



Club Alpin Français

Calanques Marseille Cassis

**Des randos Douces 100 % plein air
avec Patrice, Max et Krikri !**

Programme des sorties

4 ème trimestre 2014

**De vrai Séances au mur le mercredi soir avec
Sigrid, sans sucres ajoutés !**



Des sorties escalade Bio avec Florence et Jean-Marc !

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

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

Permanences le jeudi soir de 19h à 20h30

Version du 25/08/14

Le programme de cette nouvelle fin d'année

Cette rentrée, saluons les efforts du groupe de grimpeurs, qui pour appuyer les sorties de Maxime, se sont mis en 4 pour fournir le programme et de bien belle façon :

- Des soirées (1 par mois) sont maintenant ouvertes à tous pour venir faire connaissance, au mur de la Valentine. Sigrid vous y attends si vous voulez « faire vos gammes » de grimpeur au mur,
- Florence et Jean-Marc ont mis une belle série de sorties grimpe en falaise école, et elles sont nombreuses autour de la ville. Venez avec eux découvrir quelques pépites de la grimpe et pas mal de petites histoires qui vont autour.

Le rassemblement d'automne est organisé les 4 et 5 octobre, dans la Lozère, à Meyrueis pour être précis. Il y aura du VTT, de l'escalade, de la rando et peut être même de la rando-escalade ou de la via-ferrata. Le gîte est presque plein, mais tentez toujours votre chance auprès de Patrice (par mail : patricebrod@yahoo.fr).

Et enfin, signalons l'assemblée générale du club le Samedi 22 novembre au soir : prévoyez une petite fête au CMV !

A bientôt sur les chemins !

Pour le CAF CMC, JM Eychenne

PS : la permanence aux St Anges reprend le 4 septembre dès 19h.
Attention, des travaux vont avoir lieu aux St Anges en ce 4^{ème} trimestre : merci de bien suivre les consignes et marquages qui seront apposés.

	Date	Encadrant	Activité	Description
Aout	sam.23/dim.24	P. Brod	Rando Alpine	Le Mercantour Italien/Argentera nord (PD-), 1/2 pension en refuge, arrhes à prévoir
	dim.31	JM Eychenne	Rando-escalade	Les Calanques/Si météo feu favorable, tour de la Palée – Rappels, pas de grimpe.
Septembre	mer.03	S.Pageot	Escalade salle	La Valentine/Salle Grimper, La Valentine
	sam.06	J.M Prudhomme F.Martin	Escalade école	Les Calanques/Site école des environs de Marseille, défini le jeudi avant la sortie
	mer.10	M.d'Aillaud	Rando douce	Marseille et sa région/Environs de Marseille, sera précisé le jeudi précédent la rando en fonction de la météo
	sam.13	M.d'Aillaud Escalade	Escalade école	Les Calanques/Site école des environs de Marseille, défini le jeudi avant la sortie
	sam.13	M Grard	VTT	Bouches du Rhône/Boucle de longueur moyenne (20 à 30 km) dans les environs de Marseille, Infos données le jeudi précédent la sortie
	sam.13/dim.14	JM Eychenne	Rando Alpine	Haute Ubaye/La pointe haute de Mary, escalade à la Pierre André. Bivouac possible, ou refuge.
	sam.20	J.M Prudhomme F.Martin	Escalade école	Les Calanques/Site école des environs de Marseille, défini le jeudi avant la sortie
	sam.20/dim.21	JM Eychenne	Rando Alpine	Le Dévoluy/L'Obiou par une voie détournée. Hegergement en gîte 1/2 pension
	sam.27/dim.28	P. Brod	Rando Alpine	Haute Ubaye/Montagne de Maniglia, 1/2 pension en refuge, 10 € d'arrhes
	sam.27/dim.28	N. Vallet et Ph. Lerala	VTT	PACA/WE Avec nuitée en gîte 1/2 pension, lieu fixé le jeudi avant la sortie en fonction de la météo
	Octobre	mer.01	S.Pageot	Escalade salle
sam.04		P. Brod	Randonnée pédestre	La Lozère/Le Causse noir (rassemblement d'automne)
sam.04		N. Vallet et Ph. Lerala	VTT	La Lozère/Les environs de Meyueis, facile (rassemblement d'automne)
sam.04/dim.05		Tous	Rassemblement d'automne	La Lozère/Meyrueis (rassemblement d'automne)
dim.05		P. Brod	Randonnée pédestre	La Lozère/Le mont Aigoual par les 4000 marches (rassemblement d'automne)
dim.05		N. Vallet et Ph. Lerala	VTT	La Lozère/Les environs de Meyueis, moyen (rassemblement d'automne)
mer.08		P. Brod	Rando-douce	Marseille et sa région/Environs de Marseille, sera précisé le jeudi précédent la rando en fonction de la météo
sam.11		J.M Prudhomme F.Martin	Escalade école	Les Calanques/Site école des environs de Marseille, défini le jeudi avant la sortie
dim.12		JM Eychenne	Rando-escalade	Toulon/Les environs d'Ollioules – Ravin St Martin
sam.18		M.d'Aillaud	Escalade gde voies	Les Calanques/Secteur à définir en fonction du vent
sam.25/dim.26		N. Vallet et Ph. Lerala	VTT	PACA/WE Avec nuitée en gîte 1/2 pension, lieu fixé le jeudi avant la sortie en fonction de la météo
dim.26		I. Allemand	Randonnée pédestre	Sainte victoire/Boucle précisée le jeudi avant la sortier, env. 1000M de dénivellé, 6 bonnes heures de Marche

	Date	Encadrant	Activité	Description
Novembre	sam.01	JM Eychenne	Rando-escalade	Les Calanques
	mer.05	M.d'Aillaud	Rando-douce	Marseille et sa région/Environs de Marseille, sera précisé le jeudi précédent la rando en fonction de la météo
	mer.05	S.Pageot	Escalade salle	La Valentine/Salle Grimper, La Valentine
	sam.08	J.M Prudhomme F.Martin	Escalade école	Les Calanques/Site école des environs de Marseille, défini le jeudi avant la sortie
	sam.15	M.d'Aillaud	Escalade école	Les Calanques/Site école des environs de Marseille, défini le jeudi avant la sortie
	sam.15	M Gard	VTT	Bouches du Rhône/Boucle de longueur moyenne (20 à 30 km) dans les environs de Marseille, Infos données le jeudi précédent la sortie
	dim.16	P. Brod	Randonnée pédestre	Marseille et sa région/Le GR 2013 d'Aubagne à Marseille
	mer.19	P. Brod	Rando-douce	Marseille et sa région/Environs de Marseille, sera précisé le jeudi précédent la rando en fonction de la météo
	sam.22	JM Eychenne	Ski de randonnée	Marseille et sa région/Les plages du Prado
	sam.22	JM Eychenne	AG	Marseille et sa région/Centre Municipal de Voile de la ville de Marseille
	dim.23	JM Eychenne et ??	Rando escalade	La Sainte Baume/Le petit Paradis
	sam.29	J.M Prudhomme F.Martin	Escalade école	Les Calanques/Site école des environs de Marseille, défini le jeudi avant la sortie
	dim.30	I. Allemand	Randonnée pédestre	Les Calanques/Boucle précisée le jeudi avant la sortie, env. 1000M de dénivelé, 6 bonnes heures de Marche
	Décembre	mer.03	S.Pageot	Escalade salle
sam.06/dim.07		N. Vallet et Ph. Lerala	VTT	PACA/WE Avec nuitée en gîte ½ pension, lieu fixé le jeudi avant la sortie en fonction de la météo
dim.07		M.d'Aillaud	Escalade gde voies	Les Calanques/Secteur à définir en fonction du vent
mer.10		P. Brod	Rando-douce	Marseille et sa région/Environs de Marseille, sera précisé le jeudi précédent la rando en fonction de la météo
sam.13		J.M Prudhomme F.Martin	Escalade école	Les Calanques/Site école des environs de Marseille, défini le jeudi avant la sortie
dim.14		P. Brod	Rando de Noël	Marseille et sa région/Sortie de Noël sur un massif des environs de Marseille
sam.20/dim.21		JM Eychenne	Ski de randonnée	Le Champsaur/Massif à définir en fonction de l'enneigement – Gite en gestion libre. Niveau facile
dim.04		JM Eychenne	Rando-galette	Les Calanques/Les Calanques, secteur à définir en fonction du vent