club
alpin
français
de lille

face nord

flash n°29 – Novembre 2006

Inauguration de la salle de bloc St Adrien à VILLENEUVE d'ASCQ

Pour inaugurer notre nouvelle salle de bloc, nous vous proposons un Open d'escalade le 02 Décembre 2006 à partir de 13h. A 17h, il sera suivi de l'assemblée générale du CAF de LILLE dans la salle de réunion contiguë à la salle de bloc.

200 M² de surface grimpable

Bulletin de liaison
du
Club Alpin
Français
de Lille

Directeur de publication :
Jean-Pierre
Mollière
Comité de rédaction :
Jean-Jacques
Buge,
Henri Rousselle

Contacter le Club Alpin Français de LILLE :

- Aux permanences du Jeudi soir de 20 h à 22 h
- Par téléphone aux mêmes heures en appelant le 03 20 30 74 03
- Par courrier : C.A.F. de Lille 42 rue Gantois 59000 LILLE
- Sur internet Site web : http://clubalpinlille.online.fr/
- Mèl : clubalpinlille@orange.fr

SOMMAIRE

- Escalade .....pages 1, 2 et 3
- Ski ..... pages 4
- Séjours .....pages 4 et 10
- Agenda.....pages 5, 6 et 7
- Randonnée nordique .....page 7
- Randonnée ..... pages 8
- Spéléo .....page 9

Le Club Alpin français de Lille est affilié à la Fédération Française des Clubs Alpins et de Montagne, Association agréée pour la vente des voyages et des séjours conformément à la loi du 13 juillet 1992 et au décret du 15 juin 1994, numéro d'Agrément Tourisme : AG.075.95.0054 . Fonds mutuel de solidarité de l'UNAT (Union nationale des Associations de tourisme). Assurance responsabilité civile professionnelle : MAIF N° 2 857 150 R

Section Escalade

Sorties encadrées

Date	Niveau	Lieu	Encadrants
10 décembre 06	Salle	Mons	Benoît
14 janvier 07	Salle	Waths'up	Alexis
27 /28 janvier 07	UF1	Waths'up	Raphaël
10/11 février 07	UF1	Waths'up	Raphaël
24 février au 04 mars 07	Rassemblement neige	Pelvoux	Voir article suivant
18 mars 07	Salle	Mons	à définir
8 avril	1ère Falaise	Freyr	Alexis
14 avril au 01 mai 07	Rassemblement Calanques	Ceyreste	à définir
20 mai 07	Perf falaise	Freyr	Alexis
26 au 28 mai 07	Parcours de Blocs	Fontainebleau	Guy
02/03 juin 07	Initiation terrain d'aventures	Freyr	Guy
03 juin 07	1ère et perf Falaise	Freyr	à définir
09/10 juin 07	1ère et perf Falaise	Freyr	à définir
17 juin 07	1ère et perf Falaise	Freyr	à définir

Déroulement des sorties

Sorties première falaise et perf falaise :

Il faut s'inscrire au club au minimum le jeudi précédent la sortie. L'encadrant vous demandera 6,10€ pour le défraiement de la sortie. Pour le transport, il fonctionne en co-voiturage avec partage des frais selon le tarif en vigueur au Club.

La sortie peut toujours être annulée ou convertie en sortie salle si la météo n'est pas bonne.

Sorties en salle :

Elles vous permettent de découvrir d'autres voies, tracées différemment, de progresser avec les conseils des encadrants, regarder des grimpeurs plus forts pour progresser ou tout simplement être dans l'ambiance du club alpin. Pour ces sorties, nous demandons 7€ pour payer l'entrée de la salle où nous allons.

Stage Perfectionnement

Vous voulez découvrir l'escalade en falaise, vous préparer avant les vacances de cet été, valider nos techniques de sécurité. Ce stage, en falaise, est fait pour vous. Il aura lieu le 09,10 juin, renseignez vous auprès des encadrants à la permanence du CAF.

Inauguration de la Salle de bloc

Située dans le groupe scolaire St Adrien à VILLENEUVE d'ASCQ, notre salle de bloc sera inaugurée le 02 décembre 2006 à partir de 12h30. Cette festivité sous forme d'un OPEN d'escalade, sera suivie de l'Assemblée Générale du club à 17h. Toutes les personnes souhaitant participer physiquement à l'OPEN ou être simplement présentes en tant que spectateur, seront les bienvenues. L'inscription est gratuite pour la participation à l'OPEN mais elle est nécessaire : pour permettre une bonne organisation, envoyez vos coordonnées par mail à rafael.courtois@numericable.fr ou inscrivez vous à la permanence du club le jeudi soir. Les personnes extérieures au CAF peuvent participer à l'OPEN en prenant une carte temporaire à 6€ obligatoirement le jeudi soir au local du CAF.
Pour accéder à la salle de bloc pendant l'année il faut être membre du club et prendre en plus la carte d'accès au tarif de 35€ pour toute l'année.

Rassemblement dans les Calanques du 21 avril au 01 mai 2007

Comme depuis quelques années aux vacances de Pâques, grimpeurs et randonneurs se retrouvent dans les calanques de CASSIS pour partager ensemble de bons moments. Chaque soir au moment de l'apéro, un point rencontre sera proposé pour guider et orienter les nouveaux venus ou ceux qui ne savent pas ou aller grimper et éventuellement trouver des partenaires.

Petit rappel : les encadrants présents sont là pour vous conseiller et grimper avec vous mais ils ne sont pas là pour encadrer, il faut être autonome en falaise

Stages initiateur escalade CAF

Comme tous les ans, vont se dérouler les stages de formation au brevet d'initiateur CAF, UF1 et UF2.

L'UF1 se déroule sur 4 jours répartis sur plusieurs week-ends.
Objectif : formation technique permettant de maîtriser les techniques de cordes et de sécurité.
L'obtention de l'UF1 permet d'encadrer en Salle et de coencadrer en falaise

L'UF2 se déroule également sur 4 jours répartis sur 2 week-ends.
Objectif : Formation pédagogique diplômante pour l'encadrement en falaise, délivrant un brevet fédéral d'initiateur escalade au CAF.

Ouverture des salles

	François Coppée LILLE	**LEZENNES**	**Salle de Bloc VILLENEUVE d'ASCQ**
Lundi	19h – 21h15 Alexis / Sophie F		
Mardi		19h – 21h Henri / Sophie T	19h – 21h30 Raphaël / Arnaud
Mercredi	19h – 21h15 Carole / François		
Vendredi			19h – 21h30 Florent / Carole
Samedi			Selon dispo école d'escalade 14h – 18h Cf news

Mur extérieur de la Salle Maryse Bastié à LILLE

Pour ceux qui veulent aller grimper à Maryse Bastié en autonome avec leur matériel personnel, c'est possible. Il faut prévenir le gardien 2,3 jours à l'avance pour qu'il puisse s'organiser avec son remplaçant si lui n'est pas là. Contacter **Jean Paul au 03 20 51 19 47**.

COMMUNICATION IMPORTANTE

Il est rappelé que pour des questions d'assurance, les sorties mentionnées dans ce bulletin sont réservées aux membres du CAF, à jour de leur cotisation.
Par conséquent, nous demandons aux adhérents de bien vouloir se munir de leur carte à chaque sortie.
Nous comptons sur votre habituelle compréhension et vous en remercions par avance.

Séjour à PELVOUX

Ski de piste
Ski de rando

Cascade
de glace

Raquettes
Escalade

A l'initiative de cadres d'alpinisme du CAF de LILLE, Eric, Hervé, Henri, nous vous proposons un séjour à la neige au centre national d'activité de la FFCAM de **Pelvoux**, le centre de l'Eychauda.
Vous pouvez avoir tous les renseignements sur le fonctionnement de ce centre en consultant le lien suivant sur Internet :
http://www.ffcam.fr/fr/chalets/index.php?lnp=125&le_num_rub=3&le_num_sous_rub=16

30 places ont été réservées pour la période du ***24 février au 3 mars 2007****.*

Les activités proposées pour ce séjour sont le ski de piste à la station de Pelvoux et de Puy St Vincent, le ski de randonnée, la randonnée en raquettes, la cascade de glace et même l'escalade dans la salle attenant au centre.
Ces activités se font sur la même base que lors des rassemblements d'escalade ou d'alpinisme c'est-à-dire en autonomie mais avec des conseils et des partages d'activités entre les participants. La durée totale du séjour n'est pas encadrée par des initiateurs.

Pour le séjour, nous avons obtenu un tarif groupe :
Nuitée =10.50 € adulte ; 9 € enfant ; tarif spécial pour les bébés.
1/2 pension à 18 € par jour ; tarif spécial enfant à voir
Cela fait environ 200€ par adulte pour 7 nuits et 7 demi pensions.
Si nous faisons 2 journées de cascade de glace nous pouvons trouver un guide à tarif étudié.
Les frais annexes de location éventuelle de matériel (Skis, raquettes …) restent à la charge de chaque participant.

Le dernier délai de confirmation du nombre de participants est fixé au 1er décembre.

Nous demandons donc aux personnes qui sont intéressées de s'inscrire auprès d'Eric DESRAMEAUX par mail desrameaux.eric@wanadoo.fr ou par téléphone au 06 74 90 13 46 ***avant le 15 novembre 2006. Les inscriptions se feront dans l'ordre chronologique, le nombre de 30 ne pouvant être dépassé.***

AGENDA

DECEMBRE 2006					
Randonnée	03/12/06	Niveau 1	Sentier des Cats - 1/2 journée	12h30 au CAF	J-J BUGE
Randonnée	09/12/06 et 10/12/06	Niveau 2	Week-end de fin d'année Gîte HALAHOUPPE à FLOBECQ (B)	9h30 au CAF le Samedi	J-M HASDENTEUFEL J-N DELHAY
Spéléo	10/12/06	Sortie Découverte	Accessible à tous ceux qui veulent découvrir le monde souterrain. Il faut juste un minimum de condition physique. Au programme : escalade et désescalade facile, un peu de ramping,1 ou 2 passages un peu étroits, marche. Durée : 4/5 heures sous terre. 10 participants maximum.	Belgique - Haquin ou autre	Gaëlle BOULEY
Escalade	10/12/06	Salle / tous niveaux	10h - 17h	MONS (B)	Benoît RATTEZ
Randonnée	16/12/06	Niveau 1	Entre Pévèle et Tournaisis - 1/2 journée	13h30 au CAF	L.FREVACQUE
Randonnée	17/12/06	Niveau 1	Les lacs de Villeneuve d'Ascq - 1/2 journée	8h30 au CAF	J.COSSART
Randonnée	30/12/06 au 06/01/06		Rassemblement spéléo dans la vallée de la Cèze (Gard) - **Spéléo et/ou Rando** Inscript. le + tôt possible (limitées à 22 pers)		G.BOULEY
Spéléo	31/12/06 au 07/01/06	**Rassemblement multi activités du Nouvel An**	Spéléo pour autonomes sur corde, Escalade, Randonnée	Gard - Vallée de la Cèze - Village de St Denis - 22 places disponibles	Gaëlle BOULEY
JANVIER 2007					
Randonnée	07/01/07	Niveau 1	Entre les 3 villes - Marcq-Wasquehal-Mouvaux 1/2 journée	8h30 au CAF	P.CARISSIMO
Randonnée	14/01/07	Niveau 2	Palingbeek près de Ypres	8h30 au CAF	A.VANPAEMEL
Escalade	14/01/07	Salle / tous niveaux	10h - 14h	Whats'up	Alexis
Randonnée	20/01/07	Voir fiche spécifique	**AVIS AUX MARCHEURS ENTRAINES** NOUVEAUTE AU CAF DE LILLE **1/2 JOURNEE MARCHE NORDIQUE**	13H30 AU CAF	J-N DELHAY
Randonnée	21/01/07	Niveau 2	Boucle en 8 autour du MONT DES CATS avec possibilité de prendre la rando à 14 h	8H15 AU CAF	J-P ROQUES
Escalade	27 et 28/01/07	Stage UF1	9h - 18h	Whats'up	Raphaël COURTOIS
Spéléo	27 et 28/01/07	Initiation et perfectionnement techniques de corde	1ères descentes: Pour ceux qui souhaitent découvrir les techniques de cordes spécifiques au milieu souterrain et qui n'en ont jamais fait.(Vires faciles et petits puits). Formation préalable à François Coppée+ perfectionnement	Belgique	Gaëlle BOULEY
Randonnée	28/01/07	Niveau 1	LES ARBRES DU PEVELE **(1/2 journée)**	13H00 AU CAF	J-P DEBARGE
FEVRIER 2007					
Randonnée	04/02/07	Niveau 1	INITIATION A L'UTILISATION DE L'ARVA Bray-Dunes	8H30 AU CAF	H. ROUSSELLE
Escalade	10 et 11/02/07	Stage UF1	Formation initiateur escalade	10h - 18h Whats'up	Raphaël COURTOIS
Randonnée	10 et 11/02/07	Niveau 2	**WEEK END INITIATION SKI DE FOND OU RANDO** HAUTES FAGNES (B) – Nuit en gîte (25€+SKI) Nombre limité à 15	7H30 AU CAF	J-N DELHAY
Randonnée	11/02/07	Niveau 2	CIRCUIT VERS ST POL SUR TERNOISE	8H00 AU CAF	F. DUQUENNOY
Randonnée	17/02/07	Voir fiche	**AVIS AUX MARCHEURS ENTRAINES** NOUVEAUTE AU CAF DE LILLE **1/2 JOURNEE MARCHE NORDIQUE**	13H30 AU CAF	J-N DELHAY
Spéléo	18/02/07	Sortie Découverte	Accessible à tous ceux qui veulent découvrir le monde souterrain. Il faut juste un minimum de condition physique. Au programme : escalade et désescalade facile, un peu de ramping,1 ou 2 passages un peu étroits, marche. Durée : 4/5 heures sous terre. 10 participants maximum.	Haquin ou autre trou d'initiation	Bertrand GOSSELIN
Randonnée	18/02/07	Niveau 2	TRAVERSEE DE BRUXELLES	7H30 AU CAF	B THIELEMANS
Sports de neige et escalade	24/02/07 au 04/03/07	Rassemblement neige	Ski de piste, ski de rando, raquettes, cascades de glace, escalade en salle	Centre National d'activité de PELVOUX	Eric DESRAMEAUX
Randonnée	25/02/07	Niveau 1	FORET DE PHALEMPIN **(1/2 journée)**	8H30 AU CAF	J. COSSART

MARS 2007					
Ski de fond	24/02/07 au 04/03/07	Randonnée itinérante	**La vallée de Vallouise et les hautes vallées de la Guisane et de la Clarée (Briançonnais)**	Gîtes d'étape en ½ pension	J.J. BUGE
Randonnée	04/03/07	Niveau 2	LE CAILLOU QUI BIQUE - GUSSIGNIES	7H45 AU CAF	B THIELEMANS
Randonnée	11/03/07	Niveau 2	FORET DE MARCHIENNES	8H00 AU CAF	J-P ROQUES
Escalade	18/03/07	Salle / tous niveaux	10h-17h	Mons	
Randonnée	18/03/07	Niveau 1	DE LE VOIE ROMAINE AU PARIS-ROUBAIX **(1/2 journée)**	7H45 AU CAF	P. CARISSIMO
Spéléo	24 et 25/03/07	Exploration pour confirmés	Découverte de nouveaux trous en Belgique. Pour confirmés.	Belgique	Marie FERRAGNE
Randonnée	25/03/07	Niveau 2	RANDO DES 7 VALLEES - HESDIN **Attention changement d'heure**	8H00 AU CAF	J-P DEBARGE
Toutes activités	31/03/07 01/04/07		WEEK END CADRES à GRAVELINES		
AVRIL 2007					
Spéléo	07/04/07 au 09/04/07	Initiation corde "1ères descentes" et perfectionnement .	1ères descentes: Pour ceux qui souhaitent découvrir les techniques de cordes spécifiques au milieu souterrain. Formation préalable à François Coppée Perfectionnement : Passages de fractionnements, vires, déviations et poursuite de la formation à l'équipement.	Bar le Duc ou Dijon	Philippe MAZAINGUE
Randonnée	07 au 09/04/07	Niveau 2	**RANDO ITINERANTE au LUXEMBOURG** Cout 65 € env. Nombre limité à 15	7H30 AU CAF	J-N DELHAY
VTT	08/04/07	40 km sur circuit valloné	Godewaersvelde	9h30 sur le place de l'église	Benoît RATTEZ
Escalade	08/04/07	1ere Falaise	8h-19h	Freyr	Alexis
Randonnée	09/04/07	Niveau 2	AUTOUR DE SEBOURG	7H45 AU CAF	A VANPAEMEL
Escalade	14/04/07 au 01/05/07	Rassemblement Calanques	Escalade et randonnée dans les calanques de CASSIS et environ. Hébergement au camping de CEYRESTE	Ceyreste	Raphaël COURTOIS
Randonnée	15/04/07	Niveau 2	LE PAYS DES COLLINES	8H00 AU CAF	Rudy ANTOINE
Randonnée	28/04/07 au 01/05/07	Niveau 2	**LA TRANSGAUMAISE-PROVINCE DU LUX. (B)** Circuit de 4 jours en gîte - limité à 10 pers;	8H00 AU CAF	B THIELEMANS
MAI 2007					
Spéléo	06/05/07	Sortie pour confirmés	"Vaincre le Nou maulin !!" Objectif : bien se repérer dans le gruyère et trouver la redescente par le puits fractionné de façon à ce que la sortie du 3 juin soit bien maîtrisée	Belgique - Nou maulin	Marie FERRAGNE
Randonnée	06/05/07	Niveau 1	INITIATION A L'ORIENTATION ET LECTURE DE CARTE Matinée au local A-M sur le terrain Inscription obligatoire et limitée à 12	8H30 AU CAF	J COSSART
VTT	06/05/07	40 km	La vallée de la Marque de Villeneuve d'ASCQ à Fretin par les 7 Bonniers et l'Arbre	8h parking du musée d'Art Moderne de Villeneuve d'ASCQ	Henri ROUSSELLE
Randonnée	08/05/07	Niveau 3	AU LONG DU GR 129 ; Rando linéaire donc retour en train ou rotation voiture	7H30 AU CAF	R ANTOINE
VTT*	08/05/07	Brevet	STEENWERCK Organisation externe au CAF	8h à 9h Musée de la vie rurale	Benoît RATTEZ
Randonnée	13/05/07	Niveau 2	CIRCUIT DES SCAILLETEUX ENTRE France ET Belgique	7H15 AU CAF	L FREVACQUE
Spéléo	17 au 20/05/07	Perfectionnement	Camp dans le jura et/ou rassemblement spéléo à Nice	Jura et/ou Nice	Gaëlle BOULEY
Randonnée	17au 20/05/07	Niveau 2	SEJOUR ITINERANT DANS LES **VOSGES** Gîte ou camping	7H00 AU CAF	J-J BUGE
Escalade	20/05/07	Perf Falaise	8h-19h	Freyr	Alexis
Randonnée et Escalade	26/05/07 au 28/05/06	Niveau 2	**RANDONNEE ET/OU ESCALADE A FONTAINEBLEAU** Camping de Milly la Forêt	8H00 AU CAF	J-P ROQUES et Guy CLAVEL
Randonnée	26/05/07 au 03/06/07	**Voir fiche séparée**	**LE BALCON EST DU VERCORS** SEJOUR ITINERANT – Une semaine en gîte		L FREVACQUE

JUIN 2007					
Escalade	02/06/07	Initiation au Terrain d'aventure	8h-19h	Freyr	Guy CLAVEL
Escalade	03/06/07	1ere Falaise et perf falaise	8h-19h	Freyr	
Spéléo	03/06/07	Sortie Découverte	Accessible à tous ceux qui veulent découvrir le monde souterrain. Il faut juste un minimum de condition physique. Au programme : escalade et désescalade facile, un peu de ramping,1 ou 2 passages un peu étroits, marche. Durée : 4/5 heures sous terre.10 participants maximum.	Belgique - Nou maulin	Romain MOREAUX
VTT	10/06/07	40 km	LOCQUIGNOL et la forêt de Mormal	9h30 sur place à l'église de Locquignol	Benoît RATTEZ
Randonnée	03/06/07	Niveau 2	LES REMPARTS DE MONTREUIL	7H45 AU CAF	F Duquennoy
Escalade	09/06/07	1ème Falaise et perf falaise	8h-19h	Freyr	Raphael
Randonnée	10/06/07	Niveau 2	BALLADE EN LAONNOIS	7H30 AU CAF	P Carissimo
Escalade	17/06/07	1ème Falaise et perf falaise	8h-19h	Freyr	
Randonnée	17/06/07	Niveau 2	MARCHE DE L'ENTRE SAMBRE ET MEUSE	7H30 AU CAF	B Thielemans
Spéléo	24/06/07	Perfectionnement spéléo et Sortie Canoë !	Samedi, trou Weron, -110 m et dimanche, descente de la Lesse	Belgique - Dinant	Olivier Adalberon
Randonnée	24/06/07	Niveau 2	TOUR DU VAL JOLY	7H15 AU CAF	J-P Debarge
Randonnée	01/07/07	Niveau 2	RANDO DES 2 CAPS - WISSANT	7H30 AU CAF	J-J Buge

nouvelle activité !! la marche nordique

La marche nordique ou nordic walking nous vient de Finlande où elle est pratiquée par plus d'un million de Finlandais. Elle trouve son origine dans la pratique du ski de fond. Elle se pratique en tenue de course à pied, avec des chaussures de trail ou de course à pied sur terrain plat, et avec l'aide de deux bâtons de randonnée. Il est bon de prévoir de quoi boire. Le principe de la marche nordique est très simple : il s'agit d'accentuer le mouvement naturel de balancier des bras pendant la marche et de propulser le corps vers l'avant à l'aide des deux bâtons.

Toute la partie supérieure du corps, et pas seulement les membres inférieurs, entre en action et est ainsi sollicitée pendant la marche.

En principe, en randonnée on fait du 4,5km par heure, le but est de marcher à environ 7km par heure en marche nordique, mais sur 3 heures soit la matinée uniquement (alors qu'en course à pied le rythme moyen est de 10 km par heure).

Tout comme la course à pied, cela démarre par une partie échauffement, marche et étirement.

A ce jour cette activité n'est pas proposée dans le Nord. Or elle se prête particulièrement bien à notre région peu vallonnée, et à la période hivernale ou les jours raccourcissent.

Si vous êtes intéressés, n'hésitez pas à venir nous rejoindre, lors de séances d'essai indiquées au programme randonnée.

Jean Noël Delhay

CALENDRIER DES RANDONNEES DE JANVIER 2007 A JUIN 2007

DATE	DESCRIPTION	HEURE DE RDV	RESPONSABLE DE LA SORTIE	NIVEAU
SAMEDI 20 JANVIER	**AVIS AUX MARCHEURS ENTRAINES Nouveauté rando au CAF de Lille MARCHE NORDIQUE 1/2 journée d'initiation**	13H30 AU CAF	J-N Delhay	**voir fiche et responsable pour renseignement.**
21 JANVIER	BOUCLE EN 8 AUTOUR DU MONT DES CATS Donc possibilité de prendre la rando à 14 H	8H15 AU CAF	J-P Roques	**2**
28 JANVIER	LES ARBRES DU PEVELE **Demi journée**	13H00 AU CAF	J-P Debarge	**1**
04 FEVRIER	INITIATION A L'UTILISATION DE L'ARVA - BRAY-DUNES	8H30 AU CAF	H Rousselle	**1**
10 ET 11 FEVRIER	WEEK END INITIATION SKI DE FOND OU RANDO HAUTES FAGNES (B) - NUIT EN GITE (25€+LOC.SKI) NOMBRE LIMITE A 15 - DETAIL SUR LA FICHE	7H30 AU CAF	J-N Delhay	**2**
11 FEVRIER	CIRCUIT VERS ST POL SUR TERNOISE	8H00 AU CAF	F Duquennoy	**2**
SAMEDI 17 FEVRIER	**AVIS AUX MARCHEURS ENTRAINES Nouveauté rando au CAF de Lille MARCHE NORDIQUE 1/2 journée d'initiation**	13H30 AU CAF	J-N Delhay	**voir fiche et responsable pour renseignement**
18 FEVRIER	TRAVERSEE DE BRUXELLES	7H30 AU CAF	B Thielemans 03.27.29.88.02	**2**
25 FEVRIER	FORET DE PHALEMPIN **Demi journée**	8H30 AU CAF	J Cossart	**1**
04 MARS	LE CAILLOU QUI BIQUE - GUSSIGNIES	7H45 AU CAF	B Thielemans 03.27.29.88.02	**2**
11 MARS	FORET DE MARCHIENNES	8H00 AU CAF	J-P Roques	**2**
18 MARS	DE LA VOIE ROMAINE AU PARIS-ROUBAIX **Demi journée**	7H45 AU CAF	P Carissimo	**1**
25 MARS	RANDO DES 7 VALLEES - HESDIN **Attention changement d'heure**	8H00 AU CAF	J-P Debarge	**2**
31 MARS - 01 AVRIL	WEEK END CADRES à GRAVELINES			
07-08-09 AVRIL	**RANDO ITINERANTE AU LUXEMBOURG Coût 65 € env. - Nombre limité à 15**	7H30 AU CAF	J-N Delhay	**2**
09 AVRIL	AUTOUR DE SEBOURG	7H45 AU CAF	A.Vanpaemel	**2**
15 AVRIL	LE PAYS DES COLLINES (B)	8H00 AU CAF	R Antoine	**2**
22 AVRIL				
DU 28 AVRIL AU 01 MAI	**LA TRANSGAUMAISE - PROVINCE DU LUXEMBOURG (B) CIRCUIT DE 4 JOURS EN GITE - LIMITE A 10 PERS.**	8H00 AU CAF	B Thielemans 03.27.29.88.02	**2**
6 MAI	INITIATION A L'ORIENTATION ET A LA LECTURE DE CARTE MATINEE AU LOCAL-A-M SUR LE TERRAIN INSCRIPTION OBLIGATOIRE ET LIMITEE à 12 pers.	8H30 AU CAF	J Cossart	**1**
8 MAI	AU LONG DU GR 129 Rando linéaire donc retour en train ou rotation voiture	7H30 AU CAF	R Antoine	**3**
13 MAI	CIRCUIT DES SCAILLETEUX ENTRE FRANCE ET BELGIQUE	7H15 AU CAF	L Frévacque	**2**
DU 17 AU 20 MAI	**SEJOUR ITINERANT DANS LA FORÊT NOIRE ou LES VOSGES GITE OU CAMPING**	7H00 AU CAF	J-J Buge	**2**
26-27-28 MAI	RANDONNEE ET/OU ESCALADE à FONTAINEBLEAU CAMPING DE MILLY LA FORET	8H00 AU CAF	J-P Roques et Guy CLAVEL	**2**
DU 26 MAI AU 03 JUIN	**SEJOUR ITINERANT - UNE SEMAINE EN GÎTE LE BALCON EST DU VERCORS**		L Frévacque	**VOIR FICHE SEPAREE**
03 JUIN	LES REMPARTS DE MONTREUIL	7H45 AU CAF	F Duquennoy	**2**
10 JUIN	BALLADE EN LAONNOIS	7H30 AU CAF	P Carissimo	**2**
17 JUIN	MARCHE DE L'ENTRE SAMBRE ET MEUSE	7H30 AU CAF	B Thielemans 03.27.29.88.02	**2**
24 JUIN	TOUR DU VAL JOLY	7H15 AU CAF	J-P Debarge	**2**
01 JUILLET	RANDO DES 2 CAPS - WISSANT	7H30 AU CAF	J-J Buge	**2**

* Niveau 1 = Facile. Randonnée à la matinée ou l'après midi. Distance parcourue: environ 13 à 16 km
* Niveau 2 = Moyen. Randonnée à la journée Distance parcourue: environ 23 à 27 km
* Niveau 3 = environ 28 à 32 km.
* Niveau 4 = randonnée sportive : 35 km et +.

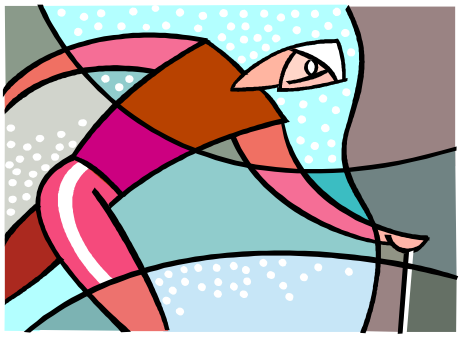
Renseignements et inscriptions le jeudi soir au local (42 rue Gantois 59000 LILLE) ou par téléphone au 03 20 30 74 03, auprès de Jean-Marc HASDENTEUFEL ou du responsable de la sortie.

- Inscription obligatoire pour toutes ces randonnées au plus tard le jeudi soir précédant la sortie en remplissant la fiche d'inscription avec son N° d'adhérent CAF (venir avec sa carte) et son N° de téléphone.
- pour les sorties nécessitant une réservation (hébergement), l'inscription doit se faire au plus tard deux semaines avant la sortie.
- Prévoir son pique-nique pour la randonnée du dimanche.
- Le montant des frais de transport, selon tarif kilométrique en vigueur, est à diviser par le nombre de personnes dans la voiture.

CALENDRIER SPELEO

de janvier 2007
à juin 2007

Dates	Type de sortie – Niveau	Description	Lieu	Organisateur
27/01/07 et 28/01/07	Initiation et perfectionnement techniques de corde	1ères descentes: Pour ceux qui souhaitent découvrir les techniques de cordes spécifiques au milieu souterrain et qui n'en ont jamais fait.(Vires faciles et petits puits). Formation préalable à François Coppée. + perfectionnement	Belgique	Gaëlle Bouley
18/02/07	Sortie Découverte	Accessible à tous ceux qui veulent découvrir le monde souterrain. Il faut juste un minimum de condition physique. Au programme : escalade et désescalade facile, un peu de ramping,1 ou 2 passages un peu étroits, marche Durée : 4/5 heures sous terre. 10 participants maximum.	Haquin ou autre trou d'initiation	Bertrand Gosselin
24/03/07et 25/03/07	Exploration pour confirmés	Découverte de nouveaux trous en Belgique. Pour confirmés.	Belgique	Marie Ferragne
07/04/07 et 09/04/07	Initiation corde "1ères descentes" et perfectionnement.	1ères descentes: Pour ceux qui souhaitent découvrir les techniques de cordes spécifiques au milieu souterrain. Formation préalable à François Coppée Perfectionnement: Passages de fractionnements, vires, déviations et poursuite de la formation à l'équipement.	Bar le Duc ou Dijon	Philippe Mazaingue
06/05/07	Sortie pour confirmés	"Vaincre le Nou maulin !!" Objectif : bien se repérer dans le gruyère et trouver la redescente par le puit fractionné de façon à ce que la sortie du 3 juin soit bien maîtrisée	Belgique - Nou maulin	Marie Ferragne
17/05/07 au 20/05/07	Perfectionnement	Camp dans le jura et/ou rassemblement spéléo à Nice	Jura et/ou Nice	Gaëlle Bouley
03/06/07	Sortie Découverte	Accessible à tous ceux qui veulent découvrir le monde souterrain. Il faut juste un minimum de condition physique. Au programme : escalade et désescalade facile, un peu de ramping,1 ou 2 passages un peu étroits, marche Durée : 4/5 heures sous terre. 10 participants maximum.	Belgique - Nou maulin	Romain Moreaux
24/06/07et 25/06/07	Perfectionnement spéléo et Sortie Canoë !	Samedi, trou Weron, -110 m et dimanche, descente de la Lesse	Belgique - Dinant	Olivier Adalberon



La vallée de Vallouise et les hautes vallées de la Guisane et de la Clarée (Briançonnais) en raid à ski de fond

Du samedi 24 février au dimanche 4 mars 2007

Lieu : Randonnée itinérante en ski de fond dans le Briançonnais et au pays de Vallouise: autour de Vallouise et de Puy Saint-Vincent, puis vallée de la Guisane (Serre-Chevalier, Le Monetier les Bains, col du Lautaret) et enfin haute vallée de la Clarée (autour de Névache)
Niveau : Pour skieurs de fond (classique) tous niveaux (sauf débutant)
Pas de difficulté technique
Etapes de 5 à 6 heures de ski par jour, avec sac à dos. Distance: de 16 à 25 kms par jour.
Altitude: entre 1200 m et 2200m
Hébergement : Nuits en gîte d'étape en demi-pension
Prix : Coût estimé: 370 Euros (maximum)
Non compris: transport sur le lieu de rendez-vous, vivres de courses, location matériel de ski de fond, transports sur place (bus, taxi, ...)
Compris: demi-pensions en gîtes ou refuges, repas du midi (casse croûtes), redevance ski de fond, (estimée à 29 Euros)
Arrhes: 80 Euros (à verser lors de l'inscription). Solde (290 Euros) à verser un mois avant le départ.
Inscriptions : Clôture des inscriptions le dernier jeudi de novembre 2006 (contraintes de réservation des gîtes en période scolaire)
Nombre de personnes maxi: 12 (10: nombre optimum)
Rendez vous samedi 24 février dans l'après-midi à Vallouise
Fin du raid dimanche 4 mars 2007 dans la matinée ou en début d'après-midi à Névache ville basse
Tous renseignements et inscriptions: Jean-Jacques Buge 03 20 87 60 36 (tel, fax et répondeur)
Mèl: jjbuge@nordnet.fr Adresse: 9 rue Pompidou 59810 LESQUIN

VERCORS – SUR LES SENTIERS DU BALCON EST

Randonnée printanière le long du Balcon Est du Vercors

du samedi 26 mai au samedi 2 juin 2007

Description :
Pour ce début juin, nous vous proposons de découvrir ou re-découvrir le Vercors, le haut plateau, les crêtes et les sommets du balcon Est.
Au départ de Grenoble, le parcours nous mènera dans les forêts du plateau, et dans les alpages verdoyants du parc naturel régional. Du nord au sud nous longerons cette formidable barrière naturelle qui ferme à l'Est, le plateau calcaire du Vercors. Alternant entre pentes douces et vires aériennes sous d'impressionnantes falaises, le circuit nous offrira de nombreux panoramas sur les massifs alentours et sur la cuvette de Grenoble.

Conditions d'organisation :
Circuit itinérant en boucle au départ de Grenoble (possibilité d'organiser le voyage en TGV) de 6 jours s'adressant à des bons randonneurs confirmés habitués au portage d'un sac à dos 35-45 L et pour des durées de marche comprise entre 6 et 7 heures par jour.
Nuits en demi-pension, les pic-nics du midi restant à votre charge.
Coût (sans le transport) : 350 € (100 € à l'inscription, le solde au 30 avril 2007).

Nombre de participants : 10 maximum.

Organisation et encadrement :
Jean-Noël DELHAY & Laurent FRÉVACQUE
brevetés CAF randonnée montagne

Renseignements et inscription
- au local, à la permanence chaque jeudi soir de 20h à 22h.
- par téléphone : 06 77 06 94 59
- par mail : lfrevacque@nerim.net

Photo avec l'aimable autorisation de Guillaume LAGET -

http://www.tetras.org/