



POUR LE DETAIL des SORTIES CI-DESSOUS consultez l'agenda sur notre site :

<http://www/cafmoselle.ffcam.fr>

DLI = Date Limite d'Inscription

### Alpinisme

Le programme des sorties neige est en cours d'élaboration Nous pouvons déjà annoncer plusieurs événements:

Les 15 et 16 décembre: aux 3 Fours dans les Vosges, révision des notions de sécurité en montagne enneigée, participation obligatoire pour les sorties en moyenne montagne.

Les 12 et 13 janvier participation à la journée nationale de la raquette à neige.


Du 9 au 17 février: sortie commune ski de montagne et raquettes dans la vallée de la Clarée. Nuitées aux refuges de Buffère, du Chardonnet et du Ricou. Itinérant avec portage

Du 23 février au 2 mars, séjour en étoile en raquettes dans le Jura

Du 9 au 16 mars, séjour en étoile en raquettes en Oisan

Informations complètes sur le programme hiver à venir mi-octobre

### Sports de neige



Le programme des sorties neige est en cours d'élaboration Nous pouvons déjà annoncer plusieurs événements:

Les 15 et 16 décembre: aux 3 Fours dans les Vosges, révision des notions de sécurité en montagne enneigée, participation obligatoire pour les sorties en moyenne montagne.

Les 12 et 13 janvier participation à la journée nationale de la raquette à neige.


Du 9 au 17 février: sortie commune ski de montagne et raquettes dans la vallée de la Clarée. Nuitées aux refuges de Buffère, du Chardonnet et du Ricou. Itinérant avec portage

Du 23 février au 2 mars, séjour en étoile en raquettes dans le Jura

Du 9 au 16 mars, séjour en étoile en raquettes en Oisan

Informations complètes sur le programme hiver à venir mi-octobre



### Escalade



Les premiers accès libres de la saison avant publication des créneaux définitifs sur le site:  
Dimanche 02 Septembre 10h30-12h30  
Mardi 04 Septembre 20h-22h.  
Au gymnase du Luxembourg.




### Séjour de la Toussaint





Du 27 octobre au 3 novembre

Hébergement en demi-pension à Buis-les-Baronnies au Cloître des Dominicains, tarif de 42 à 44 euros/jour drap compris 1/4 vin + 1 café, dans studio de 2 à 4 places. DLI le 10 août.. Encadrement escalade Cécile, Jacqueline et Michel, encadrement randonnée Bernard.



### Rencontre DAV



Les 6 et 7 OCTOBRE 2012

Nous vous invitons à participer à la rencontre 2012 avec nos amis randonneurs du DAV (Alpenverein) Koblenz, cette année chez nous en Moselle.

Le site d'Abreschviller a été retenu et le Gîte Communal, très bien situé au bord de la Sarre (rouge), sera le lieu principal; nous y serons logés et y passerons la soirée de samedi. Possibilité de rejoindre le groupe le dimanche pour un départ de randonnée à 9h. Rendez-vous covotuage

- le samedi matin à 8 h. 00 parking des Tanneurs (St Julien les Metz)
- le dimanche matin 07 h. 00 id.

DLI le 5 septembre.

Fiche technique sur le site.

Contact: [valprevert@orange.fr](mailto:valprevert@orange.fr)


### Dimanches




Le 2 septembre à Sérémange avec Bernard

Le 23 septembre à Siersburg avec Fernand

Le 30 septembre à Gorze avec Jean-Pierre



### Week-End




Les 15 & 16 septembre à Dabo avec Vincent


Les 06 & 07 octobre rencontre avec le DAV de Coblenz à Abreschviller avec Pascal.

Les 13 & 14 octobre avec Marcel dans les Vosges à Xonrupt-Longemer.

Les 20 & 21 octobre avec Jean-Pierre dans les Vosges au Ballon d'Alsace



### Mercredi

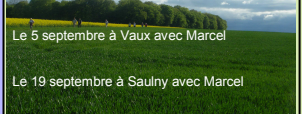


Reprise des sorties depuis le 22 aout, programme mis à jour au fur et à mesure. Informations à la permanence, sur le site et par la liste de diffusion

### Baladins

Le 5 septembre à Vaux avec Marcel

Le 19 septembre à Saulny avec Marcel



### Journées portes ouvertes et d'inscription



Toutes les informations sur le site: <http://cafmoselle.ffcam.fr/ecole-d-escalade.html>

L'escalade... ça vous tente ! Une activité sportive à la portée de tous.


Le Club vous invite à essayer, à vous tester sur une Structure Artificielle d'Escalade avec un encadrement professionnel.

### Aux journées portes Ouvertes de l'ESCALADE

**A Metz le samedi 15 septembre 2012 : Gymnase du Luxembourg**  
**A Nilvange le dimanche 16 septembre 2012 : Gymnase Jean Grob**


Horaires : 10h00- 17h00.

Possibilité d'inscription et renseignement sur les cours.  
Localisation : Nos Activités-escalade-école



Journées d'inscription aux cours et rencontre avec le moniteur sur les cours  
Vendredi 31 août et les mercredis 5 et 12 septembre ainsi que le vendredi 14 septembre aux heures de la permanence. Début des cours d'escalade prévus semaine 38 soit à partir du mardi 18 septembre aux horaires et Gymnases définis selon les créneaux


### Marche Uckange=>Metz




Organisé par la FRFP le 23 septembre  
Stand de départ d'Uckange tenu par notre Club  
Consiste à la mise en place du matériel pour servir les boissons avant le départ

Etre présent à 7h 00 à l'hôtel de ville d'Uckange, stand fermé à 8h 30.

Marcel cherche quelques personnes pour aménager et tenir le stand tel: 03 87 65 76 16




### AMODEMACES



Le 7 octobre aura lieu une journée de randonnée dans le cadre d'Octobre Rose piloté par l'AMODEMACES. Le départ se fera du complexe sportif de la Grange aux Bois, 2 rue de la Baronette.

La marche est organisée par notre CAF (Marcel). Deux départs sont prévus:  
Le matin à 9h 30  
L'après-midi à 14h 00.

Circuit d'environ 2h 00 à 2h 30 de 8 à 11km. Un flyers sera diffusé dès sa réalisation. Des volontaires pour aider Marcel à cette journée seront les bienvenus tel. 03 87 65 76 16



DÉPISTAGE DU CANCER DU SEIN 50 ans

*Prenez en au femmes qui vous aiment*

