

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 – Février 2020

Autonomie sur structure artificielle d'escalade :

Le Comité Départemental FFCAM 04 organise **le 2 février 2020**, à Seyne-les-Alpes, une unité de formation à l'autonomie sur structure artificielle d'escalade. Elle validera les connaissances et compétences du niveau 3 du livret d'escalade. Elle sera accompagnée d'un test d'entrée en formation d'initiateur (niveau 6a). Ces 2 actions sont les pré-requis pour commencer une formation d'initiateur SAE FFCAM. Mais l'unité de formation niveau 3 permet de valider un niveau d'autonomie qui peut être demandé pour accéder à certaines structures.

Nuit des sportifs 5 février 2020:

Cette année, Cathy Harang sera mise à l'honneur lors de la nuit des sportifs Mercredi 5 février 2020 à partir de 18h30 au Palais des congrès.
Venez nombreux



Conférence Avalanches : Comment choisir un itinéraire de randonnée plus sûr ?

En partenariat avec le CAF Durance Luberon et le Comité Départemental FFCAM 04, l'Association Nationale pour l'Etude de la Neige et des Avalanches (ANENA) vous propose une conférence sur le thème :
Avalanches : Comment choisir un itinéraire de randonnée plus sûr ?



CONFÉRENCE / DÉBAT
**AVALANCHES
COMMENT CHOISIR UN ITINÉRAIRE
DE RANDONNÉE PLUS SÛR ?**

Date : **mardi 11 février 2020 de 19h à 21h**

Lieu : **Théâtre Jean Le Bleu, 04100 Manosque (parking de la Poste)**

Contenu : A partir d'un exemple déroulé avec les participants de la conférence, l'animateur (Yves Novel) présentera les avantages d'une planification, les facteurs terrain (pentes, pièges), les facteurs nivologiques (BERA, situations avalanches), la gestion de groupe (communication, réduction du risque, différences skis de rando/raquettes)
Durée : 1h30 à 2h

Public visé : du débutant à l'expert - idéal pour des encadrants (approche pédagogique du risque)

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). Pour les adhérents du CAF de Haute Provence, le Comité Départemental prendra en charge le transport dans la limite de 8 personnes (inscription préalable auprès de Dominique Thiercy – 06 70 36 06 22)
Pensez au covoiturage.



À L'AIDE D'UN EXEMPLE DE SORTIE : INTRODUCTION DES AVANTAGES D'UNE PLANIFICATION, DES FACTEURS TERRAINS (PENTES, PIÈGES À ÉVITER), DES FACTEURS NIVOLOGIQUES (BERA, SITUATIONS AVALANCHEUSES TYPIQUES), GESTION DE GROUPE (COMMUNICATION, RÉDUCTION DU RISQUE, DIFFÉRENCES SKIS DE RANDO/RAQUETTES)

MARDI 11 FÉVRIER

DE 19H À 21H - CONFÉRENCIER YVES NOVEL
THÉÂTRE JEAN LE BLEU - 04100 MANOSQUE (PARKING DE LA POSTE)
TARIF 5€ - BILLETTERIE À L'ENTRÉE DE LA SALLE - RÈGLEMENT EN ESPÈCE
(PRISE EN CHARGE PAR FFCAM04 POUR TOUT ADHÉRENT FFCAM)

Une conférence organisée en partenariat avec :

Rencontre entre nos écoles d'escalade et de VTT

Le samedi 15 février, le club propose aux ados VTTistes et grimpeurs de nos écoles de VTT et d'escalade de se retrouver dans notre salle d'escalade pour une après-midi de pratique et d'échange.

Renseignements : VTTiste – Jean-Simon PAGES - 06 11 18 77 41 – Grimpeurs - Dominique THIERCY – 06 70 36 06 22

Forfaits ski à tarifs réduits :

Comme l'année dernière, les forfaits de ski à tarifs réduits (**très compétitifs suivant les stations**) sont en vente à Intersport Digne.

Paiement uniquement par chèque.

Se rendre au sous sol, rayon location de ski/VTT.

Formations 2020 proposées par le Comité Départemental (CD) CAF

Ces formations **gratuites** sont organisées, en principe, par le CD CAF. **Elles sont ouvertes à tous**, pratiquants d'une ou plusieurs activités, encadrants...etc.

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 – Février 2020

Les 3 premières ci dessous sont **obligatoires dans le Coursus d'obtention d'une Brevet Fédéral.**

Les frais relatifs (formateurs professionnels, location salle...etc.) à ces formations sont prises en charge par le CD CAF ou le Club.

1/PSC1 (Formation aux Premiers Secours) : une journée par un ou 2 pompiers Professionnel, un samedi.

2/ UFCA (Unité de Formation Commune aux Activités) : la FFCAM, Responsabilité et Encadrement, Activités et Conduite de Groupe, Connaissance du Milieu Montagnard et Environnement, Pathologies Spécifiques à la montagne. Une journée, le samedi.

3/ Cartographie Orientation, niveau1 : par un Accompagnateur en Moyenne Montagne breveté (AMM). 2 jours, avec deux soirées ou fin d'après midi en salle (théorie, exercices...etc.) et une journée de mise en pratique sur le terrain.

4/ Logiciel Iphigénie sur un Smartphone : logiciel de cartographie, préparation d'itinéraires, dénivelée, Km...etc (différent mais complémentaire de la formation 3 ci-dessus.



Pour les non encadrants, quelque soit votre niveau dans la (ou les) activité (s) pratiquées, ces formations vous permettront de rencontrer d'autres cafistes, d'accéder peu à peu à l'autonomie, de « renforcer » votre sécurité et celle du groupe et **pourquoi pas d'encadrer à votre tour.**

Vous êtes invités dès maintenant à faire connaître vos « besoins », vos souhaits de formation, auprès d'un des membres du Comité Départemental ou du Comité Directeur du CAF afin que ces stages soient programmés (dates, recherche des formateurs...etc).

Nous vous feront connaître plus tard les détails de ces Formations (par téléphones, mails, site internet, News letters...). 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

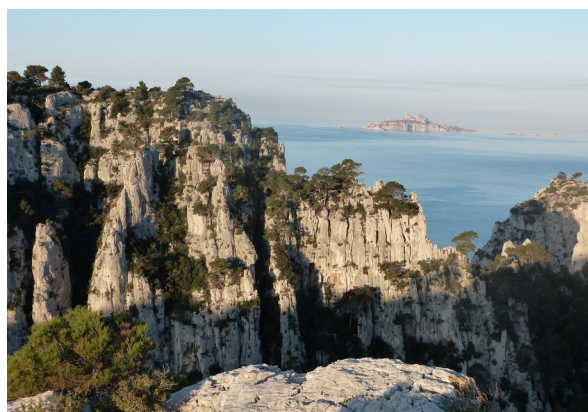
Edith, Nicole et Gérard ont participé à cette manifestation en 2019. Gérard Martinez propose de recenser les personnes intéressées pour voir s'il serait possible de former une voire deux équipes pour cette année.

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.**



Compte Rendu du Congrès FFCAM à Grenoble les 10 et 11 novembre 2019

Ce Congrès comprenait 5 thèmes : Sports de Montagne, les Jeunes et les Ados, Ouvertures vers tous les Publics, Environnement, Refuges et enfin Bénévolat. Chaque thème se divisait en 4 ateliers différents et chacun de nous pouvait assister à 4 thèmes différents.

Bernard Tron nous a réalisé un compte rendu de ce congrès (Merci à lui). Suivez ce [lien pour le télécharger](#)

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 – Février 2020

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

Il est organisé et encadré par Pia et Deo et se déroule du **Dimanche 23 Août au samedi 29 Août inclus.**

Le « Groupe » de Brenta s'étend sur une longueur de 42Km de direction Nord Sud du Pont de Mostizzolo à Tione di Trento.

On trouve :

à l'**Est** le lac de Molveno, la Sella di Andalo et la Vallée du Non, au **Nord** la vallée de Sole jusqu'à Dimaro,

à l'**Ouest** la Vallée de Meledrio jusqu'au Pas de Campo Carlo Magno et la vallée Campiglio et Rendona et enfin au

Sud une partie des vallées Giudicarie, de Tione et Saint Lorenzo en Banale.

Ce complexe Dolomitique compte 8 sommets de plus de 3000m d'altitude et d'autres au dessus de 2800m d'altitude.

L'itinéraire de ce tour, en **7 étapes** avec ses « développement » variés commence à Andalo avec la montée au refuge la Montanara.

Puis on passe et on dort successivement aux refuges Malga Spora, Tucket, Agostini, Pedrotti Tosa et enfin Le Croz du Altissime.

La demi-pension est d'environ 45€ (six ½ pension), paiement en liquide.

Les inscriptions auprès de Bernard TRON, se feront avant le 30 juin 2020

sur le site du Club ou par mail à : bernard.tron@free.fr

Dix places réservées aux français, les 1^{er} inscrits (avec liste d'attente si désistement).

L'inscription sera validée après versement de 100€ d'arrhes, chèque libellé au Club Alpin de Haute Provence.



Les automatismes de la sécurité :

Voici une petite appli indiquée par le PGHM qui permet de réviser ses connaissances en recherche de victimes d'avalanches.









Montagne Secu
Exercice de recherche de
victimes d'avalanches



Agenda des mois de Février et Mars 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
	02/02/2020		Col de l'Eissalette	Les Orres	François Blaison
	02/02/2020		Belvédère du Fau	Pra Loup	Guy Garcin
	Du 07/02/2020	Au 09/02/2020	Ski de fond à Larche et St Paul sur Ubaye	Ubaye	Bernard Tron
	08/02/2020		Croix du Vallon par le Serre du Mouton	Réallon	Sylvaine Lafont
	09/02/2020		Tête dure	Larche	Françoise Brun
	09/02/2020		Sommet du Vieux Chaillol	Champsaur	Matthieu Elouard

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 – Février 2020**

	16/02/2020		Petite Autane Sud	Champsaur	Marco Rosso
	16/02/2020		Le Carton, La Baisse	Prads	Gérard Pini
	23/02/2020		Sortie initiation grande voie	Orpierre ou Verdon	Dominique Thiery
	23/02/2020		Baisse de L'Auriac	Val d'allos	François Blaison
	23/02/2020		La Crête de Vauplane	Dévoluy	Laurence Lestienne
	Du 29/02/2020	Au 01/03/2020	Raquettes et ski de fond avec le CAI Cremona	Larche	Bernard Tron
	01/03/2020		Sommet du Grand Pinier	Champsaur	Matthieu Elouard
	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
	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