



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 - Janvier 2026

Bonne année... et bonne galette!

Alors oui, bonne année avec 15 jours de retard, bravo pour la ponctualité...

Mais bon, au CAF de Haute-Provence, on dit que l'année commence le jour où la newsletter est publiée. Donc ça passe.

Et sinon, pour être sûr que tout le monde a bien compris qu'on est en janvier, venez manger un bout de galette ou de gâteau des présiRoi **le vendredi 23 janvier à 18h, à la salle Perchot!**



Le Codir du CAF de Digne vous attendez autour de la galette, salle Perchot. Bisous



Week-end Détection de Victimes d'Avalanche (10-11 janvier 2026)

Ces 10 et 11 janvier, malgré des routes quelque peu enneigées, le club alpin Français CAF de haute Provence a organisé un WE sécurité en montagne enneigée et manipulation de détecteur de victimes d'avalanche (DVA) en vallée de l'Ubaye.

Nous étions une quarantaine de pratiquants ski de randonnée (23) et raquettes encadrés par 6 initiateurs (quatre en ski, deux en raquettes) de notre club basé à Digne.

La matinée s'est organisée en 4 groupes ski de randonnée et 2 de raquettes afin de faire des rotations entre les interventions dans les locaux du PGHM (peloton de gendarmerie de haute montagne) et des encadrants club.

Le gendarme BENJAMIN, grâce à un support audio-visuelle, nous a décrit les différentes actions à réaliser lors d'une avalanche selon le moyen mnémonique RIOPASO :



R : RECHERCHE les survivants passent leur détecteur de victime d'avalanche en mode recherche

I : INDICE DE SURFACE un survivant véloce est envoyé sur l'avalanche à la recherche d'indice de surface : gant, bâton, etc... et pratique sa recherche DVA à partir de ce point de départ jusqu'au bas de l'avalanche.

O : ORGANISER le leader du groupe détermine les rôles des protagonistes de son groupe : qui recherche les victimes, qui prévient les secours, qui sera à la sonde ou à la pelle.

P : prendre les informations minute par minute auprès de son équipe

A : ALERTER prévenir les secours 112 avec qui, quand, comment et où par un membre de l'équipe .Par téléphone, VHS ou Garmin.

S : SECOURIR Gestes de premier secours



O : ORGANISER l'emplacement DZ (Drop Zone) pour l'hélicoptère.

Il nous a également été permis de suivre une rapide formation de secours à personne avalanchée: consciente, ou inconsciente qui respire ou qui ne respire pas.

Parallèlement ; les autres groupes se sont familiarisés avec le maniement de leur DVA .

Après un rapide pique-nique, l'après-midi a été consacré à la mise en pratique de la recherche chronométrée de 1 à 2 DVA éloignés ou proche l'un de l'autre, des techniques de sondage et de pelletage.

De retour au gite, le contenu pédagogique du niveau NA1 (neige et avalanche 1) de la fédération a été présenté : 3 types d'avalanche, BERA, méthode cristal et 3x3 ou 4x4, pente à 30°, différents types de neiges, etc. Contenu illustré par des vidéos.

Dimanche, vu le niveau élevé 4 du BERA, les sorties éducatives des différents groupes ont eu lieu sur le domaine skiable du SAUZE qui ne fonctionnait pas côté La Rente.

La journée, bien que fraîche mais sous un soleil radieux, a été l'occasion de mettre en musique tout ce qui a été appris et de l'appliquer au terrain avec des stratégies de repli et de progression en fonction de la nature de la pente et de la neige.

Un grand MERCI à Sylvaine et Laurence pour l'organisation, le compte-rendu et les photos, ainsi qu'à tous les encadrants qui ont participé à ce week-end!



Soirée ciné montagne et rando à joëlette

Vendredi 9 janvier
Samedi 10 janvier



La soirée ciné-montagne a accueilli environ 70 personnes au centre culturel René Char, devant "Side to Side" et "Resistance Climbing".

Le lendemain de la soirée Rencontres Cinéma, le CAF de Haute-Provence et l'association Handicap Évasion 04 ont organisé une randonnée en joëlette pour François.

Les cafistes étaient prêts, sous les conseils du président de Handicap Évasion 04, afin de diriger la joëlette. C'était une grande première pour François, muni de son bonnet.

Départ en direction de la chapelle de Saint-Pancrace, depuis le parking du virage après les thermes.

Dès le début, le réveil musculaire se fait sentir : une belle montée s'engage et il faut trois personnes, deux à l'avant et une à l'arrière.



Le chemin devient ensuite plus plat, mais le verglas est bien présent. Heureusement, les cafistes sont aguerris. Malgré les différents obstacles (pierres, végétation, boue...), le groupe arrive à la chapelle.

Après un repas bien mérité, avec une bonne soupe, du café et du thé, le groupe redescend.

Fini le verglas, place à la boue, mais chacun se relaie et nous arrivons sans encombre au parking.

Un vrai moment de partage et de convivialité.

Un énorme merci à l'association Handicap Évasion 04, merci à Maxime pour l'organisation, et merci aux cafistes d'avoir partagé ce si beau moment.

(Merci à Marjorie pour le compte-rendu)



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



En avant-avant-première (j'ai enlevé un "avant" parce qu'on est en 2026) : 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 foultitude 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
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
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



24/01/2026

Remise en jambes 800m-1000m de dénivelée

Lieu : à voir

Ski de rando

7h-19h

16 places

Complet

Contact

Cécile Bouchet Fontaine

7h-17h

6 place

Complet

Contact

Damien Billot

Du 24 au 25 /01/2026

Formation PER3.3 Milieu montagne

Ski de rando

8h-15h

1 place

Complet

Contact

Marco Rosso

01/02/2026

Montagne de Vachièvre

Ski de rando

7h30-18h

8 places

Complet

Contact

Francis Blaison

25/01/2026

Tête des Ormans (Dévoluy)

Ski de rando

8h-17h

17 places

1 place restante

Contact

Sylvaine Lafont

Du 06 au 08/02/2026

WE prolongée Queyras

Raquettes à neige

7h30-18h

14 places

Complet

Contact

Laurence Lestienne

25/01/2026

Le Palastre

Raquettes à neige

9h-17h

12 places

12 places restantes

Contact

Laurence Lestienne

Du 06 au 08/02/2026

CISR3 Dévoluy

Ski de rando

7h30-18h

1 place

Complet

Contact

Cécile Bouchet Fontaine

Du 31/01 au 01/02/2026

Perfectionnement cascade de glace

Ubaye/Queyras

4 places

Complet

Contact

Fanny Gaborit

Du 06 au 09/02/2026

Initiation cascade de glace

St-Christophe-en-Oisans

8 places

8 places restantes

Contact

Francis Blaison

01/02/2026

Col Vautreuil

Ski de rando

07/02/2026

Initiation courses d'arêtes

Massif de la Ste-Victoire

6 places

complet?

Contact
Dominique Thiercy

Du 9 au 12/02/2026
Cascade de glace
Perfectionnement
St-Christophe-en-Oisans
8 places
8 places restantes
Contact
Francis Blaison

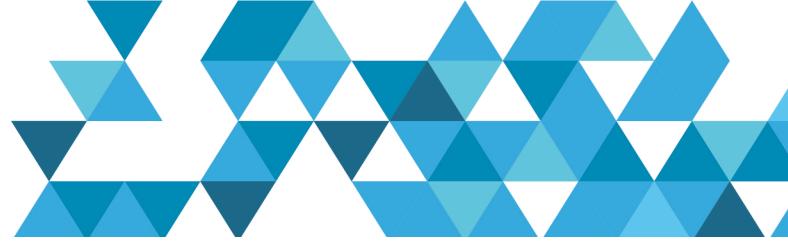
Du 12 au 15/02/2026
Cascade de glace
Vers l'autonomie
St-Christophe-en-Oisans
8 places
8 places restantes
Contact
Francis Blaison

14/02/2026
Grand Clausis, en boucle par la Lauzette (Ubaye)
Ski de rando
8 places
Complet?
Contact
Sylvaine Laffont

15/02/2026
Col La Pierre
Ski de rando
6 places
Complet?
Contact
Damien Billot

19/02/2026
Vallée de l'Ubaye, Chapeau de Gendarme
Ski de rando
8 places
Complet?
Contact
Francis Blaison

Du 21 au 22/02/2026
Stage ski de pente raide
encadré par Paul Icard
Ski de rando
4 places
4 places restantes
Contact
Sylvaine Laffont



24/02/2026
Col de la Fourche
Ski de rando
8 places
Complet?
Contact
Francis Blaison

Du 27/02 au 1/03/2026
Stage CISR4 Queyras
Ski de rando
1 place
complet?
Contact
Cécile Bouchet Fontaine

28/02/2026
Bec du Lièvre, tour du Bec du Lièvre
Ubaye - Parpaillon - Alpes Cozie S
Ski de rando
8 places
Complet?
Contact
Sylvaine Lafont

1er/03/2026
Traversée du Paneyron - Ubaye/Queyras
Ski de rando
12 places
Complet?
Contact
Marco Rosso

1er/03/2026
Vallée de la Durance - Mont Guillaume
Ski de rando
8 places
Complet?
Contact
Francis Blaison

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

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