

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 – Décembre 2019

Galette des rois:

Comme chaque année, nous vous offrons la galette des rois le vendredi 17 janvier 2020 à partir de 18h à la salle de l'ermitage de Digne les bains.
Il n'y aura donc pas de permanence à la mairie ce jour là mais elle se tiendra à la salle de l'ermitage.
Venez nombreux.

ATTENTION c'est bien salle de l'Ermitage



Journée Neige et Avalanches pour les raquettes le 5 janvier 2020 à Chabanon:

Inscriptions auprès de Bernard Tron

Cette journée **est obligatoire pour les nouveaux adhérents qui veulent faire de la raquette ou de l'alpinisme.**

- ❖ 1h à 1h30 en salle :
 - Détecteur de victime d'avalanche DVA : à quoi ça sert, comment ça marche
 - Gestion de la situation en cas d'avalanche : intervention des participants chevronnés
- ❖ Formation des groupes de niveau et « mini » sortie pour trouver la neige :
 - exercices mono et multi enfouissements de DVA
 - sondage et pelletage
 - progression et estimation de la pente
 - Mise en situation en cas d'avalanche, N°d'urgence.
 - Réalisation d'igloo et d'abri de fortune
- ❖ En fonction de l'horaire retour en salle pour départ 17heure maximum :
 - Distribution de documentation
 - Débriefing



Journée Neige et Avalanches pour le ski de randonnée le 12 janvier 2020 :

Inscriptions auprès de Sylvaine Lafont .

Cette journée **est obligatoire pour les nouveaux adhérents qui veulent faire du ski de montagne ou du hors piste en ski alpin.**

Petit Séjour de Ski de Fond les 7, 8 et 9 Février 2020 à Larche

La demi-pension en dortoir est de 40,50€ au refuge de Larche.

Nous irons un jour skier à Saint Paul /Ubaye.

Initiation ou perfectionnement au Ski Alternatif ou au Pas de Patineur comme en 2019..etc.

Possibilité de prêter l'équipement complet pour 6€/jour (indemnisation fartage...), donner sa pointure et sa taille.

Location matériel sur place (12€) environ + carte habituelle d'accès aux pistes tracées.

Inscriptions auprès de Bernard TRON avant le 10 janvier 2020 avec versement **de 20€ d'arrhes** (chèque libellé au CAF de Haute Provence).




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 – Décembre 2019

Journées Climalp Sud 6 et 7 décembre 2019:

Vous êtes sensibilisés au problème du réchauffement climatique ?
 Cette manifestation à Barcelonnette peut vous intéresser.

Explications des niveaux sur l'agenda:

Le niveau technique  comporte 5 niveaux allant de 0 à 4 pour le niveau le plus élevé.

Le niveau physique  comporte également 5 niveaux allant de 0 à 4 pour le plus élevé.








Les automatismes de la sécurité :

- 1° Avec l'arrivée de l'hiver, pensez à vérifier votre matériel avant la 1° sortie
- 2° Mettez des piles neuves dans votre DVA.
- 3° Vérifiez l'encollage de vos peaux de phoque pour les skis de randonnée, ou le réglage de vos raquettes !!



Agenda des mois de Décembre 2019 et Janvier 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
	08/12/2019		Sommet de Lure	Montagne de Lure	Jani Marcel
	15/12/2019		Le Blayeul	Barles	Gérard Marti
	21/12/2019		Initiation ou découverte escalade grandes voies	Courbons	Dominique Thierry
	22/12/2019		A définir		Jean Yves Favorel
	04/01/2020		Traditionnelle montée du Cousson	VTT, VAE ou randonnée	Jean Simon Pagès
	05/01/2020		Le Seignus d'allos	Allos	Aldo Bignals
	05/01/2020		Lac d'Allos	Allos	Françis Blaison
	05/01/2020		Journée DVA Raquette, Alpinisme	Chabanon	Bernard Tron
	09/01/2020		Le Sauze	Barcelonnette	Aldo Bignals

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 – Décembre 2019

	11/01/2020		Sortie conviviale	La Clappe Digne les bains	Gérard Pini
	12/01/2020	19/01/2020	Tignes	Savoie	Aldo Bignals
	12/01/2020		Journée DVA Ski de randonnée		Sylvaine Lafont
	19/01/2020		Sommet de Soleil Boeuf	Champsaur	Matthieu Elouard
	19/01/2020		Le Courradour	Verdon	Frédéric Escuyer
	23/01/2020		La Condamine	Ubaye	Aldo Bignals
	25/01/2020		Vallon de chasse	Val d'allos	François Blaison
	26/01/2020		La Foux d'allos/Pra Loup	Val d'allos	Aldo Bignals
	26/01/2020		Pic de Gleize	Verdon	Laurence Lestienne
	25/01/2020		Traversée Aiglière Rocher Rond	Gap	Marco Rosso
	30/01/2020		Le Seignus d'allos	Val d'allos	Aldo Bignals

