

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 – Janvier 2020

Bonne année 2020:

Le comité directeur vous souhaite une excellente année 2020 ainsi qu'à vos proches. Une année dans laquelle vous remplirez vos désirs d'escalades, d'escapades dans nos montagnes, de glissades sur nos blanches descentes. Une année où règnera la convivialité, la solidarité, la fraternité des cafistes. Meilleurs vœux à tous.



Galette des rois:

Comme chaque année, nous vous offrons la galette des rois le vendredi 17 janvier 2020 à partir de 18h à la salle de l'ermitage de Digne les bains.

Il n'y aura donc pas de permanence à la mairie ce jour là mais elle se tiendra à la salle de l'ermitage.

Venez nombreux.

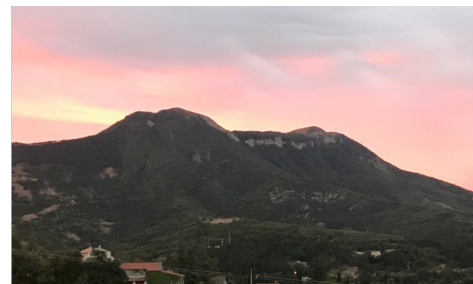
ATTENTION c'est bien salle de l'Ermitage



Traditionnelle montée du Cousson Samedi 4 janvier 2020:

Comme chaque année, nous vous proposons la montée du Cousson en VTT, en randonnée ou en trail.

Rendez vous Samedi 4 janvier 2020 à 9h devant le collège Gassendi pour les vététistes, sinon Rendez vous sur le plateau du cousson à 11h pour tous les autres. Apportez de quoi célébrer cette nouvelle année.



Journée Neige et Avalanches pour les raquettes le 5 janvier 2020 à Chabanon:

Inscriptions auprès de Bernard Tron

Cette journée **est obligatoire pour les nouveaux adhérents qui veulent faire de la raquette ou de l'alpinisme.**

- ❖ 1h à 1h30 en salle :
 - Détecteur de victime d'avalanche DVA : à quoi ça sert, comment ça marche
 - Gestion de la situation en cas d'avalanche : intervention des participants chevronnés
- ❖ Formation des groupes de niveau et « mini » sortie pour trouver la neige :
 - exercices mono et multi enfouissements de DVA
 - sondage et pelletage
 - progression et estimation de la pente
 - Mise en situation en cas d'avalanche, N°d'urgence.
 - Réalisation d'igloo et d'abri de fortune
- ❖ En fonction de l'horaire retour en salle pour départ 17heure maximum :
 - Distribution de documentation
 - Débriefing
 -



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 – Janvier 2020

Journée Neige et Avalanches pour le ski de randonnée le 12 janvier 2020 :

Inscriptions auprès de Sylvaine Lafont .

Cette journée **est obligatoire pour les nouveaux adhérents qui veulent faire du ski de montagne ou du hors piste en ski alpin.**

Séjour Escalade dans les aiguilles de Bavella-Corse du sud :

Pour la deuxième année, le club organise du samedi 18 avril au samedi 25 avril 2020, un séjour escalade grandes voies en Corse du Sud.

Les participants pourront gravir des voies de plusieurs longueurs (entre 150 et 300 m.), souvent classées en terrain d'aventure, dans un niveau minimum 5+. Il s'agit d'un séjour durant lequel les cordées évolueront en complète autonomie.

L'effectif est limité à 8 grimpeurs avec 4 leaders et 4 seconds.

Le coût prévisionnel par personnes : 320 € avec 8 participants (400 € avec 4 participants)



Renseignements et inscriptions :

Guillaume TORCHEBOEUF – 06 43 58 23 96 / Dominique THIERCY – 06 70 36 06 22

Date limite d'inscription : 24 janvier 2020

Rencontre entre nos écoles d'escalade et de VTT

Le samedi 15 février, le club propose aux ados VTTistes et grimpeurs de nos écoles de VTT et d'escalade de se retrouver dans notre salle d'escalade pour une après-midi de pratique et d'échange.

Renseignements : VTTiste – Jean-Simon PAGES - 06 11 18 77 41 – Grimpeurs - Dominique THIERCY – 06 70 36 06 22

Forfaits ski à tarifs réduits :

Comme l'année dernière, les forfaits de ski à tarifs réduits (**très compétitifs suivant les stations**) sont en vente à Intersport Digne.

Paie ment uniquement par chèque.

Se rendre au sous sol, rayon location de ski/VTT.

Autonomie sur structure artificielle d'escalade :

Le Comité Départemental FFCAM 04 organise **le 2 février 2020**, à Seyne-les-Alpes, une unité de formation à l'autonomie sur structure artificielle d'escalade. Elle validera les connaissances et compétences du niveau 3 du livret d'escalade. Elle sera accompagnée d'un test d'entrée en formation d'initiateur (niveau 6a).

Ces 2 actions sont les pré-requis pour commencer une formation d'initiateur SAE FFCAM. Mais l'unité de formation niveau 3 permet de valider un niveau d'autonomie qui peut être demandé pour accéder à certaines structures.

Groupe CAF escalade sur WhatsApp

A l'initiative d'Eric Rougier, un groupe CAF Escalade a été créé sur l'application mobile WhatsApp afin d'informer tous les membres de la SAE sur l'ouverture de la salle d'escalade mais on s'aperçoit que nous pouvons l'utiliser également pour nous retrouver au pied des rochers pour grimper. Si vous voulez faire parti du groupe et être informé en instantané des possibilités de grimpe, signalez vous auprès d'[Eric](#) ou [Aldo](#).



3° édition du relais de Chabanon

Le relais de Chabanon est de retour pour sa 3eme édition, voici l'affiche toute fraîche à partager autour de vous pour informer vos contacts sur ce rendez-vous sportif et convivial. Merci d'avance et rendez-vous le 18 janvier a Chabanon.

Affiche sur la page accueil de votre site internet [Caf de haute provence](#)



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 – Janvier 2020



Les automatismes de la sécurité :

Voici les commentaires d'un adhérent du club qui a fait une mauvaise chute en ski de randonnée :

Le retour d'expérience sur mon accident est de bien se renseigner et de discuter avec le vendeur quand on choisit des fixations afin qu'elles correspondent à votre poids"

... mal réglées, ou non adaptables à votre morphologie, elles peuvent ne pas déchausser, c'est tout bête, mais il faut y penser et donc le vérifier !

Agenda des mois de Janvier et Février 2020 :

Vous pouvez retrouver l'agenda complet sur le site : <http://cafdehauteprovence.ffcam.fr/agenda.html>

Activité	Date de début	Date de fin	Sortie	Secteur	Encadrant
	04/01/2020		Traditionnelle montée du Cousson	VTT, VAE ou randonnée	Jean Simon Pagès
	05/01/2020		Le Seignus d'allos	Allos	Aldo Bignals
	05/01/2020		Lac d'Allos	Allos	François Blaison
	05/01/2020		Journée DVA Raquette, Alpinisme	Chabanon	Bernard Tron
	09/01/2020		Le Sauze	Barcelonnette	Aldo Bignals
	11/01/2020		Sortie initiation grande voie	Orpierre	Dominique Thierry
	11/01/2020		Sortie conviviale	La Clappe Digne les bains	Gérard Pini
	12/01/2020	19/01/2020	Tignes	Savoie	Aldo Bignals
	12/01/2020		Journée DVA Ski de randonnée		Sylvaine Lafont
	12/01/2020		Les crêtes de Lure au départ de la chapelle	Lure	Gérard Pini
	19/01/2020		Sommet de Soleil Boeuf	Champsaur	Matthieu Elouard
	19/01/2020		Le Courradour	Verdon	Frédéric Escuyer

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 – Janvier 2020**

	23/01/2020		La Condamine	Ubaye	Aldo Bignals
	25/01/2020		Vallon de chasse	Val d'allos	François Blaison
	26/01/2020		La Foux d'allos/Pra Loup	Val d'allos	Aldo Bignals
	26/01/2020		Pic de Gleize	Verdon	Laurence Lestienne
	26/01/2020		Traversée Aiglière Rocher Rond	Gap	Marco Rosso
	30/01/2020		Le Seignus d'allos	Val d'allos	Aldo Bignals
	02/02/2020		Le Sauze	Ubaye	Aldo Bignals
	02/02/2020		Col de l'Eissalette	Les Orres	François Blaison
	02/02/2020		Belvédère du Fau	Pra Loup	Guy Garcin
	06/02/2020		La Condamine	Ubaye	Aldo Bignals
	Du 07/02/2020	Au 09/02/2020	Ski de fond à Larche et St Paul sur Ubaye	Ubaye	Bernard Tron
	08/02/2020		Sortie initiation grande voie	Orpierre ou Verdon	Dominique Thierry
	08/02/2020		Croix du Vallon par le Serre du Mouton	Réallon	Sylvaine Lafont
	09/02/2020		La Foux d'Allos	Val d'allos	Aldo Bignals
	09/02/2020		Sommet du Vieux Chaillol	Champsaur	Matthieu Elouard
	13/02/2020		Les Orres	Embrun	Aldo Bignals
	16/02/2020		Petite Autane Sud	Champsaur	Marco Rosso

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.fcam.fr>**CLUB ALPIN FRANÇAIS DE HAUTE
PROVENCE****Lettre d'information – Janvier 2020**

	16/02/2020		Le Carton, La Baisse	Prads	Gérard Pini
	23/02/2020		Baisse de L'Auriac	Val d'allos	François Blaison
	23/02/2020		La Crête de Vauplane	Dévoluy	Laurence Lestienne
	Du 29/02/2020	Au 01/03/2020	Raquettes et ski de fond avec le CAI Cremone	Larche	Bernard Tron