

## Créneaux libres des murs d'escalade

**gymnase S. Berthier St Jean de Maurienne**

Lundi 20h - 22h

Mardi 19h30 - 22h

Mercredi 20h30 - 22h

Jeudi 19h30 - 22h

Vendredi 18h - 22h

**espace Maurice Perrier La Chambre**

Lundi 19h30 - 23h

Mercredi 12h - 14h et 19h30 - 23h

Vendredi 19h30 - 23h

### Légende des couleurs

Alpinisme	Randonnée	Ski de montagne	Canyoning	VTT
sam. 7 déc.	Assemblée générale		19h30 salle Pré Copet tout le monde est bienvenu	
dim. 1 déc.	L'Ouillon avec entraînement DVA		800 m	Initiation H. Pollet M. Waxin M. Hannigsberg
sam. 7 déc.	Ecole de DVA			Pour tous A. Chevallier
dim. 8 déc.	Pointe des Chaudannes avec entraînement DVA		1 100 m	Initiation L. Le Cudonnet S. Monnois
dim. 15 déc.	Col de Cressua + Roche Noire avec entraînement DVA		800 m	Initiation P. Delplanque C. Crouvezier
dim. 22 déc.	Col des Marches		900 m	Initiation H. Pollet L. Le Cudonnet
dim. 5 janv.	Roche Plane		1 000 m	Initiation A. Chevallier
ven. 10 janv.	Sortie clair de lune + repas			Pour tous <b>inscription avant le 3 janvier</b> X. Pauchard M. Waxin
sam. 11 janv.	Ecole de pente raide			Pour tous X. Pauchard P. Delplanque

Alpinisme	Randonnée	Ski de montagne	Canyoning	VTT	
dim. 12 janv.	Pas de Pertuité en boucle avec entraînement DVA		1 000 m	Bon skieur	P. Delplanque X. Pauchard
sam. 18 janv.	Ecole de DVA			Pour tous	M. Waxin H. Pollet
sam. 18 janv.	Cascade de glace			Initiation	J-D. Truchet D. Melech
dim. 19 janv.	Col de Montjoie avec entraînement DVA		700 m	Initiation	P. Chaix C. Crouvezier M. Waxin M. Hannigsberg
sam. 25 janv.	Cascade de glace			Initiation	J-D. Truchet D. Melech
dim. 26 janv.	Cime de Lancheton		1 000 m	Initiation	P. Chaix H. Pollet
sam. 1 févr.	Cascade de glace			Initiation	J-D. Truchet D. Melech
dim. 2 févr.	Grand Coin		1 200 m	Très bons skieur	X. Pauchard P. Chaix
sam. 8 févr.	Cascade de glace			Initiation	J-D. Truchet D. Melech
dim. 9 févr.	Mont Froid en boucle		1 200 m	Bon skieur	P. Delplanque
sam. 15 févr.	Cascade de glace			Initiation	J-D. Truchet D. Melech
dim. 16 févr.	Grand Arc		1 200 m	Bon skieur	M. Waxin L. Thieffry
dim. 16 févr.	Char de la Turche		800 m	Bon skieur	C. Crouvezier
22 et 23 février	Autour de la Pierra Menta			Bon skieur <b>inscription avant le 20 décembre</b>	A. Chevallier M. Julien

Alpinisme	Randonnée	Ski de montagne	Canyoning	VTT
Du 22 févr. au 8 mars.	Séjour dans les Pyrénées	1 200 m à 1 600 m	Bon skieur <b>inscription avant le 15 novembre</b>	M. Waxin P. Chaix
Du 28 févr. au 7 mars	Séjour à Val Maira	1 000 m à 1 500 m	Bon skieur <b>inscription avant le 1 janvier</b>	A. Chevallier
sam. 22 févr.	Cascade de glace		Initiation	J-D. Truchet D. Melech
dim. 2 mars	Val Pelouse	700 m	Initiation	C. Crouvezier
dim. 9 mars	Montagne d'Outray (Nord)	1 200 m	Skieur moyen	P. Delplanque
dim. 16 mars	Col d'Emy	1 000 m	Très bons skieur	X. Pauchard C. Pechenart
dim. 23 mars	Pointe des Sarrazins	1 200 m	Bon skieur	P. Chaix M. Waxin
dim. 30 mars	Col des Fontaines	1 400 m	Bon skieur	M. Waxin
dim. 30 mars	Grand Morétan	1 500 m	Très bons skieur	X. Pauchard L. Thieffry
dim. 6 avr.	Tour du Villonet	1 600 m	Très bons skieur	M. Waxin S. Monnois
dim. 6 avr.	Balmettes + Brèches de la Passoire	1 300 m	Skieur moyen	P. Delplanque X. Pauchard
dim. 13 avr.	Montée au refuge du plan des gouilles	1 000 m	Très bons skieur <b>inscription avant le 21 mars</b>	X. Pauchard M. Waxin
lun. 14 avr.	Grand Bec	1 100 m		

Alpinisme	Randonnée	Ski de montagne	Canyoning	VTT
Du 19 avr. au 27 avr.	Escalade et terrain d'aventure à Buis les Baronnies		5C	D. Waché et clubs de Tourraine
sam. 19 avr.	Autour du Ruitor		Très bons skieur <b>inscription avant le 21 février</b>	X. Pauchard L. Le Cudondec
dim. 20 avr.				
lun. 21 avr.				
sam. 26 avr.	Roche Chateau	1 100 m	Bon skieur Alpiniste <b>inscription avant le 28 février</b>	X. Pauchard F. Paraz
dim. 27 avr.	Pointe des Cerces	900 m		
dim. 27 avr.	Pointe des Cerces à la journée	1 500 m	Très Bon skieur Alpiniste	P. Chaix H. Pollet
dim. 27 avr.	Les hameaux de St Etienne de Cuines	700 m		A. Armatol
jeu. 1 mai	Traversée de la haute Maurienne	1 000 m à 1 200 m	Bon skieur Alpiniste <b>inscription avant le 28 février</b>	L. Le Cudondec X. Pauchard
ven. 2 mai				
sam. 3 mai				
dim. 4 mai				
dim. 4 mai	Pic des 3 Evêchés	1 400 m	Bon skieur	P. Delplanque
jeu. 8 mai	Grand paradis	900 m	Bon skieur Alpiniste <b>inscription avant le 11 avril</b>	M. Waxin L. Le Cudondec F. Paraz H. Pollet
ven. 9 mai		1 400 m		
sam. 10 mai		1 200 m		

Alpinisme	Randonnée	Ski de montagne	Canyoning	VTT
dim. 11 mai	Ecole de corde, rappel, moulinette		Pour tous	P. Delplanque J-D. Truchet
dim. 11 mai	La Flachère	1 000 m	Skieur moyen	L. Le Cudonsec M. waxin
dim. 18 mai	Les batteries de Montgilbert depuis Champlarent	600 m		A. Armatol
dim. 18 mai	Le Mont Pourri	500 m	Très Bon skieur Alpiniste <b>inscription avant le 18 avril</b>	X. Pauchard L. Le Cudonsec C. Pechenart
lun. 19 mai		1 400 m		
dim. 25 mai	Ecole de corde, relais en grandes voies		Pour tous	P. Delplanque J-D. Truchet
dim. 25 mai	Tour de polset	1 200 m	Très Bon skieur Alpiniste <b>inscription avant le 25 avril</b>	M. Waxin L. Le Cudonsec H. Pollet
lun. 26 mai		1 300 m		
jeu. 29 mai	Ravitaillement refuge de la femma en vélo	Pour les volontaires		M. Waxin L. Le Cudonsec
ven. 30 mai	La Femma	1 200 m à 1 400 m	Très Bon skieur Alpiniste <b>inscription avant le 9 mai</b>	
sam. 31 mai				
dim. 1 juin				
lun. 2 juin				
dim. 1 juin	Croix du Nivolet	1 000 m		A. Armatol

Alpinisme	Randonnée	Ski de montagne	Canyoning	VTT
sam. 7 juin	Autour de Chamonix	1 200 m à 1 300 m	Très Bon skieur Alpiniste <b>inscription avant le 4 avril</b>	X. Pauchard C. Pechenart L. Le Cudonnet
dim. 8 juin				
lun. 9 juin				
sam. 7 juin	Orpierre	Couenne et grandes voies	Autonome à l'assurance en tête <b>inscription avant le 15 avril</b>	A. Chevallier D. Melech
dim. 8 juin				
lun. 9 juin				
sam. 14 juin	Vers St Rémy			A. Armatol
sam. 14 juin	Soirée de fin de saison : repas partagé		Tout le monde est bienvenu	



**C.A.F. Maurienne**  
**centre Louis Armand**  
**salle 1.10**  
**rue Louis Sibué**  
**73300 Saint Jean de Maurienne**  
**Tel : 04 79 64 35 31**  
**Permanence le vendredi de 19h à 19h45**  
[cafmaurienne@ffcam.fr](mailto:cafmaurienne@ffcam.fr)