

Club Alpin Français de Haute Provence

Centre Desmichels
Avenue Paul Martin-Bret
04000 Digne-les-Bains
Permanences : Vendredi 18h - 19h30

Lettre d'information

Juin 2021

RAPPEL INSCRIPTION Week-end convivialité des 19 et 20 juin et semaine multi-activité dans le Queyras

> WE Convivialité (important dans un Club) au Laverq les 19 et 20 Juin (Commune de Méolans Revel "Patrie" de Bernard).

Les enfants, conjoints (tes) sont acceptés bien entendu mais ils feront la vaisselle, le service !!!

Samedi RP : la Petite Séolane en couchant, pour ceux qui montent vendredi en fin d'après midi, dans une cabane familiale 1h de marche, grillade, 11 places).

Samedi soir, repas au Refuge tout neuf (pour ceux qui veulent et pour le faire travailler) puis partie de cartes un peu arrosée, guitare, chants de notre jeunesse (étudiante, attention aux oreilles chastes !!).

Dimanche matin petite RP patrimoniale avec ramassage de champignons, Farniente et (ou) préparation du repas (table Barbecue...etc)

Dimanche vers 12h Apéro, repas partagé, dessert...etc et parties de boules sérieuse.

Pas de problèmes de couchage, d'installation de tente, de parking.

Vous amènerez pour le repas de Dimanche vos couverts ce sera plus simple.

Inscription dès à présent auprès de Bernard TRON et au plus tard le 12 juin bernard.tron04@gmail.com et les détails seront donnés ultérieurement.

Semaine multi-activité : du 3 au 10 juillet à Abries (Queyras)

Comme chaque année, une semaine multi-activité est organisée par le CAF de Digne. Cette année, elle aura lieu du 3 au 10 juillet dans le Queyras à Abriès. Nous ne nous sommes pas beaucoup éloignés du 04 mais le Queyras est une valeur sûre : soleil, beauté des paysages et accueil. De plus le dynamique village d'ABRIES offre de nombreux commerces .

Merci de vous inscrire rapidement sur le site en précisant combien vous serez ? si vous covoiturez ? tente (nombre de place), caravane, autres ? les activités pratiquées participants normal ou aguerris, encadrants ? Vos souhaits de sorties ou autres ?

Pas de souci de réservation suite aux conditions sanitaires donc merci de vous inscrire au plus vite afin que je précise la taille de l'emplacement pour le groupe...**et surtout avant le 20 juin...**

Je m'occupe des réservations au camping d'Abriès ou le patron PILOU : Monsieur SABATIER est également guide. Il s'aura nous orienter vers des objectifs sympathiques ...

Entre autres au programme : randonnée, randonnée alpine, escalade, via ferrata, VTT...

Pour les personnes intéressées, en fin de séjour du samedi 10 au lundi 12 inclus, je prévois le tour du VISO en trois jours. En fonction de la météo, j'envisage de faire un bivouac plutôt que des nuits en refuge afin de s'arrêter en pleine nature... A discuter entre les participants...

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 mobilhome . 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 type canyon, raft, etc...

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.

Inscription sur le site web du Caf avant le 20 juin

En souvenir de François Paul

En souvenir de François Paul habitant Manosque, notre compagnon d'Alpinisme et de marche.

Au CAF de Haute-Provence depuis environ 10 ans, combien de courses a-t-il fait avec Edmond, de sorties raquettes et pédestres avec Lolo ou Bernard?



Très discret avec sa petite moustache, son ventre qui dépassait un peu, son dos courbé, son sac souvent de travers, sa tente marron d'un bel âge, il aimait bien plaisanter avec tout le monde. Présent avec nous en Mai 2020 pour faire «les sentiers perdus mais retrouvés» au dessus de St Pierre de Beaujeu où à la fin du repas il a eu une crampe à chaque jambe et il «criait de douleur» quand avec Lolo on lui a mis en extension ses 2 jambes. Présent encore à la semaine Multi Activité à la Grave en juillet 2020 où il a participé à presque toutes les sorties. En janvier 2021 il marchait encore, et puis on lui a découvert en février un cancer du pancréas non opérable. Il nous a quitté, âgé de 71 ans, le dimanche 2 Mai. Un petit groupe du Club l'a accompagné à la cérémonie religieuse le jeudi 6 mai à Manosque. La vie peut s'arrêter très rapidement, savourons la au maximum !



François et le groupe, 23 mai 2020

Cuisine et randonnée....

Merci à Solange Galliano pour la recette de ses barres de céréales :

Ingrédients :

100 g : flocons d'avoine

30 g huile (j'utilise de l'huile d'olive)

20 g de fruits séchés (au choix suivant ses envies) : pomme, pêche, poire, datte...

30 g de fruits secs (au choix) : noix, amande, noisette...

1 cuillère à soupe de graines de sésame

Epices : cannelle, ...

70 g de miel liquide

gingembre frais coupé en petits morceaux

Un plat en silicone pour financiers ou autre forme rectangulaire

Recette :

Faire chauffer le four à 180°C

Dans un saladier ajouter les ingrédients un par un et mélanger à chaque ajout

Flocons + huile + fruits séchés + fruits secs + graines + épices + miel

Répartir le mélange dans les portions du moule en silicone et bien tasser

Enfourner 15 min à 180°C

Bien laisser refroidir avant de démouler

Cette recette peut être adaptée suivant nos goûts et envies ou bien selon les matières premières trouvées dans nos placards...

Partenariat Intersport Digne

Partenariat Intersport Digne:

Tous les adhérents du club (sur présentation de votre licence ET de la carte fidélité Intersport) bénéficient d'une remise de 20% pour tout achat de matériel de montagne (Alpinisme, escalade, randonnée, ...), textile mais aussi sur les ski, ski de randonnée, raquettes, DVA, etc... montagne, trail, VTT, accessoires VTT, textile VTT.

Pour le matériel électronique (GPS, ...), la remise est de 15 %
Il s'agit de matériel HORS SOLDE ou HORS PROMOTION.
Demandez Sébastien ou Manu pour savoir si votre article entre dans le partenariat.



Agenda mai-juin

Randonnée	25/07/2021	Secteur Puget Théniers	Dôme de Barrot	Garcin Guy
Alpinisme	05/07/2021	Séjour Alpinisme	Massif des Ecrins	Roche Edmond
Randonnée	04/07/2021	Semaine Multi Activités	Queyras	Lestienne Laurence
Randonnée	26/06/2021	Secteur Prads Haute Bléone	L'Estrop par Crête de Troumilles et retour par	
crête Est	Tron Bernard			
Alpinisme	20/06/2021	Couloir Nérot	Roche Edmond	Roche Edmond
Randonnée	19/06/2021	Week-end convivial	Laverq	Tron Bernard
Randonnée	13/06/2021	Secteur les Monges	Montagne de Jouère	Lestienne Laurence
12/06/2021	Non défini	Dal Bello	Simon	Canyoning
Alpinisme	12/06/2021	WE initiation glacier et neige	Massif des Ecrins	Roche Edmond
Randonnée	06/06/2021	La Clappe	Chaudon	Garcin Guy
05/06/2021	Journée des encadrants	- Formation	Tron Bernard	