



Permanence : vendredi de 18h à 20h à  
la mairie annexe des Sieyes  
06 70 74 41 87

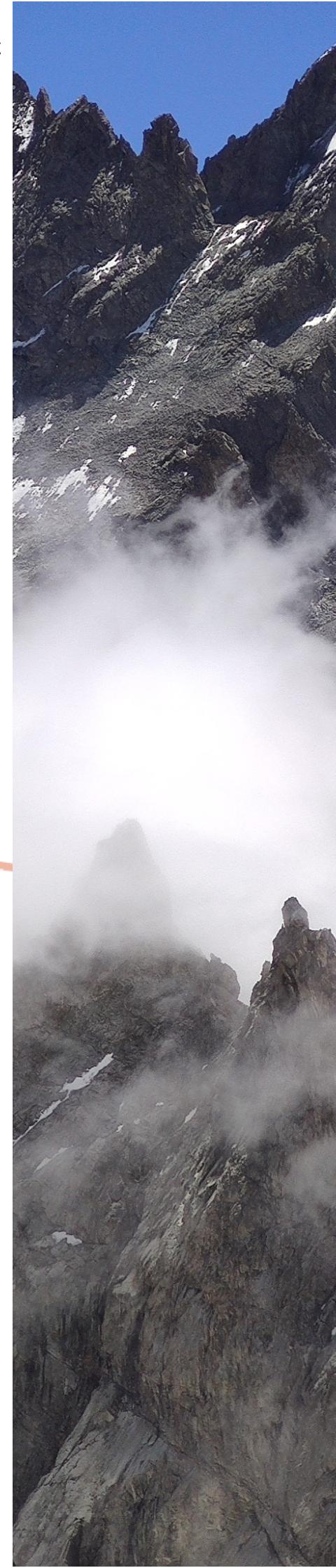
## Club Alpin de Haute-Provence

### Lettre d'info - Décembre 2025



Puisque cette année le CAF de Haute-Provence a inauguré une branche spéléo, on s'est dit qu'on allait vous emmener fêter Noël sous terre avec nous.

Même que la Mère Noël a suivi! Le Père Noël n'a pas voulu descendre : d'après lui, les rennes n'auraient pas pu suivre....





C'est bon, les kits sont homologués pour le transport de cadeaux! L'année prochaine faudra essayer de faire descendre les rennes....



En arrivant au fond du puit se trouvait non pas une chauve-souris sage mais un Prési-Roi du Caf prêt à en découdre avec une dinde de Noël. Un dimanche d'Avent normal au CAF de Haute-Provence donc...





La Mère Noël laissa le Prési-Roi face à son plantureux repas pour aller discrètement (croyait-elle) accomplir sa mission....



... et déposer au pied d'un magnifique feu de grotte (??) tous les cadeaux dont rêvent les petits et grands Cafistes! Faudra juste vous débrouiller pour venir les récupérer (les cadeaux, pas les Cafistes)...



## Thermorégulation du merci...



## Assemblée générale du club

Nous étions 70 personnes à l'AG : un grand **MERCI** pour votre participation et pour la bonne ambiance!



Et c'est pas fini : vous êtes déjà invités à la galette des Rois qui aura lieu **le vendredi 23 janvier, à la salle Perchot** (rdv sur le site du club pour l'horaire, à venir courant janvier)

## Thermorégulation

Je vous embête souvent en (ski de) rando en vous disant "tu transpires, tu as l'air d'avoir chaud... tu ne veux pas enlever une couche d'habits ??" Pénible, la fille, mais pas si c #n, ce qu'elle veut vous dire : tout au long de la journée, notre corps doit conserver une température précise.

Pour cela, il s'adapte tout le temps. Lors d'un effort physique, seuls 20 à 25 % de l'énergie produite sont convertis en énergie mécanique ; le reste est libéré sous forme de chaleur. Notre usine intérieure travaille de façon précise, très fine pour nous rafraîchir. Si nous sommes trop habillés, de l'énergie est dépensée inutilement ; cela diminue l'efficacité musculaire, augmente le rythme cardiaque, modifie la répartition de la masse sanguine, augmente la perte d'eau, d'ions...

Ajuster nos couches de vêtements permet donc de gérer au mieux notre énergie, d'optimiser notre performance physique, notre bien-être ; de prévenir les problèmes physiques (tendinite par exemple) et même organisationnels (moins de temps de pause par exemple).

... de vous avoir écrit m'évitera peut-être de trop vous embêter !

Françoise Reynier (après validation par médecin cafiste)



Club Alpin de Haute Provence  
Digne les Bains

**Commission Sécurité**

Appel à candidature !

Aldo, Catherine et moi-même décidons d'arrêter notre implication pour la Commission Prévention & Sécurité. Nous sommes contents de nous être investis pour cette cause si utile ; après ces 9 ans de réflexion et de travail, place au changement ! Nous avons hâte de savoir à qui nous allons passer le relais : contactez-nous ! Solange, 4ème membre de notre fine équipe ^^, restera si elle sent autour d'elle d'autres cafistes motivés pour cette action.

A bientôt !

Françoise, pour le groupe



# LES RENCONTRES INÉMA

DIGNE-LES-BAINS & ALPES-DE-HAUTE-PROVENCE



Vendredi 9 janvier : soirée « Cinéma & montagne » en partenariat avec le Club Alpin Haute Provence  
18h30: Side to Side

Marc Bouzik, François Pons | 55 minutes

Synopsis : François Pons et Marc Bouzik sont cousins. Dix ans après un accident de la route qui a laissé François en fauteuil roulant, ils décident ensemble de relever un défi pour faire évoluer le regard sur le handicap et prouver que tout reste encore possible : traverser l'Eurasie en side-car, de l'Atlantique au Pacifique. Une aventure humaine et solidaire, menée au guidon d'une Triumph Bonneville T100 Bud Ekins, équipée d'un side-car sur-mesure capable de les mener au bout de ce périple hors norme.

Deux années de préparation, un voyage test dans les fjords norvégiens, puis le grand départ vers l'Est... Au total, 30 000 kilomètres d'obstacles, de rencontres, de doutes et de joies brutes, qui transformeront les deux aventuriers à jamais.



Side to Side – Le film retrace cette odyssée, où l'humour, l'amitié et la résilience triomphent face aux difficultés.

À l'issue de la projection : temps d'échange avec François PONS.

En partenariat avec l'association Handicap Evasion 04.

\*\* Apéritif offert par le Club Alpin et les Rencontres cinéma \*\*

20h30 Resistance climbing

Ce n'est pas un énième film d'escalade mais plutôt un film de vie, de politique, de dépassement de soi, de résilience et de combat. Resistance climbing décrit le pouvoir de l'escalade sur la vie des gens. Sur la vie des Palestiniens. Un documentaire pur, bien mené et touchant sur le (seul) club d'escalade palestinien, créé en Cisjordanie à l'initiative de deux grimpeurs américains.

Pass soirée : 10 € (2 films)



## *En avant-avant-avant-première (parce qu'on est encore en 2025) : la semaine multi-activité du 4 au 11 juillet 2026 à TIGNES*

Comme chaque année, une semaine multi-activité est organisée par le CAF de Digne. Cette année, elle aura lieu du 4 au 11 juillet à Tignes. Située aux portes du Parc national de la Vanoise et de ses 400 km de sentiers balisés, Tignes est LA station qui ne s'arrête jamais !

Les activités :

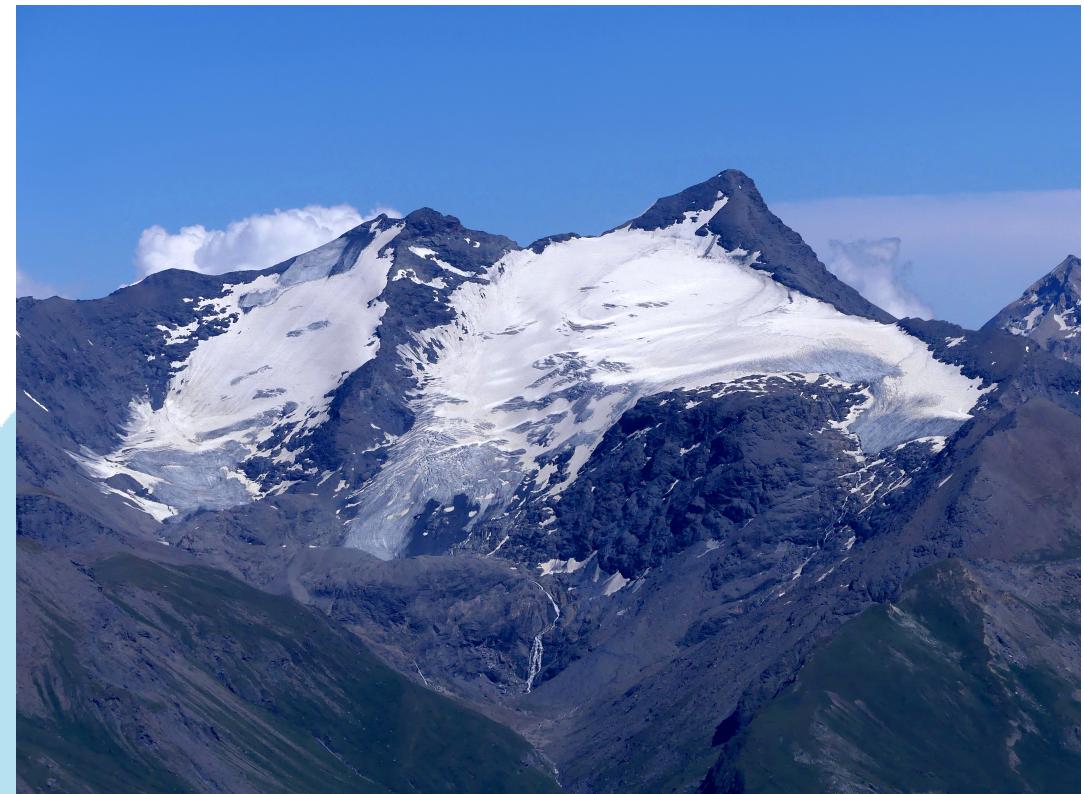
La réserve naturelle de la Grande Sassière, entre autre, offre de magnifiques randonnées dans un espace protégé, accessible en voiture jusqu'au parking du Saut à 2 300 m. , avec des paysages époustouflants, lacs glaciaires, marmottes, chamois et vue sur le glacier de la Sassière. En fin de séjour après acclimatation, j'espère que nous aurons l'occasion de gravir l'aiguille de la grande Sassière 3747m ... La randonnée pédestre la plus haute d'Europe...

Tignes dispose également d'un terrain de jeu d'été offrant la chance d'explorer son lac idyllique en kayak ou paddle et le concert les « barge » du lundi 17 à 19 h , des nombreux circuit en VTT et ses 2 via ferrata (Le roc de Tovière et Plates de la Daille). L'isère permet de faire des descentes en raft, kayak-raft ou autre . Les canyons sont présents dans la région.

Situé non loin du barrage de Tignes, le spot du « Chevril » est idéal pour une première sortie escalade, mais aussi pour les grimpeurs les plus avertis. Vous pourrez trouver sur place différentes zones et niveaux de difficulté.

Vue les glaciers environnants, des sorties alpinismes seront peut-être envisageables si des encadrants sont disponibles à cette période.

**J'espère que des gentils encadrants de la foulitude d'activités du CAF de Digne seront disponibles pour faire une super semaine à TIGNES (oui ceci est un appel...!).**



Petite et Grande Sassière vues depuis les Aiguilles Rouges (Wikipédia)



Via Ferrata du roc de Tovière (Viaferrata-fr.net)

L'hébergement : réservations au camping ONLY CAMP de Tignes  
Onlycamp est la même chaîne de camping qu'à BEAUFORT où nous  
avions apprécié la simplicité et le calme. A noter, qu'il est possible de  
louer tente avec lit pour 4 ou petite cabane pour 2 .

Merci de vous inscrire rapidement sur le site en précisant si vous  
covoiturez, la taille de la tente (nombre de place), caravane, autres ?  
Vos souhaits de sorties ou autres ?

Merci de vous inscrire au plus vite afin que je précise la taille de  
l'emplacement pour le groupe...[et surtout avant le 1 juin...](#)

La semaine Multi-activités : comment ça marche ?

Le camp prend ses quartiers d'été en camping où 20 à 30 cafistes sont  
en tous types d'hébergement : tente, caravane, van, camping-car voire  
parfois ici tentes équipées . Il n'est pas obligatoire de participer à la  
totalité de la semaine. Nous prévoyons une liste d'activités et de  
sorties en fonction du lieu de villégiature. Chaque participant peut faire  
des propositions pour enrichir les échanges. La météo rythme les  
activités journalières.

Le club alloue une subvention pour participer à une activité non  
encadrée par le CAF .

Maître mot « CONVIVIALITE », les débuts de soirée sont ponctuées  
par l'inénarrable « débrief-apéro » ... il faut bien se retrouver pour  
décider des participations et activités pour le lendemain... et pourquoi  
pas autour d'un verre... Breuvages et spécialités « maison » sont les  
bienvenus.

Laurence Lestienne



Pour nous joindre tous les jours, à (presque) toute heure :

LE groupe Whatsapp > [Club Alpin Français de Hte-Provence](#)

Chaque activité a un groupe dédié (escalade, alpi, trail, rando etc).

Vous pouvez ainsi suivre l'organisation de sortie non prévue à l'agenda, les infos de fermeture/ouverture de la SAE, et parfois aussi beaucoup de bêtises...!

Viendez-y!



## Et si vous voulez nous voir en vrai :

**Retrouvez-nous à la mairie annexe des Sieyes, quartier des Sieyes**, devant l'école du même nom, en face le bar tabac des Sieyes (le "Tar-Zan"). La salle est associée à une salle de réunion, très pratique pour tenir les réunions du bureau notamment.

Un local plus grand, plus accessible qui signifie donc à compter de la rentrée un retour de la permanence dans un lieu dédié et adapté, très proche de notre salle d'escalade (salle Edmond Roche).

Nous partageons le local avec le club de basket et une autre association, merci à eux !

L'adresse du siège social de l'association reste la même :

Club Alpin Français de Haute-Provence,

Centre Desmichels

1 Bld Martin Bret

04000 DIGNE-LES-BAINS



20/12/2025

Escalade en falaise

Courchon

9h30

8 places

8 places restantes

Contact

Eric Rougier

21/12/2025

Alentours de Chabanon

Remise à niveau ski de rando

8h

8 places

Complet?

Contact

Francis Blaison

30/12/2025

Cabane des Mulets (col de Maure)

Ski de rando

8h

8 places

Complet?

Contact

Francis Blaison

04/01/2026

La Rouchinière (en mode tranquille)

Ski de rando

7h-17h

7 places

Complet

Contact

Damien Billot

04/01/2026

Autour de Saint-Anne-la-Condamine

Ski de rando tranquille

8h30-17h

5 places

Complet

Contact

Rémi Songeon

06/01/2026

Pic de Rent

Ski de rando

7h30-17h

8 places

Complet?

Contact

Francis Blaison

10-11/01/2026

Formation neige et avalanche (NA1)

Ski de rando et raquettes

Ski : Complet

Raquettes : Complet

Contact

Sylvaine Lafont (ski) - Laurence Lestienne (raquettes)

17-18/01/2026

Initiation cascade de glace

Ecrins ou Queyras selon les disponibilités des sites-écoles.

6 places

Complet?

Contact

Fanny Gaborit

17/01/2026

Poudreuse d'hiver

Destination surprise entre Ubaye et Haut

Verdon - ski de rando

12 places

4 places restantes

Contact

Marco Rosso

18/01/2026

Tête de Fin Fond

Ski de rando

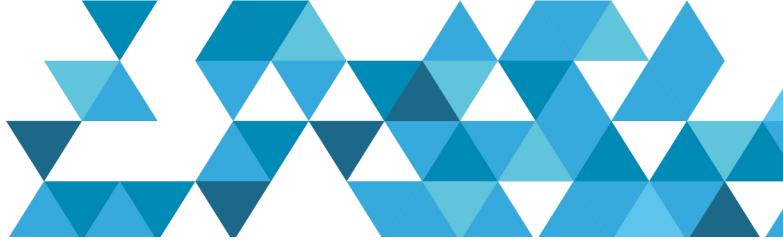
7h-16h

7 places

Complet

Contact

Damien Billot



18/01/2026

Col du Vallon Julien

Ski de rando

7h30-18h

8 places

2 places restantes?

Contact

Francis Blaison

24/01/2026

Remise en jambes 800m-1000m de dénivélée

Lieu : à voir

Ski de rando

7h-19h

16 places

Complet

Contact

Cécile Bouchet Fontaine

Du 24 au 25 /01/2026

Formation PER3.3 Milieu montagne

Ski de rando

8h-15h

1 place

Complet

Contact

Marco Rosso

25/01/2026

Tête des Ormans (Dévoluy)

Ski de rando

8h-17h

17 places

1 place restante

Contact

Sylvaine Lafont

Du 31/01 au 01/02/2026

Perfectionnement cascade de glace

Ubaye/Queyras

4 places

Complet

Contact

Fanny Gaborit

01/02/2026

Col Vautreuil

Ski de rando

7h-17h

6 place

Complet

Contact

Damien Billot

01/02/2026

Montagne de Vachière

Ski de rando

7h30-18h

8 places

Complet?

Contact

Francis Blaison

Du 06 au 08/02/2026

WE prolongée Queyras

Raquettes à neige

7h30-18h

14 places

Complet

Contact

Laurence Lestienne

Du 06 au 08/02/2026

CISR3 Dévoluy

Ski de rando

7h30-18h

1 place

Complet

Contact

Cécile Bouchet Fontaine

Du 06 au 09/02/2026

Initiation cascade de glace

St-Christophe-en-Oisans

8 places

8 places restantes

Contact

Francis Blaison

Du 9 au 12/02/2026

Initiation cascade de glace

St-Christophe-en-Oisans

8 places

8 places restantes

Contact

Francis Blaison

Vous pouvez aussi suivre les nouveautés sur le site du club!

<https://cafdehauteprovence.ffcam.fr/l-agenda.html>