

Club Alpin Français de Haute Provence

Centre Desmichels

Avenue Paul Martin-Bret

04000 DIGNE LES BAINS

Tél. 04.92.31.07.07 - Permanences :

Vendredi. de 18 heures à 19 heures 30

Site web : <http://cafdehauteprovence.ffcam.fr>

CLUB ALPIN FRANÇAIS DE HAUTE PROVENCE

Lettre d'information – Mars 2018

Journée des encadrants Samedi 2 Juin 2018:

Le comité directeur souhaite reconduire une journée des encadrants avec la participation exceptionnelle du PGHM de Jausiers.

Cette action s'inscrit dans le cadre d'une journée recyclage Formation/Prévention aux risques qu'entraîne la pratique des sports en montagne.

Les thèmes abordés seront (liste non exhaustive):

- **Prévention des risques en montagne** : randonnée ; escalade ; canyoning ; alpinisme ; randonnée raquettes ; ski de randonnée ; ski alpinisme ;.....
- **Conduite à tenir en cas d'accident** : terrain de randonnée ; canyoning ; escalade ; alpinisme ; avalanches ;....
- **Organisation des secours.**
- **Appel des secours**
- **Conduite à tenir à l'arrivée des secours**
- **Conduite à tenir après l'évacuation du ou des blessés**
- **Commission sécurité du club**
- **Stress de l'encadrant / comportement d'adhérents**
- **Etc ...**



D'autre part, certains d'entre vous souhaiteraient que l'on aborde la manipulation des GPS, l'utilisation d'applis mobile (iPhiGénie, ou autres.....). Nous pourrions en parler l'après midi dès lors qu'une personne est capable de faire une information sur cette manipulation.

Si vous maîtrisez l'une de ces applis ou un GPS, faites vous connaître au comité directeur afin de finaliser le programme de la journée.

Horaire : 09h30 à 11h30. Et l'après midi pour les GPS ou applis mobile
Lieu : Salle Perchot, avenue des Thermes, Quartier Pigeonnier/Barbejas à Digne les Bains

La Caf'tière:

Le dimanche 18 mars, le CAF Ubaye organise un rassemblement interclubs en ski de randonnée, la « Caf'tière ».

Cette année il est prévu de faire le Chapeau de Gendarme au départ du Super Sauze.

Environ 900 mètres de dénivelé.

Le départ se fait en général vers 8h00 à Barcelonnette.

La rando se termine par un pique-nique avec tous les participants, environ 50 personnes.

Formation secourisme:

Une formation de secourisme sera mis en place au printemps. Si cette dernière vous intéresse merci de prendre contact avec Laurence lestienne lestienne.laurence@wanadoo.fr

Forfaits Ski à tarif réduit:

En partenariat avec le Ski Montagne Dignois, nous vous proposons des forfaits de ski pour des stations du 04 et du 05 à un tarif préférentiel. La remise va de 4 à 9€ en fonction des stations.

Vous avez la possibilité de les prendre à Intersport Digne sur présentation de la carte d'adhérent ou auprès d'Aldo (aldo.signals@wanadoo.fr).

Vous pouvez télécharger la liste des stations avec la remise associée sur le site en page d'accueil.

Randonnée :

Le programme de randonnée du 1° semestre est en ligne.



Club Alpin Français de Haute Provence
Centre Desmichels
Avenue Paul Martin-Bret
04000 DIGNE LES BAINS
Tél. 04.92.31.07.07 - Permanences :
Vendredi. de 18 heures à 19 heures 30
Site web : <http://cafdehauteprovence.ffcam.fr>

**CLUB ALPIN FRANÇAIS DE HAUTE
PROVENCE**
Lettre d'information – Mars 2018

Escalade:

Les 2 journées d'initiation sont programmées, les autres sorties collectives sont en cours de planification.

Ciné Cimes 2018:

Le comité directeur a choisi de reconduire Ciné cimes cette année au mois d'octobre.
Si vous avez des idées de film, n'hésitez pas à nous faire un mail avec le maximum de précision sur le ou les films CAF Haute Provence <caf.hauteprovence@wanadoo.fr>

Découverte escalade TRAD:

Le Comité Départemental organise les 14 et 15 avril prochain, un **stage de découverte ou de perfectionnement d'escalade traditionnelle (Trad)**, à Annot.
Il s'agit de grimper des voies d'une longueur sans équipement en place (à l'exception des relais), en posant ses propres protections (friends, coincesurs).

Ce stage peut intéresser :

- les grimpeurs attirés par ce type d'escalade ;
- les grimpeurs de grandes voies en terrain d'aventure ;
- les alpinistes qui souhaitent pouvoir passer en « artif » un pas, une longueur au-dessus de leur niveau.

Le niveau requis est 6a en tête, sauf si vous êtes uniquement intéressés par la progression en artif.

Cette formation est pour partie, financée par le Comité Départemental des CAF 04. Une participation de 50 € est demandée aux stagiaires. Elle comprend l'encadrement par un moniteur diplômé d'Etat d'escalade, l'hébergement sous tente au camping d'Annot, le repas du soir et le petit déjeuner préparés ensemble.

En cas de mauvais temps, le stage pourrait être reporté au week-end des 21 et 22 avril.

L'effectif sera limité à 8 stagiaires, avec un minimum de 5 pour pouvoir confirmer le stage.

Inscription avant le 31 mars, auprès de Dominique Thiery – 06 70 36 06 22 – dominique.thiery@wanadoo.fr

Renseignements sur le contenu et le déroulement de la formation : Valentin Daumas (moniteur DE d'escalade) – 06 30 72 31 16



Le Comité Départemental des
CAF 04 vous propose:

**Week-end escalade
Découverte/Perfectionnement
« Trad » à Annot**

Le samedi 14
et dimanche 15
Avril 2018

8 personnes
maximum

Encadré par un
Diplômé d'Etat

Participation : 50 €
avec ½ pension
en camping

Au programme :

- Pose de protections amovibles.
- Réalisation de relais, triangulation.
- Apprentissage des techniques d'escalade en fissure.
- Ecole d'artif

 Comité départemental
Alpes de Haute-Provence
des clubs alpins et de montagne

Renseignements THIERCY Dominique : 06 70 36 06 22 mail : dominique.thiery@wanadoo.fr
inscriptions : DAUMAS Valentin : 06 30 72 31 16

Club Alpin Français de Haute Provence

Centre Desmichels

Avenue Paul Martin-Bret

04000 DIGNE LES BAINS

Tél. 04.92.31.07.07 - Permanences :

Vendredi. de 18 heures à 19 heures 30

Site web : <http://cafdehauteprovence.ffcam.fr>**CLUB ALPIN FRANÇAIS DE HAUTE PROVENCE****Lettre d'information – Mars 2018****Agenda des mois de Mars 2018 et Avril 2018**Vous pouvez retrouver l'agenda complet sur le site : <http://cafdehauteprovence.ffcam.fr/agenda.html>

Les programmes raquettes, ski de randonnée et ski alpin sont en ligne sur le site rubrique agenda

Activité	Date de début	Date de fin	Sortie	Secteur	Encadrant
	Du 03/03/2018	Au 04/03/2018	Pic Traversier et la Gardiole	Moline	Laurence Lestienne
	Du 11/03/2018	Au 18/03/2018	Séjour multiactivités	Arèches Beaufort	Laurence Lestienne
	11/03/2018		Le Vieux Chaillol	Champsaur	Matthieu Elouard
	11/03/2018		Faillefeu	Tercier	Sylvie Turc
	17/03/2018		Col de l'âne par le vallon de l'Eysalette	Embrun	Sylvaine Lafont
	18/03/2018		Le Lançonnet	Colmars	Gérard Pini
	18/03/2018		Tour de l'Aiguille Large (+ couloir en option)	Ubaye	Marco Rosso
	24/03/2018		Cycle apprentissage Alpinisme	Module Rocher 1+ Courbons	Edmond Roche
	25/03/2018		Cabane de l'écuelle	Crévoux	Laurence Lestienne
	25/03/2018		Initiation escalade 1° journée	Courbons	Aldo Bignals
	31/03/2018		Cycle apprentissage Alpinisme	Module Rocher 2+ Courbons	Edmond Roche
	Du 31/03/2018	Au 02/04/2018	Bishorn (Valais Suisse)	Suisse	Marco Rosso
	01/04/2018		A définir		
	01/04/2018		Initiation escalade 2° journée	Courbons	Aldo Bignals

Club Alpin Français de Haute Provence

Centre Desmichels

Avenue Paul Martin-Bret

04000 DIGNE LES BAINS

Tél. 04.92.31.07.07 - Permanences :

Vendredi. de 18 heures à 19 heures 30

Site web : <http://cafdehauteprovence.ffcam.fr>**CLUB ALPIN FRANÇAIS DE HAUTE
PROVENCE****Lettre d'information – Mars 2018**

	07/04/2018		Initiation Canyon	Courbons	Simon Dal Bello
	08/04/2018		Cycle apprentissage Alpinisme	Module Neige	Edmond Roche
	08/04/2018		Roche Rousse	Ubaye	Laurence Lestienne
	Du 14/04/2018	Au 15/04/2018	Week End dans les Alpilles		Sylvie Turc et Guy Garcin
	15/04/2018		Couloir de l'Eyssiloun	Ubaye	Matthieu Elouard
	Du 21/04/2018	Au 22/04/2018	Week End Queyras	Niveau PD+/AD	Marco Rosso
	Du 21/04/2018	Au 22/04/2018	Week End Queyras	Niveau F/PD-	Sylvaine Lafont
	22/04/2018		Sentier Marcel	Prads	Gérard Pini
	22/04/2018		Canyon de Notre Dame	Moustiers	Simon Dal Bello
	29/04/2018		Les Monges	Ainac	Frédéric Escuyer
	29/04/2018		Séolane des Besses	Ubaye	Jean Simon Pagès