



club alpin français
Aube

Osez la montagne avec
le club Alpin Français de l'Aube !

La rando des collines

Dimanche 30 mars 2025

Rando, Trail, Marche nordique

BOUILLY
Salle du foyer familial

Inscriptions
à partir de 8h00

7 KM
jusqu'à 14h30

10 KM
jusqu'à 14h00

15 KM
jusqu'à 10h30

20 KM
jusqu'à 9h30

25 KM
jusqu'à 9h00

20 + 15 KM
jusqu'à 8h30

BULLETIN DE LIAISON

n°342
2025

**Atelier optionnel
avec mains courantes**

Ne pas jeter sur la voie publique

Inscriptions sur place à partir de 8h00
Tarif : 6€, gratuit pour les enfants de moins de 12 ans



Troyes



MAISON DES ASSOCIATIONS
63, avenue Pasteur - 10000 TROYES



MAISON DES ASSOCIATIONS

63, avenue Pasteur - 10000 TROYES

Tél. : 03 25 79 53 18 - E-mail : aube@ffcam.fr

Site internet : <http://aube.ffcam.fr/>

COMITE DIRECTEUR

Présidents d'honneur :	G. TOURATIER, L. EMONET, C. BÉRIARD, M.C. LAGARENNE
Présidente :	M.C. FINET
Vice-présidente :	D. CRESSON
Trésorier :	S. BARBETTE
Vice-trésorier :	M. RAMBOUILLET
Secrétaire :	P. LENOBLE
Vice-Secrétaire :	M. DUVAL
Membres :	L. BARBETTE, N. LEPONT E. BAILLY-BAZIN, C. BROILLIARD, C. CHOBRIAT, M. FOUCHE L. MARCUSSE

COMMISSIONS

Communication :	C. CHOBRIAT, L. MARCUSSE, L. BARBETTE
Site CAF :	M. FOUCHE
Bulletin :	E. BAILLY-BAZIN, M. DUVAL, M.C. FINET
Escalade :	P. LENOBLE
Formation :	D. CRESSON
Ecole escalade :	S. GILLOPE
Sports de Neige :	M.C. FINET, N. LEPONT
Randonnée :	M. MEYER
Alpinisme :	P. LENOBLE
Vélo de montagne :	R. COLOMBIER,
Marche nordique :	D. CRESSON
Jeunes :	I. GOURSAUD
Via Ferrata :	D. SONNETTE
Slackline :	A. KULYNA

AUTRES RESPONSABILITÉS

Matériel & E.P.I. :	D. SONNETTE, A. KULYNA P. LENOBLE
Bibliothèque :	L. EMONET

PERMANENCE

Secrétariat ouvert au public
uniquement
le jeudi de 17h à 19h

ESCALADE EN SALLE

(de septembre à juin)

ECOLE d'ESCALADE

Pour les jeunes à partir de
7 ans au gymnase Albert
Camus

Mardi de 18 h 30 à 20 h

Mercredi de 15h30 à 17h et
de 17h à 18h30

L'école ne fonctionne pas
durant les congés scolaires.

ESCALADE ADULTES

Gymnase Albert Camus
(La Chapelle St Luc)

Lundi de 18h30 à 20h30

Mercredi de 18h30 à 20h30

CIME

Jeudi 19h à 21h

Gymnase les Sénardes

Vendredi de 18h à 20h

**TARIFS DE
L'ADHESION SUR
NOTRE SITE INTERNET**

<http://aube.ffcam.fr>

Une année 2025 qui débute bien.

Il y a d'abord eu le succès un peu inattendu de la Rando des Collines. Il faut dire que la communication a été au top, articles dans le journal, échauffement marche nordique sur la place de l'hôtel de ville, campagne d'affichage ambitieuse avec notre belle affiche.

C'est le résultat d'un travail d'équipe, celles de la communication et de la commission Rando des Collines mais aussi des nombreux bénévoles qui se sont impliqués sous la conduite de Jean-Michel. Bravo et merci à eux

Puis le club a été choisi avec 3 autres clubs par le CDOS pour recevoir un trophée reconnaissant son implication dans le département depuis ses 70 ans d'existence.

Prendre la présidence d'un club c'est beaucoup de travail et de responsabilité, ces succès représentent des encouragements pour l'avenir.

Sur le plan fédéral

Un nouveau comité a été élu à l'AG de Chalon sur Saône en mars. Le nouveau président et son équipe sont issus de clubs implantés sur tout le territoire, les clubs de plaine comme le nôtre y sont bien représentés.

A cette AG l'accent a été mis sur l'adaptation de nos pratiques pour minimiser notre impact environnemental, nous devons le décliner dans notre club.

Un nouveau système informatique plus ergonomique va être déployé dans les prochaines semaines pour gérer les sorties, il y aura donc des améliorations à venir de ce côté là.

Je vous souhaite à tous un bel été sportif,

Bonne lecture

Marie-Claire

SOMMAIRE

RENSEIGNEMENTS ADMINISTRATIFS	2
MOT PRESIDENTE ET SOMMAIRE	3
MOT DU PRESIDENT FFCAM	4
INFOS EN VRAC	5
RANDO DES COLLINES	6
RETOUR SUR LE CAMP D'ETE 2024.....	8
CAMPS D'ETE 2025	9
RECITS DES SORTIES	10
SPORTS DE NEIGE	14
WE NEIGE	15
MARCHE NORDIQUE	16
ECOLE ESCALADE	17
ESCALADE	18
PROJETS	19
VENTE VETEMENTS	20

UN MOT DU PRÉSIDENT DE LA FFCAM POUR LE CLUB ALPIN DE L'AUBE

La montagne commence parfois loin d'elle.

Dans une de nos associations de plaine, on découvre la montagne, on apprend à l'aimer, à la rêver, à s'y préparer. Pleine d'énergie, pleine d'idées, pleine de vie, cette association joue un rôle essentiel dans le parcours de nombreux pratiquants. On y tisse des liens durables qui rendent possible, plus tard, l'autonomie en terrain alpin. Ce n'est pas un simple sas d'entrée : c'est un espace vivant, moteur, qui participe pleinement à la dynamique de notre fédération.

À la FFCAM, nous avons pleinement conscience de la place essentielle de ces associations dans la vie fédérale. Elles participent à l'élan collectif, portent des projets, forment des encadrants, et permettent à des milliers de pratiquants d'accéder à des activités exigeantes dans un cadre sécurisé.

Je souhaite que la fédération continue à les soutenir, à valoriser leurs spécificités, et à renforcer les liens avec les structures de montagne dans un esprit de coopération. Car c'est ensemble, avec la richesse de nos diversités, que nous faisons vivre l'engagement Club Alpin - Cap 2030.

C'est dans nos plaines et nos vallées que naissent les chemins vers les sommets.

Bien amicalement,
Charles Van der Elst
Président de la FFCAM

Au Vieux Campeur

DEPUIS TOUJOURS, LA NATURE NOUS INSPIRE

18% de remise pour tous
les licenciés de votre club et encore plus
d'avantages cumulables avec la carte club
selon nos CGV*

*Remise valable sur présentation de sa licence en cours de validité.
Non cumulable avec toutes autres remises, hors prix spéciaux, carte des officiers, promotions et tous les articles de fabrication traités 25, 34 et 35).
Les points digitaux et bonus d'achat générés se cumulent avec le remède FFCAM, sous conditions en magasin. La carte club vous permet
d'accéder à plus de 800 offres négociées : refuges, hébergements, voyages, domaines skiables, safes d'escalade, compagnie des guides, etc.

WWW.AUVIEUXCAMPEUR.FR

Cette réduction est uniquement accessible depuis nos boutiques, elle ne s'applique pas encore sur les achats en ligne.

INFOS EN VRAC

Cotisation réduite depuis le 1er mai pour les nouveaux adhérents. Partagez l'info à vos amis.

Vous avez besoin ou proposez un covoiturage pour aller au camp d'été, envoyez un mail à aube@ffcam.fr

Dominique et Françoise proposent une chambre (1 à 3 personnes) dans leur hébergement pour le camp d'été, si vous êtes intéressés contactez-les.

TROPHÉE DU CDOS



Le CDOS, Comité Départemental Olympique et Sportif, a honoré notre club par la remise d'un trophée récompensant son investissement depuis plus de 70 ans dans le département. C'est une reconnaissance pour tous les bénévoles, encadrants et présidents qui se sont succédés depuis 70 ans et pour le club qui a permis à plusieurs générations de randonneurs, escaladeurs et alpinistes de se former et pratiquer en sécurité ces sports de nature.

VITAL SPORT LES 13 ET 14 SEPTEMBRE



Comme tous les ans notre club participera aux journées Vital Sport organisées par Décathlon. C'est l'occasion de faire connaître notre club et ses activités, retenez la date dès maintenant. Une tour d'escalade sera présente, il y aura besoin d'encadrants escalade et aussi de bénévoles même non grimpeurs pour tenir le stand et mettre les baudriers, le samedi de 9h à 19h et le dimanche de 9h30 à 18h30. Contactez Marie-Christine par mail mc.lagarenne@wanadoo.fr pour indiquer vos disponibilités.





PARTENAIRES MILLET LAFUMA

PROFITEZ DE

15%

DE REMISE*

ET D'AUTRES AVANTAGES TOUT AU LONG DE L'ANNÉE

*HORS SOLDES ET PROMOTIONS EN COURS

MILLET LAFUMA OUTLET PONT-SAINTE-MARIE - 68 VOIE DU BOIS, 10150 PONT-SAINTE-MARIE - 03 25 83 18 81

SALOMON

-20%

de remise pendant toute l'année pour tous les adhérents du club*

*Offre valable uniquement sur les ventes de l'entreprise d'adhésion au club (hors matériel).

A retrouver uniquement dans votre magasin

SALOMON Factory Outlet Troyes
Centre Mc Arthur Glen
Voie du Bois

RENDEZ-VOUS LE DIMANCHE 29 MARS 2026!

Avec la participation de près de 850 promeneurs, marcheurs et trailers, la première édition de notre rando des collines a remporté un succès qui a dépassé nos attentes les plus optimistes. Le format proposé par notre manifestation a visiblement séduit. Cette réussite est aussi à mettre au crédit des 70 bénévoles du club investis dans l'organisation et de la municipalité de Bouilly qui nous a chaleureusement accueillis et soutenus.

Rendez-vous est donc pris le dimanche 29 mars 2026 pour reconduire cet évènement dans le même esprit sportif et convivial. Reconduire mais aussi enrichir cette sortie ! Des propositions d'amélioration dans notre organisation ont déjà été avancées portant, par exemple, sur l'affichage, sur le balisage dans certaines zones pour éviter confusion ou hésitation des participants, sur les ravitaillements pour les rendre plus fluides et mieux approvisionnés, sur le système d'inscription, sur l'accès à l'atelier mains courantes, ...

De nouvelles idées ont également déjà émergé : création d'une véritable boucle longue distance indépendante s'ajoutant aux autres parcours, collaboration avec de nouveaux partenaires locaux, animations en salle...

Cette courte liste reste ouverte à d'autres propositions que chacune et chacun aura loisir de soumettre à la commission chargée de piloter la mise en place de notre édition 2026 et qui se réunira à partir du mois d'octobre prochain.

Jean-Michel
Responsable commission Rando des Collines

ATELIER CORDE

Cette année un atelier « main courante » a été organisé pendant la randonnée des collines le 30 mars 2025. Avec des cordes fixes, Alexandre Kulyna et Francis Boudin ont fait gravir et descendre des pentes aux randonneurs dans les fossés de l'oppidum à Montaigu.

Une centaine de personnes y ont participé. Mon rôle était de motiver les gens, jeunes et moins jeunes à essayer cet atelier.

Ce fut un beau succès.
Nathalie



RETOUR SUR LE CAMP D'ÉTÉ 2024

2024, c'est mon premier camp d'été et ce fut un bonheur!

Tout d'abord les superbes randos dans le Beaufortain, en particulier celles en altitude dans les alpages où tous les sens sont en éveil des vues à couper le souffle, des clarines, des marmottes, des aigles, la multitude de fleurs sauvages, le soleil, le vent....

Puis l'ambiance du camp, la gentillesse de tous, les réunions du soir où sont relatées toutes les activités de la journée randonnées, via ferrata ou grandes voies avec de croustillantes anecdotes de quoi créer du lien entre tous les membres du club sans oublier les apéros et repas conviviaux organisés par les uns et les autres.

Et du coup les journées intenses s'enchaînent et l'on en perd la notion du temps....

Je tire mon chapeau particulièrement aux encadrants montagne pour avoir organisé une quantité impressionnante de randos de niveaux différents, dans des lieux variés, permettant à chacun de choisir en fonction de ses envies et possibilités, et aussi pour être toujours là pour accompagner, encourager, faire progresser les uns et les autres dans les moments plus difficiles. Un bien beau camp d'été!! Vivement le suivant!

Claude B.



« Pourtant que la montagne est belle !

Il y a l'eau et puis la terre, l'un et l'autre ont forgé en moi depuis longtemps, un lien immuable, une nécessité existentielle qui m'amène au gré des saisons à ouvrir la fenêtre de l'essence de ce que je suis. Cette année c'est avec le CAF Aube (rien à voir avec la CAF) il s'agit du Club Alpin Français dont je ne connaissais pas l'existence dans notre département qui m'a conduit à participer au camp d'été à Beaufort en Savoie. Belle expérience avec des amoureux de la montagne où chaque jour plusieurs randonnées étaient proposées. Les cadres du club ont un très bon niveau

et savent s'adapter à leurs adhérents. J'ai vécu de très belles expériences et de très belles randonnées en montagne. Au titre d'accompagnateur en montagne (BE), j'ai été séduit par la qualité des prestations mais aussi par l'ambiance et la convivialité qui unit les adhérents. Je ne peux que vous inviter à nous rejoindre au CAF Aube si vous souhaitez vivre de belles expériences en montagne, il propose escalades, via ferrata, randos de tous niveaux. »

Eric BB.

Je suis venue au camp d'été car mes collègues de la marche nordique qui ont participé à 1 ou plusieurs camps précédents relaient avec beaucoup d'enthousiasme et de sourires leurs anecdotes lors des différentes sorties.

Je ne suis pas une très grande marcheuse mais ma copine m'a dit : avec le club alpin tu feras des choses que tu n'aurais jamais faites....

Et elle avait raison !

Je savais les encadrants gentils et bienveillants mais là j'ai vu à quel point ils donnent de leur temps et de leur énergie.

Les randonnées m'ont semblé parfois

difficiles mais grâce au groupe je suis toujours allée au bout de l'aventure même quand elle était scabreuse... et j'avoue être fière de ce que j'ai fait même si ce n'est pas l'exploit du siècle, pour moi c'est une victoire !

L'esprit de groupe, d'équipe, et la bonne humeur de chacun (même fatigué) ont été pour moi un vecteur de dépassement de soi.

Beaufort est mon premier camp d'été mais sûrement pas le dernier...

Michèle D.



CAMP D'ÉTÉ 2025

Cette année nous monterons nos tentes, poserons nos valises à St Jean de Sixt et nos semelles sur les sentiers et sommets environnants.

Et des sommets il y en a, à commencer par le plus connu, la Pointe Percée.

Les encadrants ont préparé un beau programme, que ce soit en rando, escalade ou via ferrata.

Les inscriptions sont ouvertes sur l'extranet, la fiche d'inscription et le règlement du camp y sont téléchargeables.

Vous y trouverez aussi le lien de paiement HelloAsso pour régler la participation de 20€.

Rappel : vous devez être en possession d'une assurance secours et recherche en montagne. Si vous n'avez pas pris celle du club merci de vérifier que la votre comporte ces garanties.



DEFI DES LACS

Le défi des 150 ans (défi des lacs 2024)

L'année dernière, ce défi a été l'occasion d'un événement marquant pour les 150 ans du club alpin français devenu ffcam (fédération française des clubs alpins et de montagne) !

Une réaction parmi d'autres : «Malgré une météo humide et un sol plutôt boueux, voire très boueux par endroit, le DEFI DES 150 ANS a été une réussite pour le club alpin».



Un grand circuit avec 6 parcours possibles : 55 km en partant de la Maison du parc, sur lequel 13 randonneurs se sont lancés dès 6 h. Puis au fil du tour des lacs du Temple et d'Amance d'autres participants les ont rejoints. Au départ de Brévonnes pour 41 km, puis pour 32 km depuis le centre de Mathaux. A Radonvilliers, sur la place devant le camping, les marcheurs pour 26km les attendaient et tous ont pris le temps d'un pique-nique assez rapide pour ne pas se surcharger en vue de terminer les kms restants. Et au 17ème km près d'Unienville, sur le parking du canal d'aménée un dernier groupe s'additionnait à l'effectif déjà sur les chemins pour rallier la Maison du Parc.



Un circuit plus spécifique de 7 km sur le circuit «les colosses aux pieds d'argile» pour les familles et les enfants a permis que ceux-ci soient présents pour cette fête !

Au total ce sont près de 60 participants venant des diverses activités du club qui se sont réunis et retrouvés pour une soirée apéritive au centre AEPA de l'Aube près de Mesnil Saint père.



Un barbecue où grillaient des saucisses embaumait l'atmosphère : quelques anciens ont fait part de leur satisfaction d'être là, relatant quelques bons moments de la vie de notre club.

Dominique

Running 3

Spécialiste Running - Triathlon - Marche nordique
10 rue Viardin
10000 TROYES
(réduction de 10 % consentie aux membres du Club Alpin)

MAI 2024 : LE SENTIER FELIX BATIER EN 2 JOURS

12 cafistes ont découvert le sentier Félix Batier en séjournant une nuit au camping de Chamboeuf hébergés dans des chalets. Comme habituellement tout s'est déroulé dans une ambiance amicale, de partage et de détente : la brioche de.... la soupe de le fromage de..... le vin de le temps est un peu suspendu durant un WE avec le club. 2 jours pour parcourir 50 km et 2000 m de D+ en traversant les combes entre Dijon et Nuits Saint Georges. De courts passages ont pu s'apparenter à un parcours d'entraînement d'alpinisme pour certains.

Le retour de Nuit Saint Georges vers Dijon s'est effectué en train.

Une superbe découverte, les km et le dénivelé étaient au rendez-vous.

Christine Chobriat





Quatre jours : est ce suffisant pour devenir des Jean Sage ?

Un échauffement dans les hautes herbes de Val Suzon a, dans un premier temps, éprouvé les participants. Attaqué par des hordes de tiques affamées, Christophe baissait les bras et le pantalon. Mais Nathalie armée d'un tire tiques en vint à bout l'un après l'autre.

Arrivant à destination, église en vue, des barrières et grillages nous interdirent de finir cette rando. Discutant et échangeant dans l'empathie avec un chasseur énervé, nous parvînmes à passer l'obstacle.

Après une nuit méritée à Dijon, nous fixions à Fixin pour vérifier le nombre des cents marches dédiée à l'Empereur. Belle rando moins tiqueuse. Après cette journée ensoleillée et radieuse, retour à Dijon.

Samedi : après la logistique réglée et un tour de bus, nous attaquions le Jean Sage. Munies de leurs cartes et GPS, Nathalie et Marie Claire cherchaient les croix blanches en adaptant le parcours au groupe afin que chaque participant puisse profiter de cette belle marche au milieu des bois et combes de Côte d'Or.

Le soir au confort d'un logement de qualité accompagné d'une bonne pizza devant un match de foot historique, certains préférèrent une nuit au milieu de nulle part, sous la tente dans l'orage et avec les renards en profitant de la rave party voisine.

Le dimanche matin, passés les chemins escarpés le groupe se reforma pour profiter une dernière fois des beaux paysages et

forts dénivelés de cette belle région à deux pas de Troyes.

Avant de rentrer, le groupe remercia sincèrement Marie Claire et Nathalie, qui par leur initiative ont permis cette belle sortie comme le CAF de l'Aube sait les organiser sans oublier les 2 conducteurs de «taxi brousse» pour leur conduite sur les chemins d'accès à la Rente de Chamerey.

Jean-Marc



FORMATION RANDO MONTAGNE

Du 7 au 11 avril 2025 s'est déroulé un stage de randonnée montagne suivi d'un stage randonnée alpine auxquels ont participé 6 cafistes : Stéphane Barbette, Sophie Robert, Didier Sonnette, Nathalie Lepont, Marie-Claire Finet, et Alexandre Kulyna près d'Ornans dans le Jura.

Dans le premier stage, nous avons revu la cartographie avec des courses d'orientation en forêt ainsi que quelques manipulations de cordes et de sangles pour assurer des randonneurs dans des randonnées T3 (passage où l'appui des mains est nécessaire pour l'équilibre). Nous avons également appris à préparer une randonnée.

Dans le deuxième stage, nous avons surtout appris à utiliser la corde pour assurer des randonneurs dans des randonnées T4 et T5 (passage raide inférieur à 35°, traversées de pentes ou barres rocheuses, les mains servant à se tracter).

Le beau temps était avec nous. Nous sommes fin prêts pour notre camp d'été dans les Aravis.

Nathalie



RAIDS DES NEIGES EN PENTE RAIDE

Cette saison de ski de montagne a été marquée par deux raids du côté des Écrins.

Ça commence fin février dans les Cerces. Après un départ du Pont de l'Alpe, direction les Crêtes de la Ponsonière, puis redescende vers le lac des Cerces. Là, une partie du groupe est remonté pour aller à la pointe des Cerces. Petit passage délicat et neige pénible à la montée, mais descente vraiment agréable.

Et pour finir la journée, descente vers le refuge des Drayères.

Le lendemain, départ vers le Mont Tabor avec une montée très régulière au début puis quelques courts passages en traversées avec de petites descentes. Grand panorama du sommet du Mont Tabor.

On enchaîne sur la descente en direction de la Vallée étroite et nous bifurquons avant de l'atteindre vers le col du Vallon, que nous redescendons de l'autre côté pour remonter une dernière fois au col du Grand Cros, avant de plonger vers le refuge de Ricou.

La dernière journée commence par la descente vers la Clarée puis une remontée à la crête du Chardonnet. Et elle se finit par une belle descente avec quelques passages un peu raides pour retourner au Pont de l'Alpe.

Le deuxième raid est le maintenant classique tour de la Meije.

Départ du Pied du Col à Villar-d'Arêne pour la montée infernale au refuge d'Adèle Planchard sous un soleil de plomb. Grand plat, puis ressaut en neige dure, puis de nouveau grand plat, et encore du plat, et toujours du plat et enfin la montée finale éprouvante de la Plate des Agneaux. Tout le monde est content d'arriver au refuge, qui est d'ailleurs plein.

Pour le deuxième jour, nous montons à la Grande Ruine en laissant les skis sous la pointe Brevoort. Seul Quentin descendra le sommet à ski (c'est très raide). Descente en traversée jusqu'au col des Neiges, que nous descendons en rappel, puis remontée au col de la Casse Déserte. Cette fois descente à ski pour la plupart, même si certains n'ont pas fait beaucoup de virage. Le début de la descente vers le refuge du Châtelieret est vraiment en excellente condition, la fin un peu plus croûtée. Arrivés en bas, on remet les peaux pour la deuxième montée infernale. Il fait chaud, très chaud et le refuge du Promontoire est loin, très très loin. Au refuge, surprise, nous sommes le seul groupe qui n'a pas annulé à cause de la météo.

Plusieurs solutions de repli sont envisagées en cas de mauvaise visibilité mais les conditions étant finalement un peu meilleures que prévues, le lendemain matin départ vers la brèche de la Meije. Désescalade de l'autre côté puis encordement pour la traversée sous la face nord de la Meije. Aucun problème pour s'orienter en direction de la base du passage du Serret du Savon. Stéphane trace toute la montée dans la neige fraîche et nous sommes sortis des difficultés. Une dernière petite montée vers le refuge de l'Aigle avant la descente sur le glacier de l'Homme. Le départ est verglacé, la visibilité mauvaise et le glacier recouvert de morceaux de glace, ce qui rend cette dernière descente fort peu agréable. Malgré tout, un passage sous une arche de glace marque (presque) la fin de notre raid.

Merci à Fabien, pour l'organisation, Quentin, Lucas, Stéphane, Emmanuel, Max, Alban, Laurent, Clément et Jean-Pierre pour la bonne humeur et les « victuailles ».

Rendez-vous l'année prochaine

WE DANS LE CHABLAIS



On nous aurait menti ! je pensais qu'il s'agissait d'un week-end dans le Chablais et il n'était pas question de visiter des caves, mais non, puisque nous étions accueillis avec beaucoup d'égard par nos hôtes à Lullin pour plusieurs courses en raquettes.

Départ matinal de Troyes et pas le temps de se retourner que l'on chaussait déjà les raquettes le vendredi pour la pointe Miribel et la crête d'Hirmentaz cachée dans la brume. L'avantage quand on n'a pas de visibilité c'est qu'on ne voit pas les sommets et ce que cela va représenter comme investissement physique !

Une mise en jambes pour le moins soutenue dans une neige poudreuse par endroits donnant toute latitude à nos raquettes. Une journée où la soirée entre amis efface vite les difficultés mais où le lit est vite salutaire !

Changement de décor le samedi avec une progression à la pointe de la Gay où les nuages ont eu la bonne idée de rester dans la vallée nous permettant d'admirer les montagnes environnantes et leur manteau neigeux.

Quel calme que ces évolutions en raquettes dans l'immensité où le silence n'est perturbé que par notre marche d'approche et volontaire.

Le dimanche fut l'apothéose avec un ciel bleu azur, une neige de qualité et le Mont-Blanc à l'horizon en haut du col de Chavan depuis la station de ski de Sommand. Un week-end intense dans les pas d'Alexandre, notre guide, qui nous a concocté un planning d'excellence.



Eric

WE SALVAGNY



De la neige, du beau temps en fin de ce week-end de trois jours à Salvagny, des conditions permettant aussi bien des courses en raquettes, de la randonnée en ski en montagne que d'arpenter les très belles pistes de Samoëns.

Quelque soit l'activité choisie, les adhérents du CAF ont pu s'adonner à leur sport favori et si le samedi fut un peu maussade avec une visibilité réduite sur les pistes de ski alpin sur le domaine des Carroz et de Flaine, force est de constater que chacun a vite oublié ce désagrément le dimanche avec un ensoleillement des plus agréables, une neige de qualité et des pistes qui ne peuvent que satisfaire les aficionados de la glisse.

Petite équipe pour le ski alpin pour cette session, volontaire et performante, soucieuse de parfaire leur connaissance. L'essentiel était de se faire plaisir et je puis dire que chacun a vécu ce week-end neige avec

satisfaction prêt à rechausser les skis pour une nouvelle aventure.

Eric

MARCHE NORDIQUE

La marche nordique a permis de regrouper du 11 au 13 avril 25 participants pour une belle escapade dans le Jura.

Le samedi était plutôt une sortie randonnée montagne, mais rien n'empêche de l'effectuer en marche nordique comme l'occasion l'a montrée au cours d'un recyclage dans les Vosges.

Avec l'arrivée du printemps (et du changement d'heure) les sorties de fin de journée du mercredi sont de nouveau au programme !

Pour le «défi des lacs» version 2025 le départ des 55 km n'a pas été retenu, il y aura 5 départs 41/31/26 /17 km et un petit circuit de 7 km.

Il serait d'ailleurs intéressant que les adhérents quelles que soient leurs activités pratiquées au sein du club s'expriment pour dire s'il est utile dans la vie du club de poursuivre l'organisation de ce challenge ouvert à tous les adhérents et prolongé par un moment festif ?

Dominique Cresson

LA PESSE

Le Club a organisé un court -séjour à LA PESSE, dans le Haut Jura, du 11 à 13 avril 2025.

Nous sommes arrivés dans un lieu magnifique « au milieu de nulle part ». L'hébergement était composé d'un refuge de 2 tipis et d'1 yourte, tous super bien décorés et très confortables.

Le point négatif : une seule douche mais dont nous avons géré l'organisation avec succès.

La propriétaire nous a concocté de très bons repas que nous avons tous appréciés.

La première demi-journée a été dédiée à une randonnée autour du refuge. Le lendemain belle rando sportive et ensoleillée avec dénivelé et plaques de neige. Nous avons profité des paysages avec notamment une vue sur le jet d'eau de Genève.

Au retour malheureusement Christelle une de nos cafistes s'est blessée et a dû être hélitreuillée.

Pour finir notre séjour nous avons effectué une randonnée à proximité du gîte mais avec brouillard qui s'est terminée juste avant la pluie.

Bravo aux organisateurs c'était très sympa. Expérience à renouveler.

Lénie



La reprise de l'école d'escalade, mi septembre 2024, a permis à une cinquantaine d'enfants et de jeunes de retrouver leur activité ou de découvrir le mur d'escalade du gymnase Albert Camus..

Grace à une équipe dynamique et fidèle, les séances se déroulent agréablement durant toutes les semaines scolaires, les mardi soirs de 18 h 30 à 20 h et les mercredi après-midis pour 2 séance de 15 h 30 à 17 h et 17 h à 18 h 30.

Une progression sur 3 cycles (niveau 1-débutants, 2- déjà pratiquants ou confirmés ; 3-bien aguerris) leur permet de progresser régulièrement tout en respectant leur rythme. Cette année pour les plus anciens qui pratiquent depuis plus de 4 ans, des séances nouvelles ont été mises en œuvre afin d'apporter une pratique plus diversifiée et de permettre de progresser également dans le niveau des voies réalisées.

Des sorties ont été proposées à l'extérieur, en octobre en forêt de Fontainebleau pour la pratique de l'escalade de bloc (rochers) avec des parcours de couleurs différentes selon les niveaux ; en avril à Saffres en Côte d'Or ; une dernière se fera le 28 juin de nouveau sur les rochers de Fontainebleau.

A noter que 3 dimanche matins de 10 h à 12 h ont été réservés pour les jeunes et enfants de l'école d'escalade sur les murs de la CIME (Complexe International Multisports et Escalade), qui a été initiée par le conseil départemental dans le cadre des JO de 2024 pour la préparation de certaines équipes d'autres pays, et qui sert régulièrement pour des compétitions nationales ou internationales.

Il faut (hélas) remarquer que le 3ème trimestre est marqué par une réduction assez importante des effectifs présents : nous sommes passés à régulièrement moins de 40 présents même parfois tout juste 35 sur les 3 séances ! De même que lors des sorties pourtant comprises dans le déroulement de l'année (donc gratuite pour les jeunes et enfants), il est difficile de regrouper la moitié de l'effectif !

Dominique





L'ÉCLUSE, VOUS CONNAISSEZ ?

C'est le site en milieu naturel aubois ! Enfin presque naturel puisque c'est un mur.

Mais c'est en extérieur, et quand il fait chaud dans les gymnases ou qu'ils sont fermés, cette ancienne écluse, longtemps fréquentée par le club avant la construction des SAE actuelles, offre les prises de ses murs aux grimpeurs.

Surveillez l'agenda, Fabien va proposer une sortie grimpe à l'écluse en soirée pendant l'été.

DU NEUF À CAMUS.

Une réfection partielle des voies d'escalade a eu lieu au Gymnase A. Camus les 22, 23 et 24 mai histoire de donner un coup de jeune à la structure. Les voies de la partie verticale et positive ont été entièrement démontées et refaites.

Le mur a été brossé, les prises lavées et de nouveaux itinéraires ont été tracés. Grâce à une subvention de la ville de la Chapelle Saint Luc, que nous remercions chaleureusement, plusieurs séries de prises ont été achetées en mises en place pour remplacer les plus vieillissantes.

De nouvelles voies vont encore être créées dans les semaines à venir...

Un très grand merci à tous les bénévoles qui ont participé à cette opération longue et parfois fastidieuse (en particulier le lavage!) mais indispensable pour redynamiser la structure et lancer de nouveaux défis aux grimpeurs.



N'hésitez pas à venir tester ces créations nouvelles,

Pour les grimpeurs de Camus,

Rémy.



AURTES PROJETS

TMB

Un parcours mythique pour 10 cafistes.

Du 30 août au 10 septembre, ils seront sur le TMB, célèbre Tour du Mont-Blanc en rando itinérante avec Dominique.

INVITATION

Les membres du comité lancent une invitation

le dimanche 5 octobre sera une journée conviviale ouverte à tous les adhérents, leurs familles et leurs amis avec des activités, course d'orientation ou découverte botanique par exemple.

Détails à venir prochainement dans l'agenda.

UN PIQUE-NIQUE AU BORD DE L'EAU, ÇA VOUS TENTE ?



Oui, mais avec le Club Alpin il faut bien y associer un peu d'effort physique...

Nous négocions actuellement une descente de la Seine en kayak biplace de Verrières à St Julien les Villas avec le Club Nautique Aubeois sur la base d'une journée mi-juillet et une autre mi-août.

(descriptif ici : <https://canoe-troyes-aube.fr/locations/verrieres-troyes/>)

Intéressés ? contactez nous par mail, aube@ffcam.fr ,pour avoir une idée du nombre de pagayeurs potentiels et faciliter nos échanges avec le CNA.

A bientôt sur l'eau ! Proposé par Xavier

TRECK M'GOUN

Voyage reporté en juin ou septembre 2026.

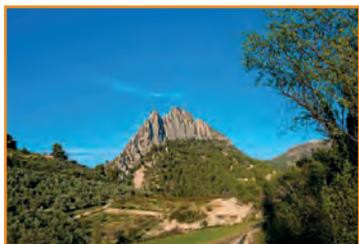


SORTIE BARONNIES

Cette année Claude et Louison vous emmènent dans la Drôme provençale. Plus précisément à Buis les Baronnies, un haut lieu de l'escalade et de la belle rando.

Hébergement au gîte du Saint Julien, au pied du rocher du même nom équipé d'une via ferrata.

Dates et renseignements sur le site.



Afin d'offrir une meilleure visibilité du Club lors des sorties et manifestations, le Club propose à ses adhérents une gamme de vêtements de sports personnalisés.

N'hésitez pas à nous solliciter par mail à : aube@ffcam.fr




Lien Hello Asso Règlement
Contribution non obligatoire : 0 €



CLUB ALPIN DE L'AUBE
VÊTEMENTS & ACCESSOIRES PERSONNALISÉS
Venez essayer et passer commande lors de la permanence dès le jeudi 5 mars 2025



*

Prochaine commande :
SEPTEMBRE 2025

**PARTICIPATION
FINANCIÈRE DU CLUB :
5 € PAR ARTICLE**

[HTTPS://AUBE.FFCAM.FR](https://aube.ffcam.fr)