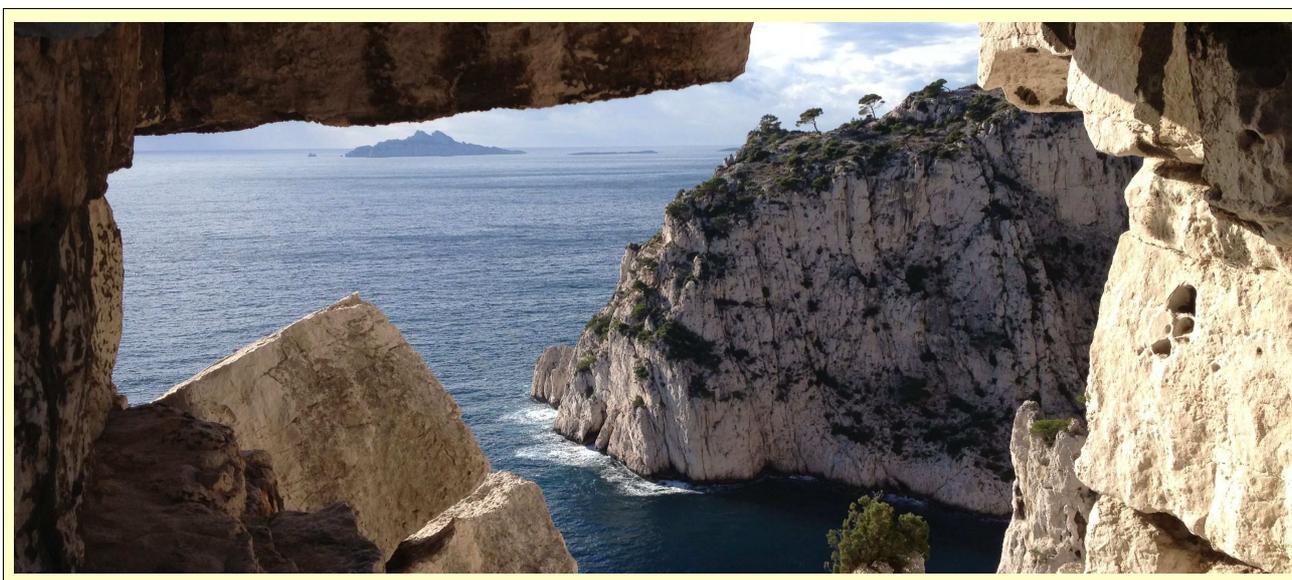




Club Alpin Français
Calanques Marseille Cassis

Programme des sorties

1er semestre 2014



CLUB ALPIN FRANÇAIS CALANQUES MARSEILLE CASSIS
272, avenue de Mazargues
13008 MARSEILLE

Téléphone : 04 91 76 19 35
mail : cmc.caf@free.fr

Permanences le jeudi soir de 19h à 20h30

Version du 20/11/2013

	Date	Encadrant	Activité	Description
Janvier	sam.04	F. Martineau	Ski de randonnée	Chaîne de la Blanche, skieur moyen/Sortie à la journée
	dim.05	JM Eychenne	Rando Galette	Grotte ou spot à choisir/Amenez vos galettes... mais aussi pour l'apéro. Rando-escalade couplée
	mer.08	JM Eychenne	Rando douce	Env. De Marseille/Boucle de 4h maxi.
	sam.11/dim.12	F Martineau	Ski rando	Champsaur/Reallon, SM/Skieur Moyen, 800 à 100m de dénivelé. Héberge en 1/2 pension, gîte
	sam.11	M.D'aillaud	Escalade	Calanques/Site école, niveau : 4/5 en tête - inscription le jeudi avant la sortie
	mer.15	C Flores	Escalade	Env. De Marseille/Sortie en autonomie : amenez votre matériel.
	sam.18	JM Eychenne	Rando escalade	Les falaises Soubeyrannes/Si bonne météo : rappels du 14 juillet, vire des immortelles
	dim.19	I. Allemand, V. Seguin	randonnée	Massif environnant Marseille/Boucle de 6h environ, marcheur moyen, prévoir plus de 600m de dénivelé
	mer.22	P. Brod	Rando douce	Les Calanques/Boucle de 4h maxi.
sam.25/dim.26	JM Eychenne	Ski rando	Initiation, Ubaye/Niveau débutant, exercices de sécurité. Jusqu'à 800m de dénivelé - 1/2 pension, gîte.	
Février	sam.01/dim.02	P. Brod	Raquettes	Les crêtes de Montdenier/Hébergement 1/2 pension en gîte d'étape à St Jurs (04), 10 à 12 personnes.
	sam.01/dim.02	A. Maillard	Ski Rando	les Alpes du Sud/BSA (1000m+ de dénivelé) - Destination précisée 2 semaines auparavant dans le programme du club
	mer.05	JM Eychenne	Rando douce	Env. De Marseille/Boucle de 4h maxi.
	sam.08/dim.09	JM Eychenne, F Martineau	Ski rando	Multi-activités hiver - l'Embrumais/Base au gîte de la gde Ferme. Programme adapté en fonction de la météo, la neige, et la taille du groupe
	sam.08/dim.09	P. Brod, A. Rémy	raquettes	Multi-activités hiver - l'Embrumais/Base au gîte de la gde Ferme. Programme adapté en fonction de la météo, la neige, et la taille du groupe
	mer.12	C Flores	Escalade	Env. De Marseille/Sortie en autonomie : amenez votre matériel.
	sam.15	JM Eychenne	Rando escalade	Les Calanques/Boucle de 4h maxi.
	sam.15	M.d'Aillaud	escalade	Les Calanques/Site école, niveau : 4/5 en tête - inscription le jeudi avant la sortie
	mer.19	P. Brod	Rando douce	Env. De Marseille/Boucle de 4h maxi.
	sam.30/ven.29	0	0	0
	sam.22/dim.23	P. Brod	Randonnée	La Lozère méridionale/la croix de Bouges par le GR 72, hébergement en 1/2 pension au gîte d'étape des Ayres (48), 10 à 12 personnes
	mer.26	M. d'Aillaud	Rando douce	Env. De Marseille/Boucle de 4h maxi.
	Mars	mer.05	JM Eychenne	Rando douce
dim.09		M. d'Aillaud	Escalade	Calanques/Site école, niveau : 4/5 en tête - inscription le jeudi avant la sortie
mer.12		C Flores	Escalade	Env. De Marseille/Sortie en autonomie : amenez votre matériel.
sam.15/dim.16		F. Martineau	ski de randonnée	Briançonnais BS/Bon skieurs, 1000m ou plus de dénivelé - Héberge 1/2 pension en gîte.
sam.15		JM Eychenne	Rando-escalade	Les Calanques/Destination fixée le jeudi avant la sortie, en fonction de la météo
dim.16		I. Allemand, V. Seguin	Randonnée	Massif environnant Marseille/Boucle de 6h environ, marcheur moyen, prévoir plus de 600m de dénivelé
mer.19		P. Brod	Rando douce	Env. De Marseille/Boucle de 4h maxi.
sam.22/dim.23		A. Maillard	Ski Rando	les Alpes du Sud/BSA (1000m+ de dénivelé) - Destination précisée 2 semaines auparavant dans le programme du club
sam.22/ven.28		JM Eychenne	Ski de rando	Raid Autriche ou Italie/Bon skieur Alpiniste, progression sur glacier, 1000m ou + par jour. Héberge en refuges 1/2 pension.
mer.26		M. d'Aillaud	Rando Douce	Env. De Marseille/Boucle de 4h maxi.
sam.29/dim.30		F. Martineau	ski de rando	Aiguille du Goleon (BSA, S4)/Bon skieur Alpiniste. Héberge en gîte.

	Date	Encadrant	Activité	Description
Avril	mer.02	Krikri	Rando douce	Env. De Marseille/Boucle de 4h maxi.
	sam.05	M Grard	VTT	Env. De Marseille/Fonction de la météo – Info donnée le jeudi avant la sortie
	dim.06	Tout le CAF CMC	Brevet du randonneur	Les Calanques, de Cassis à Marseille (ou vice-versa).0
	mer.09	C Flores	Escalade	Env. De Marseille/Sortie en autonomie : amenez votre matériel.
	sam.12	M. d'Aillaud	Escalade	Calanques/Site école, niveau : 4/5 en tête - inscription le jeudi avant la sortie
	dim.13	I. Allemand, V. Seguin	Randonnée	Massif environnant Marseille/Boucle de 6h environ, marcheur moyen, prévoir plus de 600m de dénivelé
	mer.16	P. Brod	Rando douce	Env. De Marseille/Boucle de 4h maxi.
Mai	jeu.01/dim.04	JM Eychenne	ski de rando	Mini raid, Maurienne/Bon skieurs, Hébergement en refuges
	mer.14	C Flores	Escalade	Env. De Marseille/Sortie en autonomie : amenez votre matériel.
	sam.17	I Allemand V Seguin	Randonnée	Massif environnant Marseille/Boucle de 6h environ, marcheur moyen, prévoir plus de 600m de dénivelé
	dim.18	M. d'Aillaud	Escalade	Calanques/Site école, niveau : 4/5 en tête - inscription le jeudi avant la sortie
	mer.21	P. Brod	Rando douce	Env. De Marseille/Boucle de 4h maxi.
	sam.24	JM Eychenne	Rando-escalade	La Ste Baume/La cheminée des grimpeurs.
	sam.24	M Grard	VTT	Env. De Marseille/Fonction de la météo – Info donnée le jeudi avant la sortie
mer.28/dim.01	P. Brod	Randonnée	Pays de Giono/Suite et fin de la randonnée au pays de Giono (04) sur le GR 6:St Etienne les Orgues/sommet de Lure/St Vincent de Jabron/Lardier/St Etienne les Orgues, hébergements en 1/2 pension en gîtes d' étapes, 10 à 12 personnes,	
Juin	sam.07/lun.09	JM Eychenne	Alpinisme	Sommets faciles de l'Ubaye/Tête de Moïse, Aiguille de Chambeyron - PD à AD - Hebt : refuge ou tente, selon météo - 6 max - Niveau moyen
	mer.11	C Flores	Escalade	Env. De Marseille/Sortie en autonomie : amenez votre matériel.
	sam.14	JM Eychenne	Rando-escalade	Les falaises Soubeyrannes/La vire des Grands ducs
	mer.18	JM Eychenne	Rando douce	Les Calanques/Boucle de 4h maxi.
	sam.21	M. d'Aillaud	Escalade	Le Chassezac/Couplage avec des randonnées possible
	sam.21/dim.22	P. Brod, JM Eychenne	Alpinisme	Queyras, la Font Sancte (3385m)/Couloir Ouest - PD-, pente à 35° sur 400m - Déniv : 1600m - Hebgt : gîte ou tente, selon la météo. 8 max. Facile.
	ven.27	CD CAF CMC	Pic nic	Fin de saison à Morgiou/La seconde plage après l'escalier du roi Louis, RdV après 19h30. Maillot de bain de rigueur
	sam.28/dim.29	JM Eychenne	Alpinisme	Ecrins ou Valgaudemar/Course facile à PD - Choix en fonction des conditions - Hebgt : refuge ou tente - 8 max
	sam.28	M Grard	VTT	Env. De Marseille/Fonction de la météo – Info donnée le jeudi avant la sortie
	sam.28/dim.29	P. Brod	Randonnée Alpine	Mercantour Italien, l'Argentera nord/course F+/PD-, Déniv : 2200 m, Hebgt : 1/2 pension en refuge, 10 max, Rand montagnard bien entraîné

Le mot du président



Voici le nouveau programme du club.
Soigneusement concocté pour vous tous.
Regardez-le, prenez en connaissance et pour le
plus grand plaisir des encadrants, venez et
participez !

Vous y trouverez de quoi occuper quelques uns de vos Week End, et des occasions de se retrouver entre amis.

Cette année, le **WE multi-activités neige** change un peu, après plusieurs années en gestion libre à l'entrée du Valguademar, nous posons le camp de base du côté d'Embrun, au gîte de la Grande Ferme. Faites vous connaître rapidement, le nombre de places est limité...

Les rando-douces sont toujours au programme, en bon nombre. Guettez toutefois les éventuels aménagements de dates sur le mail du club.

Pour les amateurs de ski de montagne, au moins une sortie à la semaine, en Autriche en mars. Mais encore ici, guettez le programme sur le site, d'autres sorties pourraient être ajoutées plus tard dans la saison.

Pour l'escalade et le VTT, il existe 2 listes de diffusion (grimpe.caf.cmc@ml.free.fr et ytt.caf.cmc@ml.free.fr) qui peuvent vous tenir informées des sorties programmées en dernière minute : plus d'infos sur le site du club, <http://caf.cmc.free.fr>

A bientôt sur les chemins...