



club alpin français
Aube

BULLETIN DE LIAISON n°340

Mai à Octobre 2023

ALPINISME

ESCALADE

**MARCHE
NORDIQUE**

RANDONNEE

SKI DE RANDO

SPORTS DE NEIGE

VTT

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. BERIARD

Présidente : D. RAMBOUILLET

Secrétaire : P. LENOBLE

Trésorier : M. RAMBOUILLET

S. BARBETTE

Vice-présidente : M. Ch LAGARENNE

Vice-trésorier : S. BARBETTE

Membres : I. ATLAN, C. BROILLIARD

T. DUQUENNE

M. C. FINET, I. GOURSAUD

COMMISSIONS

Communication : I. ATLAN, T. DUQUENNE,
M. C. FINET, M. FOUCHÉ

Site CAF : L. COUTELEAU

Bulletin : M.C. FINET, T. DUQUENNE

Escalade : P. LENOBLE

Formation : A. KULYNA

Ecole escalade : F. CYPRE

Sports de Neige : M.C. FINET

Randonnée : M. MEYER

Alpinisme : P. LENOBLE

Vélo de montagne : R. COLOMBIER,

Marche nordique : D. CRESSON

Jeunes : I. GOURSAUD

Via Ferrata : D. SONNETTE

SECRETARIAT ADMINISTRATIF

B. CYPRE, D. RAMBOUILLET, J. DEREMOND

AUTRES RESPONSABILITES

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

Bibliothèque : L. EMONET

Correspond. F.F.R.P. : M. MEYER

Correspond. Médical : B. ROUALET

PERMANENCE

Secrétariat ouvert au public
uniquement le jeudi de 16h
à 19h30

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

Jeudi de 18h30 à 20h30

Gymnase les Sénardes

Vendredi de 18h à 20h

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

<http://aube.ffcam.fr>

EDITORIAL

Je ne peux commencer mon premier édito en tant que présidente du Club Alpin Français de l'Aube sans tourner mes pensées vers Marie-Christine qui a tenu les rênes du club pendant 23 ans, en a assuré la responsabilité et le développement avec dévouement, sans être comptable de son temps : maintenant que j'ai pris le relais je mesure davantage ce que cela représente tant au niveau personnel qu'au niveau du club.

Je n'oublie pas non plus Jacote qui a permis de maintenir une version papier du bulletin, a oeuvré pour qu'il perdure tout en changeant sa présentation et sa forme ; jusqu'au bout elle se sera battue pour « récupérer » des articles à inclure dans le bulletin : une pensée émue vers elle ! Nous ouvrons un nouveau bulletin grâce à une nouvelle équipe qui s'est constituée autour de Théophile et Marie-Claire.

Nous accueillons 4 nouveaux membres au comité directeur qui ont accepté de s'impliquer avec nous, l'équipe restante, pour nous permettre de continuer à avancer dans cette période de transition que nous traversons. Des personnes nouvelles, des idées nouvelles, des compétences complémentaires aux nôtres, tout cela ne peut que me conforter dans l'envie que j'ai, en tant que présidente, de prendre le relais tendu par Marie-Christine et de permettre aux bénévoles et encadrants de continuer à s'impliquer dans notre club et de lui donner vie.

Nous sommes un club alpin de plaine et aller vers les massifs pour transmettre l'esprit club alpin n'est pas chose aisée de par notre éloignement. A nous, encadrants et bénévoles, de transmettre cet amour de la montagne, de la faire connaître autour d'activités ciblées, de rassemblements locaux ouverts à tous ainsi que d'actions de sensibilisation sur la protection du milieu montagnard face aux enjeux climatiques.

Que la montagne est belle et continuons à la maintenir ainsi !

Danièle Rambouillet

INFORMATION SUR L'ESPACE LICENCIÉ - FFCAM	5
CONGRES FEDERAL 2023	6
CHANGEMENT CLIMATIQUE	8
ESCALADE - SORTIE D'AUTOMNE 2022 - ESCALE À HYÈRES	10
MARCHE NORDIQUE	12
50 ANS DE RANDONNÉE	14
COMMISSION SPORTS DE NEIGE	16
LA VIA FERRATA EN SECURITE	17
LA TRADITIONNELLE SORTIE EN VTT EN VILLE	18
ECOLE AVENTURE	19
APPEL A BÉNÉVOLE	20
COMMUNICATION DE LA COMMISSION COMMUNICATION	20
FORMATION AUX PREMIERS SECOURS	21
PROJETS	22



En 1^{ère} couverture : Sortie ski de randonnée dans le massif de Belledonne en janvier 2023

INFORMATION SUR L'ESPACE LICENCIÉ - FFCAM

En tant que licencié.e. à la FFCAM, vous disposez d'un espace personnel qui vous permet :

- de mettre à jour tout au long de l'année vos coordonnées - adresse postale, adresse mail et téléphone,
- d'inscrire le téléphone et le nom de la personne à prévenir en cas d'accident, du représentant légal pour les licenciés mineurs,
- de télécharger votre attestation d'assurance et de l'imprimer,
- de télécharger vos brevets fédéraux et attestations de formation,
- de gérer l'organisation de vos sorties clubs & de vos formations.

Il suffit de vous munir de votre «numéro de licence» figurant sur votre licence fédérale et de votre «code internet » sur votre appel individuel de cotisation.

À la première connexion, vous êtes invité à redéfinir votre «code internet».

COMMENT ACCÉDER À SON ESPACE LICENCIÉ



Espace licencié FFCAM

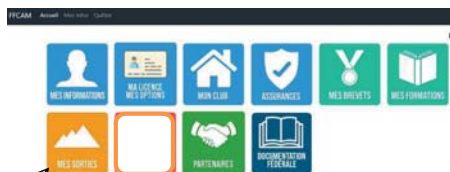
N° de licence

Code internet

Me connecter

Vous avez besoin d'aide ?
Code internet perdu / reset de code internet

- Je saisi mon N° de licence 1000xxxxxxx
- Je génère un mot de passe personnalisé en cliquant sur Mot de passe perdu, ou j'utilise le code Internet reçu avec ma licence



J'accède à mon espace licencié, où je pourrai gérer mes sorties quand les inscriptions migreront sur l'agenda EXTRANET (courant 2023)

J'ai une vue sur mon agenda, mes sorties programmées et je peux l'annuler si besoin

Dany et moi avons représenté le Club Alpin de l'Aube à l'assemblée générale de la ffcam de Le Mans en janvier 2023.

Ce fut un week-end très intense sur le plan des différents rapports et surtout par l'élection du nouveau président. Une nouvelle gouvernance se met en place avec comme :

Président Rémy Mullot

Vice-présidents Sylvie Guérin et Nicolas Raynaud

RAPPORT D'ACTIVITÉ

Une fédération dynamique

176 délégués représentant 143 clubs et 32 comités, ont assisté à ces journées importantes pour la vie de notre fédération.

- 420 clubs y adhèrent, soit 20 de plus
- 18200 fonctions sont occupées par 9000 bénévoles
- 20 refuges et chalets dont 281372 nuitées

Les indicateurs de reprise d'activités sportives et associatives sont en augmentation.

Une force pour notre fédé : l'état va nous confier la délégation cascade de glace, signe d'un travail acharné, tant sur le plan du terrain qu'au niveau politique.

Les écoles

Elles ont pour but d'accueillir les jeunes, de développer leurs pratiques sportives et de leur transmettre le goût de la montagne.

- 303 écoles: 186 écoles d'escalade (+18)
- 106 écoles d'aventure (+9)
- 8 écoles de ski (+3)

Ce qui donne un chiffre de 18000 mineurs.

De nombreux rassemblements ont lieu et sont une porte d'ouverture sur les divers groupes jeunes :

groupes espoir en escalade, ski, alpinisme

22 groupes excellence en alpinisme dont 12 groupes femmes, soit 159 jeunes

groupes excellence en ski alpinisme et cascade de glace.

Innovation : partenariat avec les collèges et les publics handicapés.

De nombreuses actions ont lieu envers les jeunes pour les amener en montagne

La formation

10000 pratiquants formés

2000 cadres formés

Pour un total de 12000 formés

Des réformes de cursus sont en cours : escalade, alpinisme, ski de rando ont donné lieu à la diffusion de nouveaux supports (initié, perfectionné, et spécialisé)

Les refuges

120 refuges pour plus de 281000 nuitées

Celles-ci ont atteint un niveau normal malgré des différences entre les refuges dues aux conditions

climatiques.

Le plan de rénovation continue ainsi que la mise aux normes.

La protection du milieu montagnard

Diverses actions sont menées:

- la semaine alpine
- la fresque du climat
- les réseaux des correspondants du milieu montagnard

Il va falloir adapter nos comportements à cette évolutions i l'on veut continuer à pratiquer nos activités.

Valorisation des bénévoles

18000 fonctions sont occupées par 9000 bénévoles

Le bénévolat se porte bien, mais il faut les accompagner dans leur travail en leurs donnant les moyens de le faire.

Voici un résumé du rapport d'activités.

Tous les différents rapports ont été adoptés majoritairement ainsi que les motions

Dates importantes pour notre fédération:

Congrès fédéral du 10 au 12 novembre 2023 à Pau, :montagne en transition

Les 150 ans du club alpin français : objectif »150 actions sur les territoires», tous les clubs sont

invités à organiser un événement durant l'année 2024 qui sera labellisé »150 ans du club alpin»

AG à Chambéry en 2024

Le dimanche fut consacré aux assurances et les effet du dérèglement climatique

Les assurances

42% en sport de neige 404 accidents

11% en alpinisme 99 accidents

16% en escalade 146 accidents

144 en randonnée

La majorité des accidents se passent en France, Suisse ou Népal

42% des accidents sont déclarés sans suite

Le dérèglement climatique

L'évolution des crevasses, et des rimayes obligent à plus d'attention, et entraîne aussi des changement d'itinéraires ou des compétences plus importantes car plus difficile techniquement.

Il faut aussi bien choisir le moment de nos sorties, certaines ne sont plus possible en été.



Compte-rendu par Marie-Christine Lagarenne



Notre club face au réchauffement climatique.

Lors de ma première assemblée générale de la FCAM au Mans le 22 janvier 23 j'ai pu assister à deux tables rondes sur le thème suivant : stratégie climat, environnement, développement avec pour pistes de réflexion comment trouver de nouvelles façons de pratiquer en montagne, quel impact sur notre environnement, quels mécanismes affectent la montagne par ce réchauffement et comment y remédier ou accompagner ce changement en tant que club alpin.

J'avoue que je ne m'étais guère posé ces questions et il m'est apparu évident que nous aussi, à notre mesure, le CAF Aube avait un rôle à jouer dans ce domaine, ne serait ce que par un travail de sensibilisation au réchauffement climatique en proposant des actions pour expliquer ce qui se passe en montagne et comment faire pour la protéger.

Bien que nous soyons éloignés des massifs alpins nous partageons l'envie de transmettre cet enchantement de la montagne à nos adhérents en les préparant à acquérir

l'autonomie suffisante dans une ou plusieurs activités pour aller pratiquer dans les Alpes ou les massifs plus proches. J'ai compris que les itinéraires de courses alpines évoluaient et que les courses dites « faciles » devenaient « difficiles » et qu'il fallait choisir les bonnes périodes pour s'y aventurer, à savoir au printemps ou en automne mais plus en été car trop dangereux.

Les refuges sont aussi affectés par l'impact du réchauffement climatique tant au niveau de leur fréquentation où les courses en haute montagne sont moins nombreuses et se reportent davantage sur la moyenne montagne avec une surfréquentation et un changement de mentalité des pratiquants.

Attention cela ne concerne pas tous les refuges bien sûr comme le refuge du « Goûter » ou « Des Conscrits » mais c'est une ligne générale qui se dessine et qu'il faut prendre compte. Cet été la fermeture du refuge du « Goûter » pendant 15 jours pour des raisons de sécurité a coûté 200000 € en manque à gagner pour la FFCAM. Il faut aussi savoir que la réhabilitation d'une couchette dans un refuge par la FFCAM coûte entre 30000 € et 70000 € ! Une partie seulement est subventionnée par l'état ou d'autres partenaires à hauteur de 55 à 60% du coût total !

La montagne est aussi vulnérable au manque d'eau et n'est plus le réservoir d'eau attendu car fragilisé par le déneigement précoce 3 semaines plus tôt qu'avant, par la fonte des glaciers et leur disparition (plus de 80% des glaciers d'ici la fin du siècle), par la crue nivale qui arrive plus tôt, qui tend à glisser vers avril, mai et ne répond donc plus à nos besoins d'eau en juin. Alors quelle peut être la mission d'un club alpin, de notre club face à cette évolution climatique ? Comment diminuer la trace carbone de notre club ? Comment se déplacer en pratiquant davantage de covoiturage, comment ... ???

Sûrement par une politique d'actions de sensibilisation à ces enjeux climatiques auxquels nous n'échapperons pas. Une commission du milieu montagnard pourrait se mobiliser autour de cette problématique et réfléchirait à des actions nouvelles, fédératrices comme des jeux, des randonnées sur le thème du développement durable, conférences ... ou autres, avec le soutien et le support de la FFCAM et ses actions comme « Que la montagne est Belle » ou « La fresque du Climat ».

Si l'un.e. de vous est intéressé.e. pour participer à une telle commission, n'hésitez pas à nous rejoindre!





LA FRESQUE DU CL!MAT

*atelier collaboratif et créatif
pour comprendre le
changement climatique*

Organisation d'une Fresque du Climat

Une fresque du climat sera organisée par le club alpin de l'Aube dans le

cadre de "**l'Aube en mode Sport nature**" avec le CDOS

le dimanche 14 mai à la Maison des Lacs de Mesnil St Père

Inscriptions [sur le site : www.aube.ffcam.fr](http://www.aube.ffcam.fr) avant le 10 mai

Nous voici arrivés. Aujourd'hui, nous sommes à Hyères, et Demain tout le groupe fera une visite de l'agglomération. Jeu de mots facile, soit ! mais empreint néanmoins de réalisme.

Effectivement, au second jour de notre présence, sur la proposition de Louis, direction le port. Mais les aléas de la circulation font que nous ne pouvons suivre le leader, qui très soucieux de trouver les panneaux de direction, qui se font rares, ne peut regarder dans son rétro si nous le suivons.

Grâce au GPS d'Isabelle, nous voici rassurés et arrivons à « bon port ». Portable en main, nous contactons le leader, qui lui était... à un autre, le « mauvais », car il y en avait plusieurs !

Enfin nous arrivons à nous regrouper, et faire une visite fort agréable le long des nombreux quais du « Port Saint Pierre »

Mais que de yachts, tous plus luxueux les uns des autres ! Puis repas avec d'excellentes Moules / Frites, et, un succulent dessert.

Par un très bel après-midi nous visitons ensuite la vieille ville, carrément la montagne (!) comparée au bord de mer de la matinée... ce qui augure bien qu'il doit y avoir, à proximité, des rochers à explorer.

Dès le lendemain nous nous rendons dans la proche agglomération au lieu-dit « le Fenouillet ». Une petite route étroite et sinueuse bien agréable nous conduit quasiment aux pieds de rochers tout en schiste... L'accès aux départs des voies se fait par une « bizarre » petite via ferrata, sans doute prévue pour l'initiation.

Voies courtes, agréables, aux prises souvent inversées, mais attention aux chaussons qui, pour moi, s'obstinent à patiner.

Pour la seconde journée, après quelques problèmes d'orientation, dus, à nouveau, aux indications de directions défectueuses, nous découvrons « Le Coudon » au-dessus du village de Touris. Un cheminement chaotiques fait de gros blocs branlants, nous conduit aux pieds de voies courtes soit ! mais cette fois en calcaire et bien agréables.

Le jeudi, destination le village de Revest, que Bernard nous avait fait découvrir voici quelques années déjà. Garés au parking le plus proche des lieux, nous suivons un caniveau d'alimentation du barrage, situé en contre bas.

Nous accédons au secteur « Pitchounes » fait de belles dalles en calcaire, légèrement inclinées. Déjà en activité, nous découvrons un petit groupe de Séniors du CAF de Coudon, dont je me souviens de sa création qui à l'époque avait été assez conflictuelle avec le club de Toulon. Ce qui me permet, par un heureux hasard, de remémorer cet évènement d'une vingtaine d'années passées avec celui qui en avait été le Président fondateur...

Nous bénéficions d'une vue remarquable sur le bord mer. L'escalade est dynamique et soutenue, mais quelque peu caniculaire (!) due à la réverbération du soleil sur ces dalles argentées...

Le jour suivant la météo devait être exécrable. Mais la pluie hésita à se manifester ce qui, avec le groupe de randonneurs, nous facilite la découverte de ce que fût l'antique cité Phocéenne, « OLBIA ». Cette cité survécut jusqu'au Moyen âge. Mais l'urbanisation de la colline d'Hyères jusqu'à la presqu'île de Giens, lui fût sans doute fatale. L'intégralité de son plan n'a été mis à jour que récemment.

Pierre désireux de déjeuner, non pas en bord, mais « au-dessus » de la mer, nous prenons la destination de Giens, où, fait du hasard, dans l'unique restaurant, une table, à pic au-dessus de vagues mouvementées, nous attend. Pierre est ravi !



La météo s'étant assagie le lendemain matin nous décidons de retourner au plus proche, c'est-à-dire à Fenouillet. Heureusement que nous connaissons l'itinéraire car le panneau indiquant notre petite route n'existe plus. Comme, cette fois, nous sommes en territoire en partie connu, c'est allègrement que nous attaquons de bonne heure les voies que nous avons caressées précédemment.

Après notre pique-nique, désireux de poursuivre notre découverte, nous nous essayons, cette fois, sur une des faces cachées du soleil. C'est donc sur un bloc schisteux, légèrement humide et aux réglettes moussues ... qu'avec une prudente délicatesse, nous finissons notre journée par 2 voies en 5, l'un après l'autre comme de coutume, en ayant laissé, « l'honneur » et le soin à Pierre de tester en premier...

La visite de la « Chapelle du Fenouillet » dont nous apercevions sa Vierge couronnée du haut du sommet des rochers, nous hante depuis le premier jour. Située, qu'à quelques enjambées nous terminons donc notre journée par sa visite. Sise au pied d'un important rocher d'où, habituellement, dans une cavité, sourd une eau claire, elle est ceinte d'un parterre herbacé magnifiquement fleuri. Chaque samedi, des bénévoles se relaient pour l'entretenir. C'est un couple qui nous accueille, avec lequel nous conversons quelques instants, puis visitons l'intérieur aux peintures et décorations parfaitement entretenues.

C'est ainsi que nous clôturons, ce samedi soir, ce bien agréable séjour d'automne 2022 d'escalade à Hyères.

Claude Bériard et Pierre Hainos



REMERCIEMENTS

Un grand merci à toute l'équipe de bénévoles pour la réfection des différentes voies de Camus.

Vous nous offrez de nouveaux défis et un mur tout propre!



Après les bons moments passés en 2022 notamment avec le WE aux Riceys en mai et la sortie à la journée sur Essoyes durant l'été, la saison 2022-23 est bien entamée. Le 2 octobre, nous avons participé à Aix-en-Othe sur les 15 et 25 km au brevet (en remplacement de celui annulé en avril dernier).

Les projets au sein de cette activité ne manquent pas :

Depuis la rentrée en septembre, un nouveau créneau de Marche Nordique en semaine, le mercredi à 18 h 30, pour ceux qui souhaitent, une sortie courte mais à un rythme beaucoup plus soutenu, de plus accessible aux personnes qui exercent encore une activité professionnelle.

Prochainement la soirée nocturne, désormais devenue habituelle, qui se déroulera le 22 mars à Macey (peut-être déjà passée quand cet article paraîtra ?).

D'autres temps forts sont d'ores et déjà prévus : le Morvan fin avril début mai et le «Défi des Lacs» en juin.

3 JOURS DANS LE MORVAN

Au cours du grand WE du 1er mai (29 - 30 avril et 1er mai), nous nous rendrons dans le Morvan, près du lac de Saint-Agnan pour 3 journées de marche nordique. Les parcours de 18 à 25/26 km dans la journée permettront de profiter de cette région tout en pouvant être adaptés (et donc réduits) pour que chacune et chacun trouve satisfaction et puisse donc passer une bonne journée dans la nature, au grand air, et pique-niquer en convivialité.

L'équipe d'encadrant(e)s sera au grand complet ce qui facilitera les découpages des distances. Nous serons hébergés au Domaine du Bois du Loup - Les Gueniffets - Saint-Agnan. Les logements en chambres de 2 sont bien sympas et la restauration promet d'être à la fois de qualité et conviviale. Nous aurons juste à prévoir le pique-nique du samedi midi. Ce séjour est complet, mais peut-être que quelques personnes intéressées peuvent se faire connaître au cas où il y aurait en dernière minute des possibilités.

LE DÉFI DES LACS => ouvert à tous les adhérents du club

Tout n'est pas encore entièrement bouclé, mais nous avons bien avancé et cette année, la situation sanitaire ne devrait pas nous contraindre à repousser l'échéance !

En effet, c'est en 2019 que l'idée a vu le jour et que nous avons commencé à préparer le défi. Mais tous nous connaissons le contexte qui a empêché l'aboutissement de ce projet. Il s'agira d'un circuit autour des lacs du Temple et d'Amance, à partir de l'anse aux oiseaux.





Un groupe partira de bon matin de ce point pour effectuer le tour complet (environ 54 km). Tous les 8 à 10 km il trouvera une équipe pour prendre une boisson, grappiller quelques fruits, pâtisseries ou autres bonnes choses. Aux autres points de départ le groupe s'étoffera de nouveaux participants moins gourmands de kilomètres, et ainsi de suite : chaque personne pourra faire soit 14/15 km ou 24/26 km ou 31/25 km ou 39/41km s'il ne souhaite pas faire le grand tour !

Les inscriptions seront bientôt ouvertes et l'entraînement au cours des sorties marche nordique est déjà en cours ; il se prolongera après le we dans le Morvan.

**On a tous une bonne
raison de bien manger !**









SAINT-JULIEN-LES-VILLAS
Rives-de-Seine - Boulevard de Dijon



50 ANS DE RANDONNÉE

Et même 51 ans pour la rando des 7 collines..

Cette randonnée a été imaginée par Gilles Touratier en 1972 et a eu lieu tous les dans la 1ère quinzaine de janvier depuis lors. C'est un «parcours de crête» qui relie Montgueux au site de Montaigne en passant par les sommets de Montchaux, Mont Bernange, Les Forges, Montmartin, Beauregard, Les premières années le repas se prenait à l'abri d'une grange, à la ferme de Galilée disparue depuis longtemps, entre Lépine et Laines aux Bois.

N'étant au club que depuis 30 ans, je ne connais que la halte sur l'ancien stade de Laines aux Bois, occasion de griller quelques saucisses et de déguster le breuvage chaud à base de vin du cru, préparé par Gilles, un des moments forts de cette journée. Il y avait aussi les descentes acrobatiques proposées aux plus audacieux par Gilles, entre les Grandes Vallées et la Vallée de Gloire, sur les abrupts sentiers crayeux particulièrement glissants par temps humide. Certains arrivaient en bas avec le fond du pantalon bien blanc !

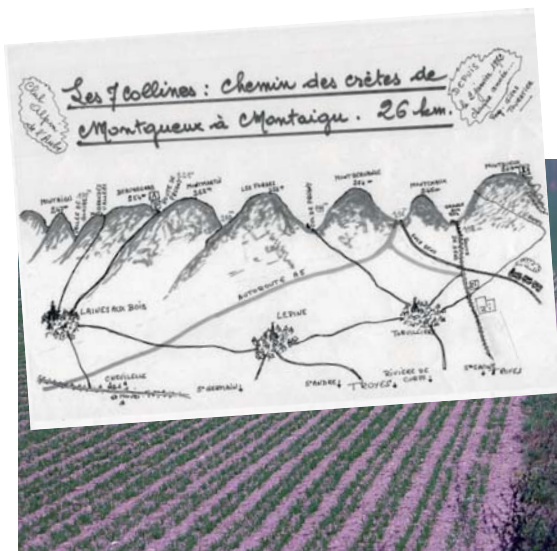
Après la montée «droit dans la pente» glissante sur le site de Montaigne, accompagnée parfois de bataille de feuilles mortes, Gilles sortait sa petite bouteille magique au mystérieux contenu censé donner l'énergie pour la suite du trajet.

Je me souviens aussi d'une baignade involontaire dans l'eau bien froide mais claire (à l'époque) la l'issue d'une joyeuse bousculade autour de la mare de la source de Montaigne. Brrrr !

Après avoir mené cette rando pendant plusieurs décennies, Gilles a passé le flambeau à Alain puis à Reynald. Cette tradition peut ainsi continuer malgré le passage des années.



2005



2023

Tout juste 50 ans pour la rando harengs

Louis Emonet, «père» de la petite soeur née en mars 1973 en a été longtemps le guide. Contrairement aux 7 collines, il n'y a pas de parcours fixe, mais elle a toujours lieu courant mars.

Les premières années, les randonneurs allumaient eux-mêmes le feu pour griller les harengs, une belle pause d'au moins 2h, largement de quoi déguster les bonnes bouteilles sorties du sac à dos.

Puis 2 charmantes dames, Marie-Thérèse Lehmann et Jacqueline Charlicard, aujourd'hui disparues, vinrent allumer le feu pour qu'il soit prêt pour l'arrivée des randonneurs.

Aujourd'hui, c'est Alain le maître de la rando et Louison celui du feu. Et il y a possibilité pour les moins en forme de rejoindre la rando uniquement pour l'après-midi.

Je gage qu'il y a toujours quelques liquides ou pâtisseries à partager.

Une chose est sûre, dans notre club randonnée rime avec convivialité !

Marie-Claire



Chassenay 1993



Neuville 2000



Aix en Othe 2023 dans la randonnée harengs



Encore une saison compliquée pour la pratique hivernale de la montagne ! Plusieurs sorties en janvier et février ont été annulées faute de neige.

La saison avait pourtant bien débuté avec un week-end «première neige» dès le 16 décembre aux Tuffes, mêlant les jeunes de l'école d'aventure et adultes.

Puis il y a eu le week-end neige du club aux Contamines tout début janvier. Nous pensions avoir réuni toutes les conditions pour avoir de la bonne neige à mettre sous les skis et raquettes. D'ailleurs 26 cafistes de toutes générations s'étaient déplacés dans cet espoir.

Hélas, si les skieurs ont pu en trouver sur la piste ou à peu de phoque en altitude, les raquetteurs n'ont pas eu cette chance. Heureusement, ils ont pu randonner sous un beau soleil jusqu'au MontTruc.

Cette sortie était aussi l'application de la formation NA1 pour les stagiaires de l'année. La manipulation du DVA et la recherche ont pu être réalisées, mais faute de neige pas de sondage ni de pelletage pour valider la formation.

Malgré tout, cette sortie multi-activités neige et intergénérationnelle a beaucoup plu aux participants, elle sera sûrement reconduite la saison prochaine..

Les 3 jours de raquettes dans le Vercors pour le groupe de 12 de Laurent le week-end suivant ont bénéficié d'une chute providentielle tombée entre temps.

En même temps, Claude emmenait 8 personnes en raquettes en Chartreuse pendant 6 jours . Un vrai plaisir de poser ses raquettes sur une neige poudreuse dans une ambiance brume et arbres givrés les premiers jours, puis avec soleil et panorama immense les 2 derniers jours.

Un week-end plus tard, ski de rando dans le massif de Belledonne bien enneigé et ensoleillé pour 6 skieurs avec Fabien.

Puis du 11 au 13 février, traditionnelle sortie raquettes et ski aux Tuffes avec neige et soleil. Ce qui a permis à quelques stagiaires de valider leur formation NA1.

Neige de nouveau présente pendant la semaine de mars à Val Cenis en haute Maurienne, ski ou randonnée pour 10 personnes.

Espérons que la neige de printemps sera propice aux amateurs de randonnées à peu de phoque !



Des récits de ces sorties ont été publiés en Carnets de Route ou sur Facebook, vous pouvez les consulter pour plus de détails.

Marie-Claire Finet

LA VIA FERRATA EN SECURITE



La Via Ferrata, en sécurité.

Cette activité se rapproche de l'accrobranche et de l'escalade pour les techniques de progression et pour l'ambiance en paroi rocheuse.

Initialement créée pour les militaires italiens, cette activité est devenue ludique et pour éviter qu'une chute ne soit grave ou mortelle, un système de sécurité a été instauré comprenant câble de vie, baudrier et longes.

Dans les années 80, les longes étaient deux bouts de cordes avec des mousquetons d'escalade. Les systèmes de protection ont évolué, maintenant les longes de via ferrata sont équipées de mousquetons spécifiques et d'un système de freins par déchirement qui protègent d'une chute les personnes pesant entre 40 kg et 120 kg (ancienne norme : 45 à 100 kg).

Pour les enfants et adultes en dehors de ces limites de poids, ce système de sécurité n'est pas opérationnel, il faut donc les encorder. La progression se fait en corde tendue dans les parties faciles ou avec assurage du second dans les parties à risque.

Une initiation à l'autonomie et à la sécurité en via avec utilisation de la corde vous est proposée au sein du club avec une sortie de mise en pratique les 1er et 2 juillet sur les falaises d'Ornans et de Nans sous Saint Anne.

Plus de conseils sur le site Petzl.com - Conseils techniques par activité - Via ferrata

Didier Sonnette

LA TRADITIONNELLE SORTIE EN VTT EN VILLE

Alors que la météo prévoyait des trombes d'eau, c'est sous un ciel couvert que 9 cafistes se sont retrouvés sur le parking de la maison des associations pour la traditionnelle sortie VTT en ville. Un court passage par l'hyper centre avant d'arriver à la première difficulté « urbaine » : une passerelle au dessus des rails de chemin de fer. Direction Saint André par les viennes (chemin pour les uns, singles pour les autres).

Les passerelles en bois glissant pour quitter les viennes sont le théâtre des premières chutes (sans gravité).

Le skatepark en face Carrefour, quelques louvoiement entre les immeubles et, après quelques hésitations, quelques singles bien cachés derrière l'usine « Petitjean » nous permettent d'atteindre le parc Henri Terré.

Une pause ludique au Pump Track et nous prenons la direction de l'UTT. Nous franchissons la rocade et gagnons Rosières où nous attendent de belles allées et même un single dans un parc au milieu des lotissements.

Une piste cyclable le long du « Triffoire » nous conduit à Bréviandes que nous traversons par des allées étroites, pour ensuite longer la Rocade.

Un nouveau pont et nous arrivons aux plages de St Julien. Quelques passages techniques vraiment très bien cachés mènent à une passerelle flambant neuve pour franchir l'Hozain et cheminer sur de magnifiques singles en bordure de Seine.

Ambiance champêtre mais les ouvrages en béton appellent que la ville n'est pas très loin... Retour à la route et encore une passerelle, pour un dernier single dit du « pré aux goths » à la fin duquel, comme pour marquer le retour à la « civilisation », nous attend une épave de voiture brûlée.

Le soleil est apparu et le temps passe... Il est temps de rentrer...

Mais, à l'unanimité, nous décidons de continuer vers le déversoir de St Julien que les plus courageux traverseront à vélo. Un peu de route pour shunter, le parc des moulins via la passerelle du slalom kayak, un peu de centre ville et la « Vallée Suisse » (petits jardins) et c'est le retour à la maison des asso' avec plus de 34km au compteur...

Une belle (grosse) matinée de vélo, pas de pluie, un peu de soleil... On ne le dira jamais assez mais... « Qui trop regarde la météo... Reste au bistrot! »

Rdv en 2024 !

Rémy



Simple et Naturel



Commandez vos savons et shampoing

☎ 07.87.84.63.19

lesbullesdemma@gmail.com



Les Bulles d'Emma

LES BULLES D'EMMA

Doux pour le corps et Bons pour la nature
Emma, maman de 3 jeunes cafistes propose

10 % aux adhérents

du club sur ses savons et shampoings faits maison.

Pour commander vos savons et shampoings

07.87.84.63.19



La belle saison hivernale de l'école d'aventure (malgré le manque de neige) .La saison des sports de neige a débuté tôt cette année pour l'école d'aventure avec un week-end de ski alpin les 17 et 18 décembre.

Déjà quelques aventures : l'unique piste ouverte aux Rousses ne l'a été qu'à midi !

Puis un de nos jeunes a fait une magnifique cascade avec atterrissage sur le pouce.

Ensuite, les Contamines Montjoie en janvier ne nous ont pas offert plus de neige. Impossible d'enterrer les DVA. La neige de printemps, non pardon de janvier, nous a réservé quelques surprises. Mais randonnée et ski ont quand même été au rendez vous.

Enfin en février, premier séjour neige de 5 jours pour les jeunes. Cette fois, après quelques recherches, les DVA ont pu être enterrés et les chronos lancés.

Les quelques pistes ouvertes nous ont permis de skier sur la Dôle.

Et le lac des Rousses nous a fait la joie d'être suffisamment gelé pour y patiner.

Puis direction les Alpes du Léman pour deux belles journées de ski alpin avec le tour du Roc d'Enfer et la découverte de la station Sommand-Praz de Lys.

N'oublions pas les constructions d'igloo et la découverte du ski nocturne !

En mars, même si le grand parcours Vosges a été annulé, nous restons optimistes, d'autres aventures nous attendent.

Les jeunes et les encadrants



APPEL A BÉNÉVOLE

APPEL A BÉNÉVOLE POUR LE SECRÉTARIAT DE L'ÉCOLE D'ESCALADE

L'école d'escalade a besoin d'une personne pouvant prendre la suite de Bernard Cypré et Francine qui en assuraient le secrétariat administratif et financier .

Besoin d'être disponible les mardi de 18H à 20h et mercredi de 15h30 à 18H30 surtout en septembre et octobre pour l'inscription et l'encaissement de la licence du jeune et quelques heures au cours de l'année pour l'organisation des sorties en milieu naturel.

Tâches à assurer :

- Élaborer le dossier administratif d'inscription avant la remise aux parents
- Vérifier que le dossier d'inscription est complet et procéder à l'encaissement de l'adhésion
- Tenir le fichier de suivi d'encaissement avec le trésorier
- Organiser les 3 sorties en milieu naturel en octobre, avril et juin (réservation du bus, suivi des inscriptions...)
- Participer aux actions de promotion de l'école d'escalade lors des forums ou autres manifestations

Contactez Francine Cypré (06 35 59 10 12) si intéressé(e) pour que la passation de relais puisse se faire dès juin et préparer avec eux l'année à venir.

Prochaine réunion de l'école d'escalade où vous êtes invité(e) le jeudi 25 mai à 18h30 à la Maison des Associations

COMMUNICATION DE LA COMMISSION COMMUNICATION



Jacqueline ayant oeuvré pour sa parution pendant plusieurs années, ce bulletin lui est dédié. Une nouvelle équipe en reprend l'élaboration, nous vous demandons votre indulgence. Si vous avez des remarques ou des idées n'hésitez pas à nous en informer.

Notre club est actif, il y a de nombreuses sorties en escalade, marche nordique, randonnées plus ou moins lointaines, raquettes, ski alpin et de rando.

Ce bulletin est une liaison entre les adhérents qui ne pratiquent pas les mêmes activités au sein du club. Il serait bien que chaque commission d'activité puisse faire découvrir aux autres adhérents ce qui s'est fait ou va se faire dans son activité.

Le prochain bulletin est prévu en octobre, pensez à envoyer vos articles à Marie-Claire en septembre.

Une nouveauté cette année, le club est sur Instagram! C'est Valentine Solay, jeune diplômée escalade SAE qui s'en charge.

Vous avez participé à une sortie, une activité et cela vous a plu. Donnez envie à d'autres en quelques mots et belles photos dans un Carnet de route directement sur le site ou pour nos pages Facebook et Instagram.

Pour Facebook envoyer vos commentaires, photos, vidéos à Marie-Claire par mail ou Whatsapp.

Pour Instagram, c'est à Valentine (06 02 65 08 64) qu'il faut envoyer par Whatsapp de préférence en temps réel.

Rappel : vous pouvez consulter les Carnets de route sur le site dans l'onglet Sorties, la page Facebook en cliquant sur le f dans le carré bleu en haut à droite.

Isabelle Atlan, Théophile Duquenne et Marie-Claire Finet

FORMATION AUX PREMIERS SECOURS



22 adhérents formés aux premiers secours cet hiver

Le lundi 6 mars, le CAF de l'Aube a d'achevé dernière session de formation aux gestes de premiers secours. Cette année 22/23, nous avons formé 22 adhérents sur 3 sessions, dont un samedi pour permettre aux adhérents qui travaillent de pouvoir y participer.

Elle est d'un coût faible et est remboursée pour un encadrant qui s'engage au sein du club.

La formation Prévention et secours civique de niveau 1 (PSC1) est une formation d'une journée (7h), qui permet d'apprendre des gestes simples à travers des mises en situation : comment prévenir les secours et protéger une victime, quels gestes effectuer en attendant l'arrivée des secours, etc.

La formation PSC1 ne nécessite aucune connaissance préalable. Elle est demandée pour nos encadrants comme unité de valeur constitutive à l'obtention d'un brevet fédéral. Pour tout adhérent elle permet d'acquérir les bons gestes lors d'une sortie encadrée ou en autonomie.

Nous avons fait appel à l'UFOLEP représenté par Marvin que nous remercions chaleureusement pour sa prestation :

pédagogue, il a su diversifier les apports théoriques et pratiques par des outils et des mises en situation adaptés, le tout dans la bonne humeur, la convivialité ; il nous a permis de dédramatiser des situations stressantes en nous rassurant et en nous donnant des clés pour avoir les bons réflexes au bon moment !

Que faire en cas d'hémorragie ? « j'appuie, j'allonge, j'alerte » !

En cas de plainte d'une personne « j'écoute, j'observe, j'interroge, j'agis et j'appelle les secours ! » Une dernière chose : En cas de doute sur qui appeler : le 15, le 18, le 17, faites le 112, numéro unique européen qui transfère au service concerné. En montagne ne pas appeler le PGM (Peloton de Gendarmerie de Montagne), faites le 112 en précisant dès le début que c'est un accident de montagne.

Quelques commentaires à chaud des participants :

« super formation, formateur au top, tout le monde devrait la suivre », « enrichissante et très intéressante ! », « merci à Marvin », « merci au Club Alpin », « formation complète plus intéressante que celle que je viens de suivre avec mon travail » !

Un grand merci à Dominique pour l'organisation de ces 3 sessions et pour l'accueil café et thé et ses viennoiseries !

Danièle Rambouillet

Running 3

Spécialiste Running - Triathlon - Marche nordique

10 rue Viardin
10000 TROYES

(réduction de 10 % consentie aux membres du Club Alpin)

PROJETS

DÉFI DES LACS EN MARCHÉ NORDIQUE

le 17/06/2023 lacs de la Forêt d'Orient
Tour des lacs du Temple et Amance

CAMP D'ÉTÉ À GUILLESTRE

du 30/07/2023 au 12/08/2023
Camping La Rochette

TREK DANS LE DÉSERT MAROCAIN

du samedi 25 novembre
au samedi 2 décembre

LES DÉTAILS DE CES SORTIES SONT CONSULTABLES SUR L'AGENDA DU SITE

WEEK-END VIA FERRATA DANS LE JURA

du 01/07/2023 au 02/07/2023
Nans Sous Ste Anne et Ornans

RANDONNÉE NOCTURNE

le vendredi 13 octobre à Macey
cette randonnée ouvert au public remplace
notre traditionnel brevet
réservez cette date pour aider à l'organisation
de cette manifestation

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 la licence en cours de validité.
Non cumulable avec toutes autres remises, hors prix spéciaux, coin des affaires, promotions et tous les articles de librairie (codes 29-34 et 35).
Les points fidélité et Bons d'achat générés se cumulent avec la remise FFCAM, voir conditions en magasin. La carte club vous permet
d'obtenir à partir de 100 autres négociées : refuges, hébergements, voyages, domaines skiables, salles 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.

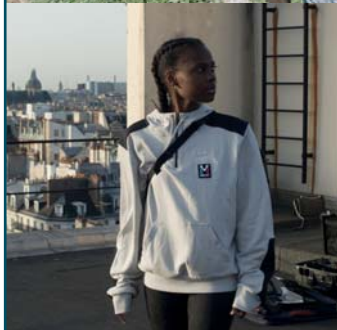
PARTENAIRES MILLET LAFUMA

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-SAINT-MARIE - 68 VOIE DU BOIS, 10150 PONT-SAINT-MARIE - 03 25 83 19 81

Vivement le Camp d'été

**MARCHEURS ET GRIMPEURS ENTRAÎNÉS TOUTE L'ANNÉE,
A GUILLESTRE, AU CAMP D'ÉTÉ, SONT PRÊTS À ALLER.
MONT VISO, GRANDES VOIES, FALAISES, VIE FERRATE,*
SOMMETS ET VALLÉES POUR LA RANDONNÉE
CES MERVEILLES ATTENDENT LEUR ARRIVÉE.
EN CAMPING OU BIEN EN APPARTEMENT,
POUR TOUS, CE SERA DE BONS MOMENTS
D'AVENTURE ET D'AMITIÉ À PARTAGER.**

MARIE-CLAIRE

**pluriel de via ferrata en italien pour la rimé ;
ça tombe bien, il y en a plusieurs dans la région*