS ET FORMATIONS RANDONNEES

MARAIS POITEVIN

Samedi 05 mai 2018

Camping La Venise Verte 79 Coulon

Au dimanche 13 mai 2018

Stage de randonnée en étoile
 Hébergement mobil home ou chalet
 150€ + Covoiturage et repas
 Date limite d'inscription 31 Mars 2018
 CABANE Sylvette
 GIRARD Joelle
 HAVRE CHILLAUD Isabelle

FORMATIONS ET RECYCLAGES**RANDONNEE MONTAGNE**

Samedi 05 mai 2018

MASSIF DU SANCY

Au mardi 08 mai 2018

Organisation CD 49
 Contact en Sarthe
 CORNUDET Jean

SEJOUR VALLOIRE 73

Samedi 30 juin 2018

au samedi 07 juillet 2018

Séjour en étoile avec dénivelé moyenne montagne
 Hébergement en gîte famille 1/2 pension
 18 personnes .Coût 300 € +voyage et repas du midi
 Inscription avec acompte de 100 €
 LEHMANN Jean Marie

ORIENTATION

Université Le Mans

Dimanche, 15 Avril 2018

RDV 9h parking de l'IUT
 Parcours de 6km (3km+3km) à partir de photos aériennes
 Inscriptions obligatoires avant le jeudi 12 avri
 Bourge Andre
 HAVRE CHILLAUD Isabelle



VTT

LA BAZOGE (72) Dimanche 22 Avril 2008

9h30 - RV parking du Gymnase à La Bazoge.
Sortie à la Journée - 2 groupes de niveau.

FEAU Stéphane
COTTEREAU Jean François

WEEK END itinérant en autonomie WE Pentecôte 19, 20 et 21 Mai 2018

Destination à définir - Sur inscription 15 jours avant.

RETIF Marie Christine
LENAIN Nathalie

WEEK END GARCONS Samedi / Dimanche 2 et 3 Juin 2018

Destination «surprise» - Sur inscription avant le 1er Mai 2018

FEAU Stéphane
COTTEREAU Jean François

WEEK END FILLES Samedi / Dimanche 2 et 3 Juin 2018

«Du côté de Ouistreham» - Sur inscription avant le 1er Mai 2018

CREPE Sylvie
LEGODAIS Brigitte

MAYET (72) (Forêt de Bercé) Dimanche 24 Juin 2018

RV 9h30 Gare ferroviaire de Mayet.
Sortie à la Journée - 2 groupes de niveau.

PELLETIER Odile
GARNIER Alain

ATELIER MECANIQUE VTT - VTC Début Avril 2018

Afin de conserver votre «monture» en bon état, Christian Chapellier et Yves Fourreau vous proposent un petit atelier mécanique / entretien / nettoyage de votre VTT.
Sur inscription - Une date sera proposée par mail pour début Avril, avant la sortie «Espagne»

CHAPELLIER Christian
FOURREAU Yves

STAGES

«ESCAPADE CHARENTAISE» du samedi 26 Mai au vendredi 1er Juin 2018

Rando VTT / VTC - Tour des Iles (Ré, Aix, Oléron)
6 Jours en ligne en autonomie - Sacoques - petit sac à dos. 350 km - (8/10 personnes)
ROBOAM christian

«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 Fin Aout 2018

VELO de MONTAGNE aux ANGLES (66)
Yves BOUSSARD, DTR Occitanie

RAPPEL

Les 30 ans du VTT Dimanche 18 Novembre 2018 Salle BARBARA - LE MANS

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 CHAPPELLIER qui proposera un diaporama «historique» !



MARCHE NORDIQUE

Stage marche nordique

Du 10 au 15 juin

Activités aquatiques

Vannes

Organisé par Jean CORNUDET et Max GLAIS.

Inscription : contacter Jean CORNUDET cornudet.jean@neuf.fr avant le 4 avril 2018.

Selon disponibilité des animateurs : en période de vacances d'été, nous ne pouvons pas indiquer qui assurera les sorties. Elles sont cependant prévues.

En cas de canicule, la sortie est annulée, conformément aux recommandations de la préfecture.

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

MAI 2018

Mercredi 2	Samedi 5	Mercredi 9	Samedi 12	Mercredi 16	Samedi 19	Mercredi 23	Samedi 26	Mercredi 30
Blandine Jean	Max	Claude	Jeudi 10 : ascension	Gérard	WE pente- côte Frédéric	Blandine Jean	Christian Sylvie	Blandine Jean

JUIN 2018

Samedi 2	Mercredi 6	Samedi 9	Mercredi 13	Samedi 16	Mercredi 20	Samedi 23	Mercredi 27	Samedi 30
Blandine Jean	Christian Sylvie	Claude	Claude	Frédéric	Gérard	Frédéric	Gérard	Claude

JUILLET 2018

Mercredi 3	Samedi 7	Mercredi 11	Samedi 14	Mercredi 18	Samedi 21	Mercredi 25	Samedi 28
Selon dispo- nibilité des animateurs							

AOÛT 2018

Mercredi 1	Samedi 4	Mercredi 8	Samedi 11	Mercredi 15	Samedi 18	Mercredi 22	Samedi 25	Mercredi 28
Selon disponi- bilité des anima- teurs	Selon dispo- nibilité des animateurs							

Stage marche nordique + activités aquatiques

à Vannes du 10 au 15 juin organisé par Jean CORNUDET et Max GLAIS.

Inscription : contacter Jean CORNUDET avant le 4 avril 2018.

Selon disponibilité des animateurs : en période de vacances d'été, nous ne pouvons pas indiquer qui assurera les sorties. Elles sont cependant prévues.

En cas de canicule, la sortie est annulée, conformément aux recommandations de la préfecture.

Mai 2018

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
		1 Marche nordique			2 Marche nordique	
					3 Stage randonnée Marais Poitevin >	
					4 Formation et recyclage rando >	
					5 Stage escalade >	
6		7 Marche nordique			8 Marche nordique	
9 < Stage randonnée Marais Poitevin						
10 < Formation et recyclage rando						
11 < Stage escalade >						
		12 12 km Malicorne				13 18 km Thorigné
14		15 Marche nordique			16 Marche nordique	
					17 VTT >	
18 < Stage escalade						
		19 12 km Luché				
20		21 Marche nordique			22 Marche nordique	
23 < VTT						
					24 VTT Stage >	
						25 20 km Sillé le Guillaume
26		27 Marche nordique				
28 < VTT Stage >						
		29 10 km Ruaudin				

Juin 2018

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
				1	2 Marche nordique	3
				4 < VTT Stage		
					5 Escalade	
						6 23 km Pruillé L'Eguille
7		8 Marche nordique			9 Marche nordique	
10 Escalade Rassemblement Jeune						
						11 21 km St Denis d'Orques
12		13 Marche nordique			14 Marche nordique	
					15 Stage Alpinisme >	
					16 Escalade	
		17 11 km Brette Les Pins				
18		19 Marche nordique			20 Marche nordique	
21 VTT Stage						
22 < Stage Alpinisme >						
					23 Escalade Week-end Famille pour tous	
						24 23 km St Léo des B.
25		26 Marche nordique			27 Marche nordique	
28 < Stage Alpinisme >						
					29 Séjour Valloire >	
		30 10 km Pruillé le Chétif				

Juillet 2018

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
						1 < Séjour Valloire >
						20 km Mayet
2	3	4 Marche nordique	5	6	7 Marche nordique	8 < Séjour Valloire >
< Stage Alpinisme >						
9	10	11 Marche nordique	12	13	14 Marche nordique	15 Escalade
< Stage Alpinisme >						
16	17	18 Marche nordique	19	20	21 Marche nordique	22 Escalade Stage >
< Stage Alpinisme >						
23	24	25 Marche nordique	26	27	28 Marche nordique	29 VTT Stage >
< Escalade Stage >						
< Stage Alpinisme >						
30	31					

Août 2018

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
		1 Marche nordique	2	3	4 Marche nordique	5 < VTT Stage >
6	7	8 Marche nordique	9	10	11 Marche nordique	12
13	14	15 Marche nordique	16	17	18 Marche nordique	19
20	21	22 Marche nordique	23	24	25 Marche nordique	26
27	28	29 Marche nordique	30	31		

CONTACT

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 RANDONNEE

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

BEDOUET 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,

jfluchez@laposte.net

GESTION DU MATERIEL

RETIF Marie Christine

VTT (remorque)

GAUTUN Kelly

ESCALADE

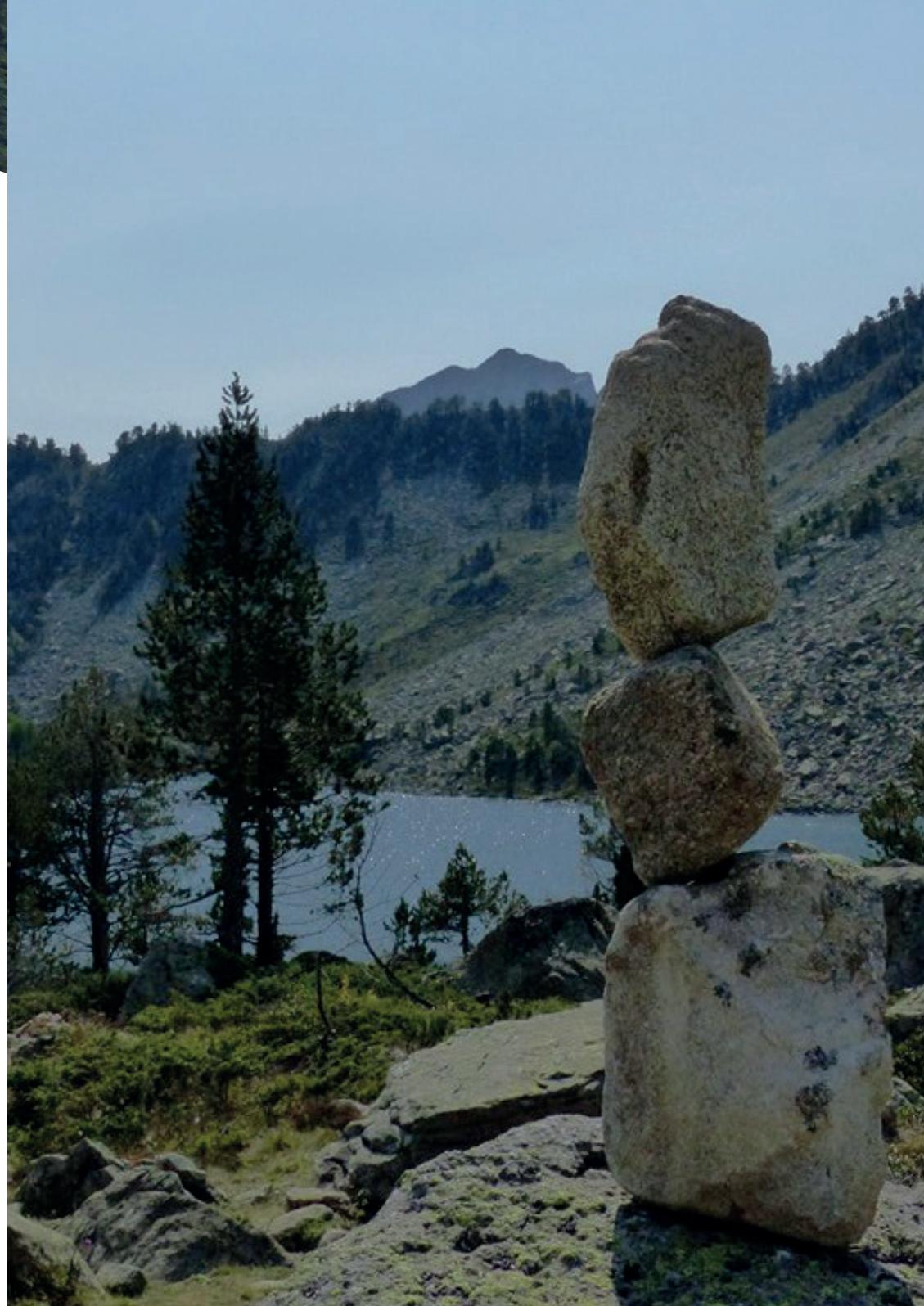
BERTERAUT Jacques

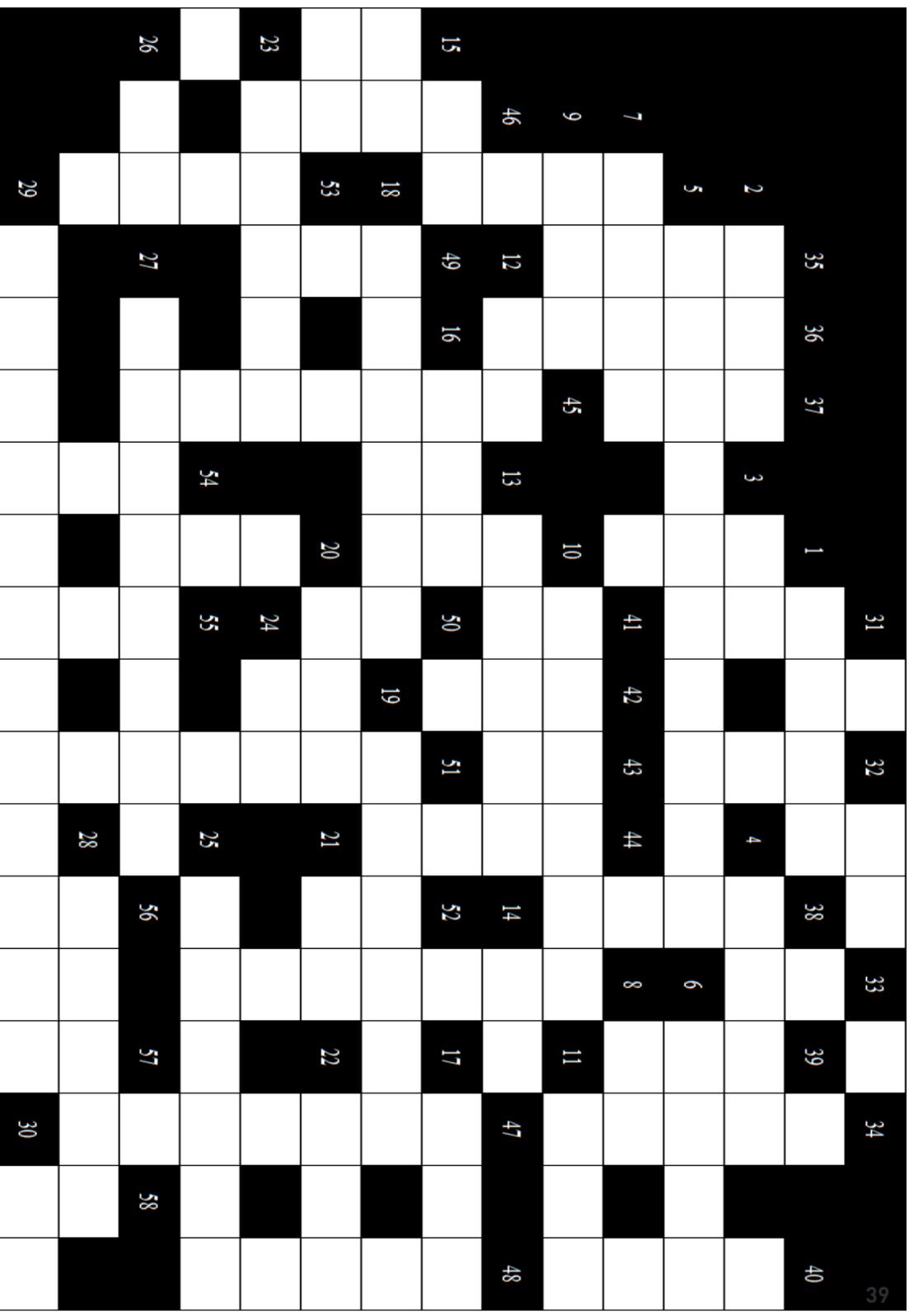
SKIS DE RANDONNEE ALPINISME

SKIS DE FOND / RAQUETTES

SAUSSEREAU Daniel

SPELEOLOGIE





QUESTS CROISÉS

Horizontalement:

1. Musique d'origine anglo-saxone
2. Grand timonier
3. Sentier
4. Bible du cafiste
5. Cafiste diplômé.
6. D'..... et déjà
7. Ancienne ville d'Italie
8. Travaux dirigés
9. Propre
10. Ellipsoïde d'IGN
11. Equipe-ment pour alpinistes
12. Hélium au labo
13. Vent léger
14. Cours préparatoire
15. Possessif
16. Support au golf
17. Pas haut
18. Montagne au Maroc
19. Plante préférée des alpinistes.
20. Taxe
21. Aluminium au labo
22. Pour les parapentistes
23. Course ardue
24. Ville de Mésopotamie
25. La FFCAM en possède
- 125
26. Rapport
27. Saine lecture
28. Les cafistes l'aiment même sans parfum
29. Au CAF, ce n'est pas une charentaise
30. Titane au labo.

Verticalement :

1. Epeiche, noir ou vert
5. Fameuse école de Chamornix
8. Rapport des distances sur la carte
10. Baille
13. Ancien chausson d'escalade
19. Aperçu
20. Pour la danse
31. Refuge de Belledonne
32. Corvidé
33. Petit numéro
34. Lien vital
35. Mesure anglaise : un six o neuf (faire un remue-méninges)
36. Fenouil
37. Palmipède
38. Longue randonnée
39. Récipient
40. Bulles italiennes
41. Compte rendu
42. Fond de rivière
43. Champion.
44. Production onirique
45. Jeune bouquetin
46. Lieu de pratique
47. Idéal pour admirer les étoiles
48. De VTT ou de cheval
49. Obligatoire en ski de rando
50. Lituanie
51. Il nous accueille au refuge
52. Interjection enfantine
53. Aérien, à pied ou à ski
54. Prénom masculin
55. Lentilles
56. Ordre bref
57. Voyage avec retour
58. Héros de Spielberg.

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 8h15 - 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

