

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

Mai 2026

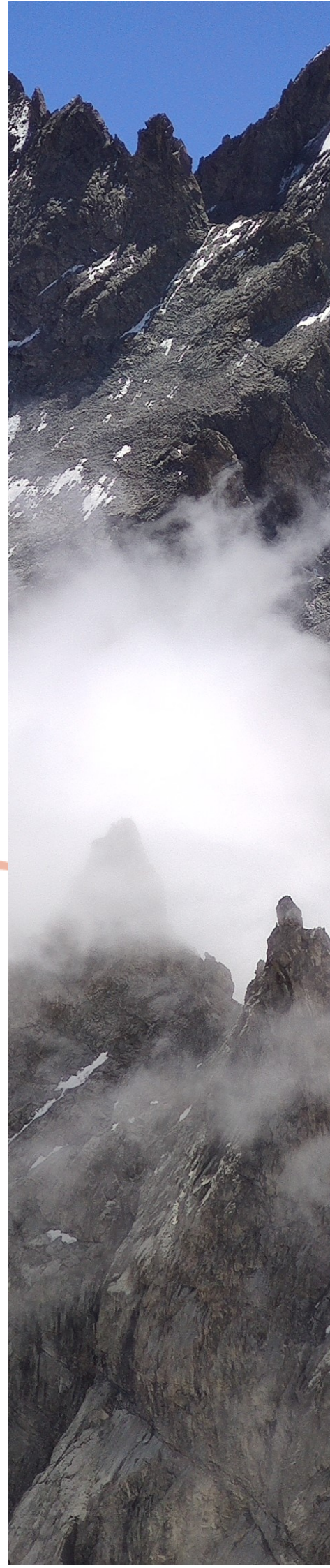
Cafistusiens, Cafistussiennes,

Ben oui, on a encore besoin de vous! (Mais on sait que ça vous fait plaisir ^^).

Tout d'abord, le club commence déjà à préparer la fête de l'Outdoor et de la rando qui aura lieu le week-end des 19-20 septembre. Et nous avons besoin de bénévoles à la tour d'escalade le samedi après-midi et le dimanche. Précision : il n'y a pas besoin d'être un grimpeur confirmé pour participer! Si vous êtes intéressés, contactez Antoine par le whatsapp du club (ou venez à la SAE!).

Et en parlant de SAE, le même Antoine (en photo ci-dessous) commence déjà à préparer l'habituel chantier d'été de la SAE.

Là aussi, si voulez participer au grand nettoyage des prises (moins fun), à la création de nouveaux blocs pour la rentrée (plus fun), aux petites et grandes réparations de la meilleure salle de bloc du monde (d'après un sondage Ipsos), faites passer le message à Antoine. Il sera ravi d'avoir des collègues autres que Pastelle le Chat qui préfère gratter des croquettes plutôt que gratter des prises ^^.



Nidification d'OISEAUX PROTÉGÉS



Le **Faucon Crécerelle** niche sur le secteur du « Pilier » de la falaise de Courbons.

Le passage d'un seul grimpeur peut effrayer le couple nicheur et faire échouer la reproduction.

Merci de respecter les consignes de fermeture temporaire des voies A-B-C-D détaillées ci-contre.

Et de rester discret.

Bonne grimpe !



Fermeture temporaire des voies

A : Sessate
B : Dièdre Rouge
C : Le 6c nouveau est arrivé
D : Le pilier

ALPES DE HAUTE PROVENCE
FÉDÉRATION FRANÇAISE MONTAGNE ESCALADE



Encore des infos grimpes... et de belles photos du dernier contest!

Oui, il va falloir faire une pause sur la grimpe entre Sessate et le pilier... Comme ça ce sera l'occasion d'aller patiner d'autres voies à Courbons ^^.

Sinon, pas de nidification en vue à la SAE... surtout pendant le dernier contest d'avril ! Encore une fois, énorme succès pour cette super soirée organisée par Antoine, désormais happiness manager du Caf de Haute-Provence ! Des blocs surprises très originaux (comme un mélange de basket et grimpe, mais oui!), et une autre surprise qui nous attendait à la fin : Dimitri, Eric et Audrey nous avaient réservé une belle surprise avec un petit concert pour l'apéro! Une première à la SAE, et on espère, pas la dernière ! Encore une fois, mille mercis à Antoine pour son organisation, à Max Moreau pour son super cross-over avec Antoine dans la création de certains blocs, et à nos 3 musiciens-grimpeurs !





Oui ça a quand même grimpé!
On était surveillé par le happiness manager...

On vous présente la niouze

commission Sécu !



Club Alpin de Haute Provence
Digne les Bains

Commission Sécurité

Après plusieurs années de bons et loyaux services auprès de la commission prévention sécurité, Françoise, Cathy et Aldo ont passé la main à des néophytes qui se sont déjà attelés à un plan d'attaque pour continuer à faire vivre cette commission et promouvoir l'aspect prévention.

La nouvelle CPS souhaite rencontrer les encadrants bénévoles, par activité ou famille d'activités, pour recueillir leurs besoins et voir notamment de quelle manière les adhérent.es participant.es aux sorties encadrées pourraient être impliqué.es en amont, pendant et après les sorties. Nous avons en effet conscience que l'encadrement bénévole constitue une charge mentale importante car nous pratiquons tous.tes des activités à risque au sein de club. Nous souhaitons aussi dédramatiser et surtout lever les tabous sur les incidents/quasi-accidents afin de pouvoir sereinement débriefer dans un but préventif.

Tout un programme que nous avons prévu de présenter au CODIR du mois de mai...

Dans l'attente, nous sommes à votre écoute, n'hésitez pas à nous communiquer vos idées!

Pour les contacter :

Alix: alix.leva1@hotmail.fr

Diego: m.oii.n.o@protonmail.com

Solange : canepa.solange@orange.fr

Audrey: audrey.faure03@orange.fr

Merci à eux pour leur implication dans la vie du club!

Nouvelle rubrique : les petits conseils de Mathilde

(ou que faire en cas de rencontre avec une/des chauve-souris, dans un grotte ou ailleurs)

Pour les spéléos

>Soyez toujours vigilants : avant de poser vos mains ou vos pieds, vérifiez l'absence de chauve-souris. Certaines se suspendent (rhinolophes notamment) et sont susceptibles de se trouver sur votre parcours.

>Eviter les mouvements brusques avec votre kit, qui pourraient heurter une chauve-souris en hibernation.

>Limiter les perturbations sonores : parlez normalement et calmement, évitez de hurler ou de chuchoter, car ces sons peuvent perturber les chauves-souris.

>Limiter les perturbations lumineuses. Si vous devez éclairer un secteur avec une/des chauves-souris, évitez les faisceaux directs sur les animaux. Une lumière rouge est préférable, car elle les dérange moins.

>Manipulez votre matériel avec précaution afin d'éviter les secousses de matériel métallique.

>Adaptez votre pratique selon les périodes sensibles et respectez-les. Les chauves-souris sont particulièrement vulnérables durant l'hibernation (hiver) et la mise-bas/élevage des jeunes (printemps-été).

>Et enfin, acceptez de faire demi-tour si votre présence semble les perturber !^^

Merci pour elles, et n'oubliez pas qu'elles vous rendent service quotidiennement en mangeant les insectes (moustiques, ravageurs des cultures, des forêts ...)



Rhinolophe dans la posture du rouleau de printemps inversé (source:<https://biodiversite.parc-naturel-normandie-maine.fr/espece/60295>)



En avant-première (plus trop "avant" parce qu'il y a déjà 19 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, 19 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 Givaudan **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

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

7 places restantes

Contact

Francis Blaison

19 mai 2026

Soirée initiation alpinisme

2/2 - Courbons

Complet

Contact

Fanny Gaborit

Du 23 au 25 mai 2026

Au pays des combes et des aiguiers

Randonnée

15 places

13 places restantes

Contact

Laurence Lestienne

Du 23 au 25 mai 2026

Séjour spéléologie

6 places

3 places restantes

Contact

Arya Gorgy

30-31 mai 2026

Initiation couloir de neige

Ubaye

Complet

Contact

Lucas Cousseau

31 mai 2026

Montagne d'Aujourd'hui

1834m

Randonnée

12 places

11 places restantes

Contact

Laurence Lestienne

13-14 juin 2026

Week-end initiation alpinisme sur le glacier de la Girose

Complet

Contact

Fanny Gaborit

20-21 juin 2026

Grandes voies Terrain d'aventure P3 et P4

Maljasset

3 places

1 place restante

Contact

Rémi Songeon

4-11 juillet 2026

Semaine multi-activités à Tignes

30 places

11 places restantes

Contact

Laurence Lestienne

18-19 juillet 2026

Week-end Allos

Randonnée alpine

8 places

Inscription fermée

Contact

Laurence Peirano

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

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