

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

Avril 2026

Cafisteurs, Cafisteuses,

Figurez-vous qu'il a remis ça!!
Mais qui a remis quoi, me direz-vous... (ou pas, puisque c'est un dialogue qui se passe dans ma tête).

Eh bien le grand Ordonnateur de Blocs de la SAE refait un contest escalade! Suivi d'un apéro, bien évidemment... (l'hydratation en sport est un sujet majeur, vous l'aurez bien compris)

Dans cette newsletter, vous trouverez aussi un message du Codir sur les formations et leur validation. Mais aussi des histoires de chauve-souris....

Bonne lecture!



Formation des pratiquants : évoluer en autonomie et en sécurité en montagne

Au Club Alpin, on vient pour marcher, grimper, skier... mais surtout pour partager des moments en montagne.

Pour que ces moments restent synonymes de plaisir et de sécurité, la Fédération a fait évoluer le cursus de formation des pratiquants et la validation des compétences.

Un cursus plus clair pour avancer à son rythme

Le nouveau cursus permet de mieux identifier les étapes de progression dans chaque activité (randonnée, alpinisme, escalade, ski de rando...). On ne parle pas seulement de niveau "physique", mais aussi de compétences concrètes :

- savoir s'orienter,
- utiliser correctement son matériel,
- évoluer en sécurité,
- analyser les conditions,
- participer à la gestion du groupe.

Cela donne des repères, valorise les apprentissages... et motive à aller un peu plus loin.

La validation des compétences, concrètement

La validation se fait simplement, au fil des sorties ou des stages, par les encadrants.

Il ne s'agit pas d'un test ponctuel, mais d'une observation en situation réelle.

Quand une compétence est validée, cela signifie que la personne est capable de la mettre en œuvre de façon autonome et fiable.

C'est une reconnaissance de ce que vous savez déjà faire — et un encouragement à continuer à progresser.



Pourquoi c'est important pour le club et les encadrants ?

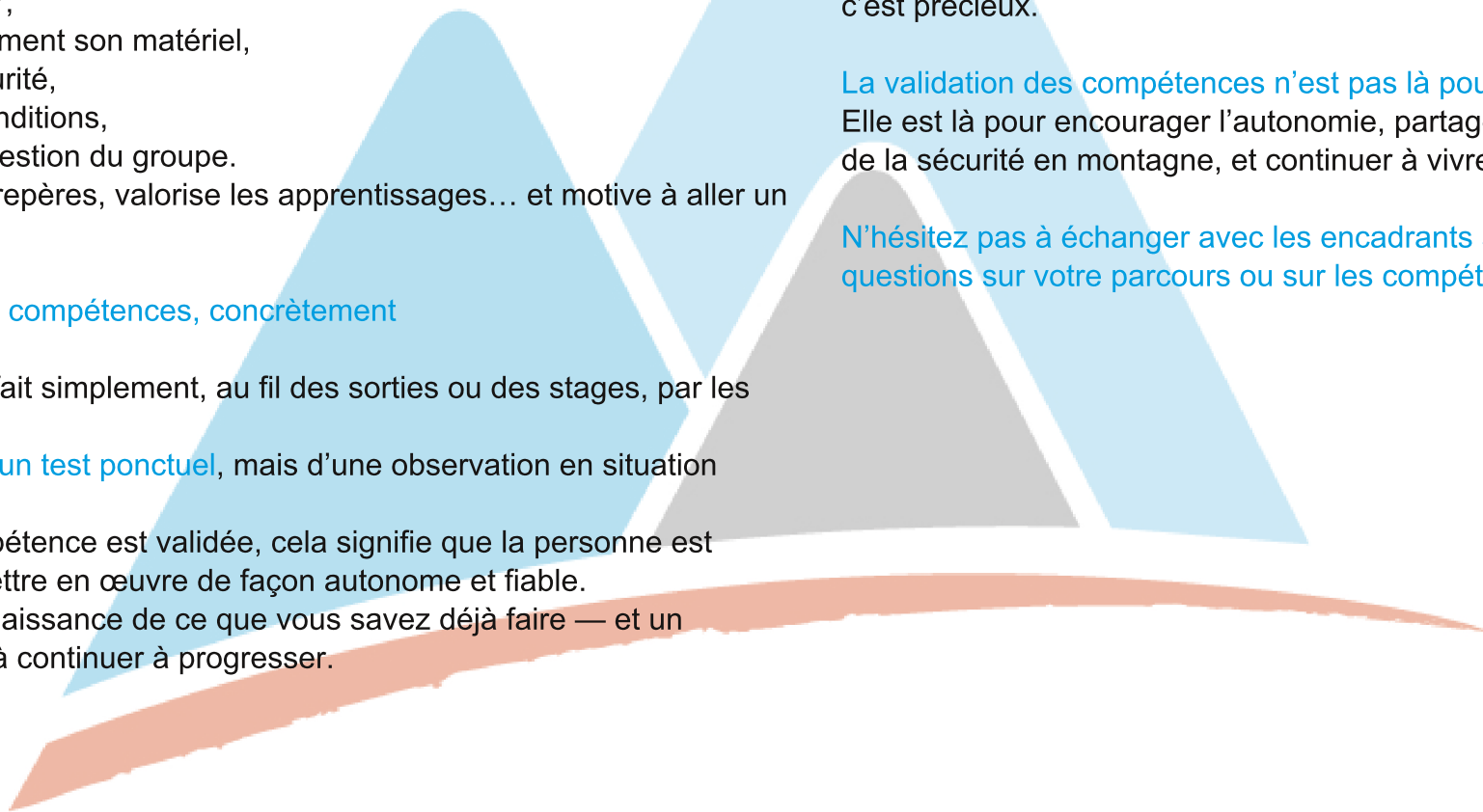
- Cela aide chacun à connaître ses points forts et ses axes de progression.
- Cela permet de constituer des groupes cohérents.
- Cela donne aux encadrants une meilleure visibilité sur le niveau du groupe.
- Cela renforce la sécurité et la fluidité des sorties.

Pour les encadrants bénévoles qui prennent la responsabilité d'un groupe, c'est un vrai soutien : savoir sur qui on peut s'appuyer pour l'orientation, la manipulation de corde, la gestion d'un passage délicat... c'est précieux.

La validation des compétences n'est pas là pour trier ou exclure.

Elle est là pour encourager l'autonomie, partager une culture commune de la sécurité en montagne, et continuer à vivre de belles aventures.

N'hésitez pas à échanger avec les encadrants si vous avez des questions sur votre parcours ou sur les compétences à développer.



Résumé de la soirée chiroptère... et petits conseils en cas de rencontre avec une chauve-souris

Nous étions une quarantaine pour cette première conférence sur les chauve-souris et la spéléologie, animée par Mathilde Coursimault (chiroptérologue) et Arya Gorgy (spéléologue). Et quand je dis animé, il y a vraiment eu de l'animation puisque Mathilde nous a même organisé un petit quizz façon "Qui veut gagner des millions" (bon là, c'était plus "qui veut gagner des chauve-souris").

Mathilde nous a présenté en détail ce qu'est une chauve-souris (oui, c'est un mammifère, et le seul mammifère volant!), ses modes de vie et de reproduction. Sans oublier un petit rappel de la loi : oui parce que depuis la loi de protection de la nature promulguée en 1976, il est strictement interdit de porter atteinte à l'habitat des chauve-souris ou de les détruire, quelle que soit l'espèce.

Ensuite, Arya a présenté l'un des habitats des chauve-souris : les grottes. En effet, les chauve-souris font partie prenante de la vie souterraine et de son biotope fragile et complexe. Oui ces animaux sont des spéléologues accomplis, et non ce ne sont pas des vampires. En tout cas pas en France...! Si vous aimez vous promener près des grottes ou dedans, vous trouverez ci-dessous

des conseils sur la conduite à tenir en cas de rencontre avec ces petits animaux.

Un très très grand merci à Mathilde et Arya pour avoir réalisé cette conférence très didactique, et pour avoir répondu aux dizaines de questions posées par les auditeurs!





Fédération Française de Spéléologie



Ecole Française de Spéléologie



Toutes les espèces de chauves-souris de France métropolitaine sont protégées par la loi. Elles font l'objet d'un plan national d'actions définissant les priorités d'actions pour leur conservation. Ce dernier, rédigé par la Société Française pour l'Étude et la Protection des Mammifères (SFEPM), animé par la Fédération des Conservatoires d'Espaces Naturels (FCEN) est piloté par la Direction Régionale de l'Environnement, de l'Aménagement et du Logement de Franche-Comté (DREAL). La Fédération Française de Spéléologie est partenaire de la bonne mise en œuvre de ce plan d'actions pour le volet « milieux souterrains ». Parmi les pressions susceptibles d'affecter les populations de chauves-souris, une concerne plus particulièrement notre activité : la perturbation dans les gîtes souterrains.

Les spéléologues sont les garants de la préservation des écosystèmes souterrains. Sur la base de l'expérimentation réussie du CDS 46, la FFS a édicté un code de bonne conduite du spéléologue à respecter en présence de chauves-souris.

CHARTRE DE BONNE CONDUITE DU SPÉLÉOLOGUE EN PRÉSENCE DE CHIROPTÈRES

Je prépare une exploration dans une cavité :

Si elle est disponible auprès du CDS, je consulte la "Liste des sites majeurs à chauves-souris du département" : si la cavité choisie y figure, je respecte les périodes à ne pas fréquenter.

En cas de doute, je prends contact avec la Commission environnement du CDS concerné.

J'arrive à l'entrée d'une cavité équipée d'un panneau signalant la présence de chauves-souris

Je fais demi-tour si je suis dans une des périodes mentionnées comme étant à éviter.

Je suis en exploration et rencontre une colonie de chiroptères (groupe de quelques dizaines à plus de 1000) :

Je fais demi-tour quelle que soit la saison. J'avertis la Commission environnement du CDS concerné.

Je peux revenir à une autre saison, la présence des chauves-souris étant saisonnière.

Je suis en exploration et rencontre des chauves-souris isolées :

Je poursuis mon exploration en respectant les règles de cohabitation suivantes :

- Je ne m'attarde pas dans la portion de cavité utilisée par les chauves-souris,
- Je ne stationne pas à proximité des chauves-souris et je ne les éclaire pas (pas d'observation directe que ce soit avec ou sans lampe acétylène),
- Je limite le plus possible le dérangement par le bruit et la parole lors de ma progression (bruits métalliques et bruits de pas sur les cailloux notamment),
- Je fais attention à la présence de chauves-souris dans les passages étroits,
- Si elles se mettent à bouger ou simplement à faire des tractions avec leurs pattes, alors je m'éloigne au plus vite et en silence afin qu'elles retrouvent le calme dans les plus brefs délais..
- Si le nombre de chauves-souris est assez élevé (au moins une dizaine), j'en informe la Commission environnement du CDS concerné.



En avant-première (plus trop "avant" parce qu'il y a déjà 18 inscrits) : 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 Sassièrre, 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 époustouffants, lacs glaciaires, marmottes, chamois et vue sur le glacier de la Sassièrre. En fin de séjour après acclimatation, j'espère que nous aurons l'occasion de gravir l'aiguille de la grande Sassièrre 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 « barges » du lundi 17 à 19 h , des nombreux circuits en VTT et ses 2 via ferrata (Le roc de Tovièrre 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 foultitude d'activités du CAF de Digne seront disponibles pour faire une super semaine à TIGNES (oui ceci est un appel...!).

Pour info, sur les 30 places prévues, 18 sont déjà réservées! Inscription avant le 1er juin.



Petite et Grande Sassièrre 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 ou nous avons 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 convoiterez, 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 ponctués 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

LES OFFRES PARTENAIRES !

ekosport

OUTDOOR INSPIRATION



ekosport.fr

NOS MAGASINS,

30 Avenue Gabriel Péri **ST-MARTIN D'HERES 38400**
5 Rue Charles Darwin **ST-MARTIN D'HERES 38400**
45 Avenue Bernard Glivaudan **GAP 05000**

25 Avenue du Parmelan **ANNECY 74000**
183 Route de Grenoble **ST-PIERRE 69800**
32 Rue de la Résistance **ANNEMASSE 74100**

2631 Avenue des Landiers **CHAMBERY 73000**
10 Rue de l'Industrie **FRONTENEX 73460**
252 Av. du Centre **ÉPAGNY 74330**

CAF DIGNE

5% de remise Suppl.*

*Offre valable sur les produits remisés
cumulable avec toutes les promotions
en cours.

15% de remise

*Offre valable sur les produits
non remisés.

En plus de ce nouveau partenariat avec Ekosport, j'en profite pour vous rappeler que nous avons aussi **des réductions au Vieux Campeur (18%), à Chullanka (15%) hors librairie et électronique.**



Et aussi à l'Intersport de Digne-les-Bains :

Le partenariat avec Intersport de Digne permet à tous les adhérents du club sur présentation de leur licence et de la carte fidélité Intersport d'obtenir :

> Une remise de 20% pour tout achat de matériel de montagne : Alpinisme, escalade, randonnée, skis, skis de randonnée, raquettes, accessoires, DVA, textile de montagne, trail. etc.

> Une remise de 15 % pour le matériel électronique (GPS, ...) Cette remise est valable sur les articles hors solde ou hors promotion et n'est pas cumulable avec d'autres réductions.

Vérifier la remise de votre article auprès d'un vendeur.





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

12/04/2026

La Viste

Randonnée

12 places

7 places restantes

Contact

Françoise Brun

Du 18 au 19 avril 2026

Pic Jocelme-Valgaudemar

Ski de rando

2 places

Complet

Contact

Matthieu Elouard

19/04/2026

Traversée de la Tête de l'Enchastraye

Ski de rando

6 places

Complet

Contact

Sylvaine Lafont

19/04/2026

Tour des montagnes d'Auzet

Randonnée

12 places

5 places restantes?

Contact

Laurence Lestienne

01/05/2026

Mont Pelat par le pas de la Grande Barre

Ski de rando

3 places

Inscriptions fermées

Contact

Matthieu Elouard

Du 1er au 3 mai 2026

Escalade trad au Rocher de Trenze

7 places

Complet

Contact

Cécile Guitet

Du 7 au 10 mai 2026

Mont Blanc

Ski de rando

4 places

Complet

Contact

Damien Billot

8/05/2026

Bosse de la Momie

Ski de rando

3 places

2 places restantes

Contact

Matthieu Elouard

Du 13 au 17 mai

Séjour Via ferrata en Haute Maurienne

8 places

Inscriptions fermées

Contact

Francis Blaison

Du 23 au 25 mai 2026

Au pays des combes et des aiguiers

Randonnée

15 places

15 places restantes

Contact

Laurence Lestienne

Du 23 au 25 mai 2026

Séjour spéléologie

6 places

6 places restantes

Contact

Arya Gorgy

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

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