

Permanence : vendredi de 17h à 18h
06 70 74 41 87

Club Alpin de Haute-Provence
Lettre d'info
Octobre 2024

A la recherche de Cafistes... pour l'Assemblée générale!

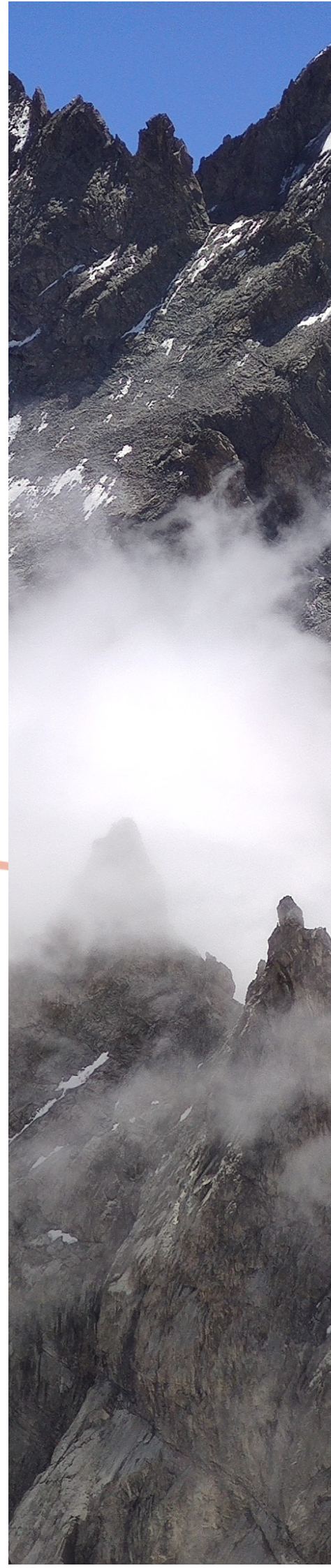
Eh oui, il faut déjà y penser! **L'AG du club aura lieu le vendredi 6 décembre à 17h45 à la salle Ermitage de Digne-les-Bains.** Tous les adhérents sont les bienvenus pour ce temps fort du club, qui fait le point sur nos actions et les activités à venir pour l'année 2025.

Mais cette année... il faut aussi renouveler une partie du bureau!
Si vous voulez intégrer une équipe empreinte de rigueur absolue, douée d'un sérieux permanent et dotée d'un solide sens de la hiérarchie... ne venez pas.

En revanche, si vous avez envie de passer du temps avec des bénévoles motivés, de mettre la main à la pâte pour les petits et grands événements, et de découvrir le Codir-Apero, ce nouveau concept que même Elon Musk veut nous racheter, alors viendez au bureau!

Si vous êtes intéressés, passez un petit coup de fil au président, son numéro est sur la page d'accueil du site du club.

En espérant vous rencontrer bientôt!





Infos du jour :

Les séances encadrées du lundi sont de retour

On ne le dira jamais assez, mais la SAE Edmond Roche est une bien belle salle, avec depuis juillet de nouvelles prises forts prisus (ou pas, ça dépend des avis...) et des blocs et traversées entièrement refaits par des bénévoles à l'imagination infatigable dès qu'il s'agit de vous faire transpirer.

Encore une fois, un grand merci à eux!

En plus de la remise à neuf des blocs, les bénévoles vous proposent aussi des séances encadrées chaque lundi (sauf pendant les vacances), séances dédiées aux débutants et aux moins débutants. Pas besoin d'inscription particulière, il vous suffit juste de venir chaque lundi à partir de 18h.

Et, pour ne pas manquer des infos sur les sorties grimpe, les ouvertures et fermetures de la sae etc, n'oubliez pas de demander à un bénévole de vous inscrire sur le groupe Whatsapp escalade du CAF de Haute-Provence!

Avis aux amateurs de canyon et de rando étoilée...

Il reste de la place pour le stage découverte canyoning et la soirée sous les étoiles à l'observatoire du Chiran!

Pour le premier, contactez Simon Dal Bello au 06 75 75 48 44

Pour le second, contactez Bernard Tron au 04 92 35 41 83

Bon week-end à tous!



Coupe de l'observatoire et Grand Mourre (source : <http://www.astro-blieux.fr/V3/fr/observatoire/astronomie-verdon.php>)



Infos santé (ça peut servir...!)

Le centre médico-sportif de Digne-les-Bains

Pour qui?

- > Pour tous les sportifs licenciés ou non licenciés
- > Collégiens, sections sportives
- > Toutes personnes désirant pratiquer une activité physique

Pour quoi?

- > Délivrance de certificats médicaux pour la pratique sportive
- > Visites effectuées par des médecins du sport
- > Surclassement
- > Conseils, suivi et accompagnement pour les entraînements et la diététique
- > Interventions dans les clubs, les comités...
- > Conférences : préparation physique, récupération, nutrition...

Si vous souhaitez les contacter :

quartier Saint Christophe 04000 Digne les bains
cms04000@orange.fr
06 71 08 53 73 ou 04 92 32 05 65



Du 05/10/2024 au 06/10/2024

WE STAGE 2 Canyoning

Environs de Digne

8 places

2 places restantes

Contact

DAL BELLO Simon

0675754844

Le 05/10/2024

Initiation escalade adulte 2

Courbon

8 places

6 places restantes

Inscription

ROUGIER Eric

0644256963

Du 05/10/2024 au 06/10/2024

Soirée dans les Étoiles à l'Observatoire du
Chiran

Secteur Blieux

12 places

9 places restantes

Contact

TRON Bernard

04 92 35 41 83

Le 12/10/2024

Initiation escalade adulte

Château-Arnoux

8 places

7 places restantes

Inscription

ROUGIER Eric

0644256963

Le 13/10/2024

La petite Autane

Champsaur (Randonnée)

7 places

Complet

Contact

DELAMARE Madeleine

0619923000

Du 18/10/2024 au 27/10/2024

Séjour SEMAINE Escalade

Aiguilles de Bavella – Corse du sud

8 places

2 places restantes

Contact

THIERCY Dominique

06 70 36 06 22

Le 20/10/2024

Pic de la Grisonnière par le moure de Beaujeu
le Vernet

10 places

4 places restantes

Inscription

LESTIENNE Laurence

0648027992

Le 27/10/2024

Le Blayeul

Verdaches

10 places

8 places restantes

Inscription

LESTIENNE Laurence

0648027992

Du 09/11/2024 au 10/11/2024

WE calanques 2 Jours

Luminy- La Ciotat

5 places

Complet

Contact

LESTIENNE Laurence

0648027992

Le 10/11/2024

Journée - Escalade adulte

Quinson

8 places

5 places restantes

Inscription

ROUGIER Eric

0644256963



Le 17/11/2024

La corne de LURE

PEIPIN

12 places

9 places restantes

Inscription

MASSEL Nicole

04 92 76 68 45

Le 17/11/2024

Journée - Escalade adulte

Ceüze

8 places

7 places restantes

Inscription

ROUGIER Eric

0644256963

Le 24/11/2024

Escalade - Tout niveau

Ventavon

8 places

6 places restantes

Inscription

THIERCY Dominique

06 70 36 06 22

Le 07/12/2024

Initiation escalade grandes voies

Courbons

6 places

4 places restantes

Inscription

THIERCY Dominique

06 70 36 06 22