

Club Alpin Français de Haute Provence
Centre Desmichels
Avenue Paul Martin-Bret
04000 DIGNE LES BAINS
Tél. 04.92.31.07.07 - Permanences :
Vendredi. de 18 heures à 19 heures 30
Site web : <http://cafdehauteprovence.ffcam.fr>

CLUB ALPIN FRANÇAIS DE HAUTE PROVENCE

Lettre d'information – Mars 2020

Famille en marche:

Un grand succès pour cette 22^{ème} sortie de Familles en marche du 19 février 2020 : de très nombreux participants, la file est longue pour traverser les routes ! Heureusement, la nature nous tend rapidement ses bras, la configuration de Digne les Bains permettant d'éviter de prendre la voiture pour randonner.

En ce jour ensoleillé, nous, représentants du Centre d'Accueil de Demandeurs d'Asile, du Centre Communal d'Action Sociale, du Club Alpin Français, sommes réunis pour emmener ces familles au-delà de la Réserve Géologique, au cœur de la forêt qui se trouve sous l'Andran.



Comme d'habitude, nous profitons de la marche pour faire passer des messages : oser marcher dans la pente, quitter la peur de glisser (cela fonctionne : une fillette finira par se lancer audacieusement à l'assaut de virages pourtant glissants) ; ramasser les débris trouvés au bord du chemin (les enfants le font de façon enthousiaste et encourageante) ; tout simplement : savoir attendre... Côté physique, l'ascension semble insurmontable pour quelques uns... à la fin de la journée, leurs sourires et remerciements chaleureux effacent l'inquiétude des encadrants.

Conférences gestion des risques dans les pratiques hivernales:

La première conférence sur la gestion des risques lors des pratiques sportives hivernales et qui a plus particulièrement concernée « le choix d'un itinéraire plus sûr », a accueilli plus de 60 personnes, le 11 février dernier.

Toujours en partenariat avec le CAF Durance Luberon, le Comité Départemental FFCAM 04 vous propose de poursuivre ce cycle de conférences avec deux nouveaux thèmes :

- **prise de décision et facteurs humains**, le lundi 16 mars, de 19 à 21 heures
- **retour d'incidents/d'accidents neige**, le mardi 24 mars, de 19 à 21 heures

Elles seront animé par l'**Association Nationale pour l'Etude de la Neige et des Avalanches (ANENA)**

Lieu : Salle Fachleitner – Montée de la Mort Imbert
- 04100 Manosque (à proximité du stade Jean Salobert)

Parking : Parking de la Rochette – Montée de la Mort Imbert
(<https://www.ville-manosque.fr/cartographie-manosque/parking-de-montee-de-mort-dimbert/>).
Fléchage depuis le parking

Contenu :

- prise de décision et facteurs humains: notions d'expérience, intuition, posture de leader, éléments perturbateurs, piège de l'inconscient
- retour d'incidents/d'accidents neige : remise en question, partage d'expérience

Public visé : tous public



CONFÉRENCE / DÉBAT

GESTION DES RISQUES DANS LES PRATIQUES HIVERNALES

LUNDI 16 MARS
19H-21H

Prise de décision et facteurs humains

Notions d'expérience, intuition, posture de leader, éléments perturbateurs, pièges de l'inconscient.

Apports méthodologiques (3x3, 4x4, Briefing, Consignes, Débriefing, Communication en général).

MARDI 24 MARS
19H-21H

Retours d'expérience sur incidents /accidents neige

Soirée d'échanges, remise en question, partage d'expériences.

NEW! Vous pouvez aussi envoyer vos propres incidents/accidents, contacter : yves.novel@gmail.com / 06 85 76 53 80



LIEU : Manosque, Salle Fachleitner (50 places)
(Fléchage depuis le parking de la Rochette, gratuit - direction Col de la Mort d'Imbert)

TARIF : 5€ - Billeterie à l'entrée de la salle - Ouverture à 18h45 - Règlement en espèces
(Prise en charge par FFCAM04 pour tout adhérent FFCAM)

Une conférence organisée en partenariat avec :



Club Alpin Français de Haute Provence

Centre Desmichels

Avenue Paul Martin-Bret

04000 DIGNE LES BAINS

Tél. 04.92.31.07.07 - Permanences :

Vendredi. de 18 heures à 19 heures 30

Site web : <http://cafdehauteprovence.ffcam.fr>

CLUB ALPIN FRANÇAIS DE HAUTE PROVENCE

Lettre d'information – Mars 2020

Tarif public : 5 euros (billetterie à l'entrée de la salle, dans la limite de sa capacité - règlement en espèces uniquement)

Pour les adhérents des Clubs Alpains Français, l'accès à la conférence sera gratuit. L'entrée sera prise en charge par le Comité Départemental FFCAM04 (présentation de votre carte FFCAM de l'année obligatoire). Nous vous attendons nombreux et merci de diffuser cette information dans votre entourage.

Formation UFCA proposée par le Comité Départemental (CD) CAF

Le Comité Départemental organise une formation commune aux activités, à Seyne-les-Alpes, le samedi 20 juin. L'UFCA est nécessaire à tous les bénévoles qui s'inscrivent dans une formation d'initiateur fédéral. Mais elle permet également d'apporter des réponses aux questionnements des dirigeants sur l'organisation des activités, leur contexte juridique et d'apporter aux adhérents des informations sur la FFCAM, ses activités.

Cette formation est donc ouverte à tous.

Renseignements : Dominique Thiery – 06 70 36 06 22

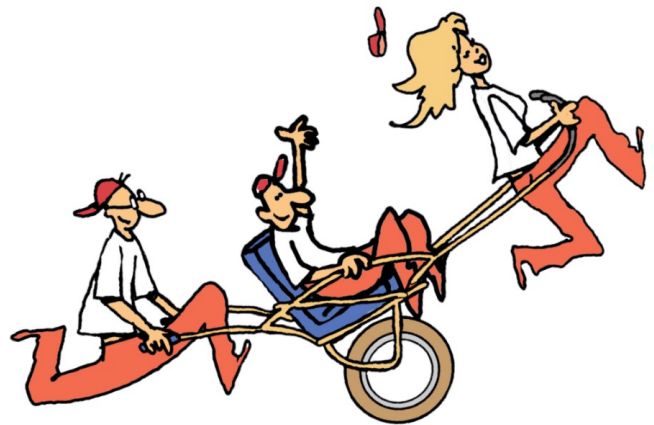
Sortie randonnée avec Handicap Evasion (HCE)

dimanche 7 juin 2020:

Le **dimanche 7 juin 2020**, nous envisageons une sortie randonnée avec Handicap Evasion (HCE), et, comme d'habitude, **nous aurons besoin de volontaires** pour pousser ou tirer les joëlettes de nos amis handicapés. Si nous sommes nombreux, nous pourrions proposer une destination originale qui n'est jamais réalisée par les gens d'HCE.

Votre participation est indispensable ainsi que celle des personnes valides d'HCE pour offrir des moments inoubliables à des montagnards malheureusement invalides, alors manifestez vous par un commentaire indiquant votre disponibilité et votre engagement.

Merci d'avance



Groupe CAF escalade sur WhatsApp

A l'initiative d'Eric Rougier, un groupe CAF Escalade a été créé sur l'application mobile WhatsApp afin d'informer tous les membres de la SAE sur l'ouverture de la salle d'escalade mais on s'aperçoit que nous pouvons l'utiliser également pour nous retrouver au pied des rochers pour grimper. Si vous voulez faire parti du groupe et être informé en instantané des possibilités de grimpe, signalez vous auprès d'[Eric](#) ou [Aldo](#).



23 ème BREVET DU RANDONNEUR CASSIS – MARSEILLE

Dimanche 5 avril 2020

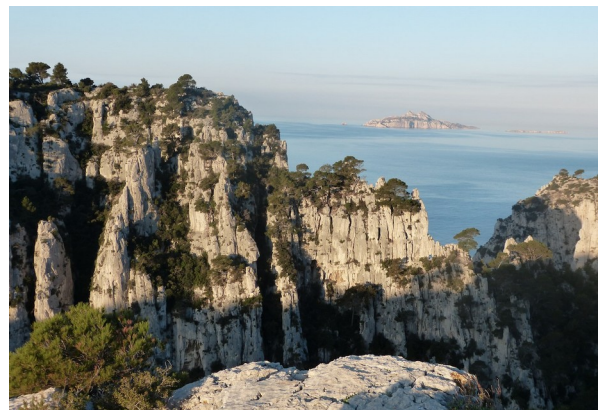
Organisé par le CLUB ALPIN MARSEILLE CALANQUES CASSIS et malgré son nom cette traversée se fait également en courant mais toujours en équipe de 3

Edith, Nicole et Gérard ont participé à cette manifestation en 2019. Gérard Martinez propose de recenser les personnes intéressées pour voir s'il serait possible de former une voire deux équipes pour cette année.

Participation limitée à 60 pour cause de Parc National

Dernière contrainte : le départ très matinal de Cassis impose un rassemblement le samedi soir à Marseille et donc de se trouver un hébergement.

Les personnes intéressées peuvent me contacter Gérard par mel (ge.martinez@club-internet.fr) ou téléphone (06 52 11 13 65) ainsi qu'aux permanences **avant le 29 février 2020.**



Trek CAI CAF 2020 dans le Trentino Occidental (Magico Brenta)

Le Trek est complet

Club Alpin Français de Haute Provence

Centre Desmichels

Avenue Paul Martin-Bret

04000 DIGNE LES BAINS

Tél. 04.92.31.07.07 - Permanences :

Vendredi. de 18 heures à 19 heures 30

Site web : <http://cafdehauteprovence.ffcam.fr>**CLUB ALPIN FRANÇAIS DE HAUTE PROVENCE****Lettre d'information – Mars 2020****Agenda des mois de Mars et Avril 2020 :**Vous pouvez retrouver l'agenda complet sur le site : <http://cafdehauteprovence.ffcam.fr/agenda.html>

Activité	Date de début	Date de fin	Sortie	Secteur	Encadrant
	01/03/2020		Sommet du Grand Pinier	Champsaur	Matthieu Elouard
	07/03/2020		Initiation module rocher	Courbons	Edmond Roche
	08/03/2020		Col de Sanguinière	Vallée du Bachelard	François Blaison
	14/03/2020		Tête de Paneyron	Vars Refuge Napoléon	Sylvaine Lafont
	15/03/2020		Traversée Col du Boeuf Tête de Villadel	Ubaye	Marco Rosso
	15/03/2020		Initiation module neige	Cheval blanc ou Rocheclouse	Edmond Roche
	Du 21/03/2020	Au 22/03/2020	Week end au Refuge du Chambeyron	Ubaye	Matthieu Elouard
	22/03/2020		L'Arpillon	Ubaye	François Blaison
	22/03/2020		Val Pousane	Le Vernet	Frédéric Escuyer
	Du 28/03/2020	Au 29/03/2020	Champléon	Orcière Merlette	François Blaison
	Du 28/03/2020	Au 29/03/2020	Week end à Jarjatte		Gérard Pini
	Du 04/04/2020	Au 05/04/2020	Week end dans le Val Chisone et Val Sangone	Sestrière Borgata	Sylvaine Lafont
	Du 04/04/2020	Au 05/04/2020	Week end dans le Val Chisone et Val Sangone	Sestrière Borgata	Marco Rosso
	05/04/2020		Raid par groupe de 3	Calanques	Gérard Martinez
	05/04/2020		La Sainte victoire	Aix en provence	Bernard Liutard

Club Alpin Français de Haute Provence

Centre Desmichels









Avenue Paul Martin-Bret

04000 DIGNE LES BAINS

Tél. 04.92.31.07.07 - Permanences :

Vendredi. de 18 heures à 19 heures 30

Site web : <http://cafdehauteprovence.fcam.fr>**CLUB ALPIN FRANÇAIS DE HAUTE PROVENCE****Lettre d'information – Mars 2020**

	05/04/2020		Couloir de Rocheclose	Seyne les alpes	Edmond Roche
	Du 11/04/2020	Au 13/04/2020	Massif du Queyras	J1 : Ceillac J2 : Saint Véran J3 : Abriès	François Balison
	Du 11/04/2020	Au 13/04/2020	Molines	Queyras	Laurence Lestienne
	11/04/2020		Initiation Escalade 1 ^o journée	Courbons	Aldo Bignals
	Du 18/04/2020	Au 25/04/2020	Séjour escalade grandes voies-terrain d'aventure	Bavella Corse du sud	Dominique Thiercy
	18/04/2020		Tête de Parassac versant nord	Ubaye	Sylvaine Lafont
	11/04/2020		Initiation Escalade 2 ^o journée	Courbons	Aldo Bignals
	19/04/2020		Tour Aiguille Large + couloir en option	Ubaye	Marco Rosso
	Du 25/04/2020	Au 26/04/2020	Week end au glacier blanc	Ecrins	Matthieu Elouard