

PERIODE

Juillet 2020 – Mai 2021

N° 164

BULLETIN D'INFORMATIONS



l'esprit Club Alpin

Editorial	3
Les récits.....	4
Les projets : rassemblement d'été 2021.....	16
Les activités.....	18
Le saviez-vous ?.....	21
Le CAFO vu de l'intérieur.....	23
Les membres du bureau.....	28
Les membres des commissions.....	29
La vie du Club.....	30
Cotisations.....	31
Comment s'inscrire aux activités ?	32
Créneaux Parents-Enfants.....	38
Les assurances.....	43

Au moment de publier ce bulletin, nous accueillons 2021.

Depuis quelques mois, nous adaptons notre pratique sportive avec la mise en place de protocoles sanitaires, jonglons avec les incertitudes et faisons preuve de patience notamment pour l'escalade en salle.

Notre fonctionnement associatif est également impacté avec le report de l'Assemblée Générale à fin janvier 2021 et l'impossibilité, pour le moment, de tenir les permanences du club.

Pour autant, cette situation inédite nous aura donné des envies de plein air. Ces activités sportives en pleine nature et en montagne constituent l'ADN des clubs alpins. Nous les avons pratiquées encore plus passionnément après en avoir été privés. Pour certains(es), il s'agissait d'une découverte qui je l'espère les aura conquis(es).

Consignes sanitaires obligent, nous sommes également sortis d'un certain confort. Plus d'escalade en salle ? Alors, direction Fontainebleau ou les digues de Loire ? Celles-ci connaissent un regain d'attractivité, même avec des températures en baisse, suscitant la curiosité des promeneurs mais aussi de quelques médias.

La pratique en club associatif, c'est bien sûr le lien social, le plaisir partagé d'une randonnée, d'une course d'alpinisme, d'une voie d'escalade, ... Les rassemblements multi-activités sont un temps fort du CAFO et, davantage cette année, vous les avez plébiscités. Vous pourrez les revivre ou vous imaginer l'ambiance à travers les récits de ce bulletin. Nous pouvons tout particulièrement remercier les organisatrices et organisateurs des rassemblements d'été et de la Toussaint. Gérer un événement de ce type, en sortie de confinement ou alors que le 2nd se profilait, était un vrai challenge, plus que réussi.

Autre sujet de satisfaction car il y en aura eu en 2020 ! La mobilisation de toutes et tous pour la reprise des activités, la rentrée 2020-21 : les encadrants qui se sont de nouveau engagés avec des consignes sanitaires renforcées, les adhérents qui ont pris ou renouvelé leur licence malgré le contexte et se plient de bonne grâce au protocole. Mobilisation également du comité directeur et des bénévoles administratifs dont la tâche, souvent méconnue, est essentielle. Pour cette raison, nous avons choisi de vous faire découvrir le CAFO «de l'intérieur » et susciter des vocations, nous l'espérons. Pour ce 1^{er} volet, nous avons demandé à l'équipe des adhésions de témoigner.

Pour 2021, des projets, à lire également dans ce bulletin.

Je vous souhaite une année 2021 d'espoir, de rêves, d'expériences humaines et sportives retrouvées.

Sylvie Guérin, Présidente CAFO

LES RECITS



Les Calanques printemps 2020



Randonnée dans les Calanques.

Comment vous décrire cette semaine de randonnée en étoile dans les Calanques...

Tout d'abord, randonnée en étoile signifie que tous les soirs on rentre au gîte, ce qui évite d'avoir des sacs lourds par rapport à la randonnée itinérante.

Cette semaine a été dans un premier temps annulée puis remise en place à la dernière minute grâce au déconfinement et à la réouverture des Calanques pour des groupes de 10 personnes maximum, juste une semaine avant notre date.



Joël et Annie ont reproposé cette sortie malgré les risques encourus et on les en remercie.

Après cette longue période de confinement, cette sortie fut un bol d'air à grande échelle à tous les niveaux.



On en a pris plein les yeux au niveau paysages. Ce lieu est hallucinant dans sa beauté avec la force des falaises et la beauté de l'eau translucide.

Les randonnées ne sont pas données physiquement, c'est-à-dire qu'il ne faut pas avoir peur du vide.

On a appelé ça des randonnées mais il faut y mettre les mains afin de pouvoir atteindre ces Calanques paradisiaques avec certains passages assimilés à de l'escalade en niveau 3 (pour les grimpeurs).

Interdiction de parler à certains endroits car la chute n'était pas une option.

On a pu observer des grimpeurs en pleine action ; j'étais un peu frustrée de ne pas pouvoir grimper mais nous n'avions pas prévu le matériel ; alors, ça sera pour une prochaine sortie.

Je vous laisse admirer les photos et vous encourage



vivement à découvrir ce beau coin de France en dehors des périodes estivales.

Gaëlle.

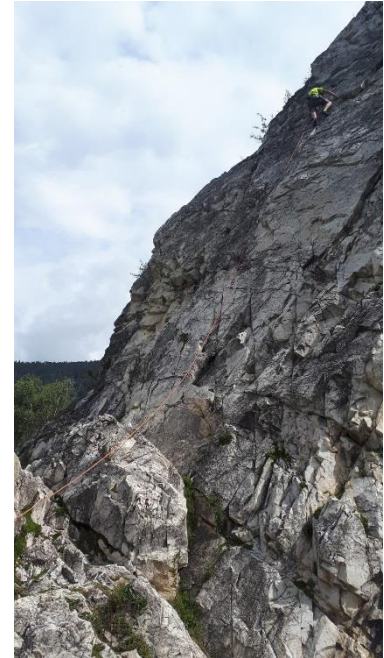
Le Rassemblement d'été 2020

L'arrivée à Bramans au rassemblement collectif par deux jeunes cafistes grimpeurs !

Quel accueil dans ce joli camping où comme promis une aire est réservée aux cafistes ; tout le monde est bien installé, le personnel du camping est bienveillant ; tout au long du séjour, nous avons pu apprécier le cadre magnifique, le village, le jardin des senteurs, la cloche de l'église qui sonne l'heure de l'apéro et surtout la proximité avec les différents lieux de grimpe. On ne remerciera jamais assez les organisatrices : Emmanuelle, Sylvie et Véronique, qui ont réussi à nous proposer une vraie bouffée d'oxygène malgré les difficultés.

Rochers des Amoureux

Alors bon, j'ai une théorie bien sûr : aucun intérêt de grimper sur le rocher pour voir ce qu'il y a derrière car on peut faire le tour mais on peut aisément imaginer des amoureux qui aurait une envie soudaine de se poursuivre ou de se séparer... Toujours est-il qu'ils finiraient forcément par se retrouver. Bref, une autre hypothèse est que ce rocher en propose pour tous les goûts : on y trouve forcément une voie que l'on aime, du grand débutant aux amateurs de dalles et de dévers, la roche y est agréable et l'accès d'une simplicité enfantine ; enfin, il y a même un bar au pied des voies, histoire de conclure...



Sollières

Petit rocher moins accueillant que celui des Amoureux, on y trouve quand même une table de pique-nique ; roche différente et rugueuse à côté d'un altiport. Cependant, elle offre de quoi s'essayer aux manipulations de grande voie, ce que nous nous empressons de faire avec Joël, Annie, Gaëlle, Mathilde, Anne-Catherine et moi-même. Quelques sueurs froides plus tard et des dettes d'apéro (Oui, mal lover une corde peut revenir cher), tout le monde est content et profite des différentes voies, dont une qui aura raison de ma détermination.



Le Rassemblement d'été 2020

Dantesque Via Ferrata



Digne d'une épreuve biblique, cette journée nous emmena pour 4/5 heures de rando-escalade avec l'équipage suivant : Joëlle, Annie, Gaëlle, Pierre-André, Jacques, Philippe B., Anne-Catherine et moi-même. Après un départ confus au milieu de l'accrobranche, on trouve le portail céleste nous menant droit vers la



traversée des Anges, une voie en descente avec quelques traversées en dévers qui nous propose une vue angélique des gorges et du pont qui mène au fort Victor-Emmanuel ; la troupe est menée bon train par une Gaëlle sans aucun doute galvanisée par les anges eux-mêmes.



Nous arrivons au pont, contents de cette traversée ; cela ne sera rien mais alors rien du tout car la Montée au Ciel nous attend après la traversée des gorges sur le pont du fort. Quel panorama ! La voie n'en finit pas de grimper ! Ne laissant que peu de répit, elle aiguise nos muscles, nous préparant à la rencontre divine ; je sens la fatigue arriver mais l'espoir est là car à l'arrivée nous pouvons contempler les remparts du fort et enfin atteindre le paradis où en bon cafistes nous décidons de pique-niquer.



Philippe, comme tout le monde, est aux anges ; nous discutons sur la suite et décidons de profiter de notre état de grâce pour aller à la rencontre des rois Mages (les 3 ponts de la voie la plus cotée du secteur) ...

Le Rassemblement d'été 2020

Ce ne sera que pure désillusion : Melchior est un brave pont népalais débouchant sur un contrefort qui ne nous laisse pas anticiper la suite. Je passe en dernier sur cette épreuve. Les camarades s'agglutinent sur la pointe du contrefort, me faisant comprendre une difficulté sur la voie ; on me fait signe d'attendre, Philippe connaît alors des difficultés mais ce sera le lot de chacun ; une force divine a sûrement décidé de nous mettre à l'épreuve tous ensemble.

Heureusement, chacun a son astuce et surtout sa vache car, pour atteindre Balthazar, il faudra traverser une paroi fortement déversante tout du long. Les appuis sont fortement sollicités, je n'ai qu'un vulgaire mousqueton sur qui me reposer et que je ne peux pas poser sur toutes les poignées ; je m'économise donc et laisse de la distance entre moi et le précédent afin de ne pas m'épuiser et d'anticiper le moins de mouvements possibles. Je sens la fatigue des membres poindre, j'assure mes appuis de pieds au mieux. La délivrance arrive, chacun prend l'échappatoire, nous ne verrons pas les 3 rois Mages, Balthazar ayant été jugé trop dangereux. Les épreuves endurées auront eu raison de Philippe, qui décide de terminer son pèlerinage vers la redoute Marie-Thérèse seul, tel un ascète.

Le reste des pèlerins décide d'affronter le jugement divin en descendant aux enfers. Quelques glissades et une descente déversante plus tard, on traverse le torrent sur un pont de planches. Gaëlle ne manque pas de tester la solidité de l'édifice en sautant joyeusement dessus ! Rien ne casse, nous sommes autorisés à poursuivre vers la montée au Purgatoire : une belle montée sur corniche qui finit en apothéose par une ascension verticale le long de la cascade purificatrice.

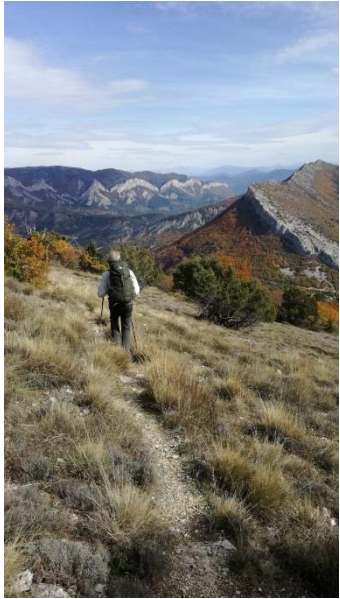
A ce stade, j'ai mal partout et la fin de cette voie apparaît comme une délivrance ; reste quelques mètres à marcher pour rejoindre Philippe à la redoute Marie-Thérèse, où le repos « éternel » nous attend dans une taverne afin de finir une très bonne journée passée en compagnie de tous.

Merci encore à tous pour ce séjour.

Guillaume



Le Rassemblement d'automne 2020



Orpierre masquée mais qui n'a pu cacher l'or de ses falaises aux grimpeurs chevronnés et aux éternels débutants.

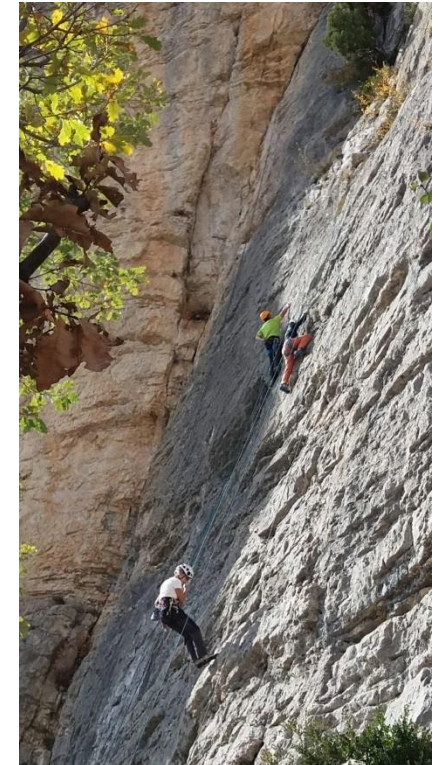
Par un soleil tranquille, ils ont tenu « la promesse de l'ange », « le triomphe d'Eros », et « les éboueurs du vide »; « les premiers pas » (« accroche-toi où tu peux ») ont suivi... par « moins quarante à l'ombre » et « ironie du sort »; « la concierge du paradis » a sorti son « balai brosse » !

Des randonnées de bons crus, aux arômes chambrés, aux robes vineuses, au bouquet charpenté. Quelques dérapages élégants sur des sentiers élastiques vers des sites profonds à la gorge déployée.

Merci au CAFO de permettre, malgré le tumulte actuel, ces rencontres de pierre, de nature arc-en-ciel, ces partages amicaux.

Des noix dans la poche, des poires dans le sac, je rêve au prochain départ.

Françoise V.



Sortie Jeunes à Fontainebleau, septembre 2020

Le 20 septembre 2020, dimanche ensoleillé, une procession de voitures démarre de bon matin, direction le massif des 3 Pignons de la forêt de Fontainebleau, non sans susciter la curiosité des habitants des communes desservies depuis Orléans.

Les jeunes de l'école d'escalade du CAFO vont (re)découvrir l'escalade de bloc.

Dans une des voitures, c'est l'occasion d'expliquer en quoi consiste l'escalade de bloc à Fontainebleau :

Petit abécédaire... :

A comme « allez-y ! », pour la rando, le trail (25 bosses, sentier des belvédères) et donc l'escalade.

B comme « bloc », type d'escalade qui consiste à escalader des rochers de faible hauteur sans autre matériel que... voir la lettre « E » !

B comme « Bleau », « Bleausard » ; la forêt de Fontainebleau est l'un des plus célèbres sites d'escalade de bloc, si bien qu'il existe un langage local. Le site de la forêt de Fontainebleau se dit « Bleau » et le grimpeur un « bleausard ». On y escalade des rochers de grès constitué de sable congloméré par l'eau et les millénaires et qui possède ainsi une adhérence exceptionnelle (bien que parfois...). L'escalade est particulière avec des - très - petits grattons qui mettent les pieds et les doigts à rude épreuve. Autres spécialités bleausardes : les rétablissements parfois délicats, les prises arrondies. Donc finesse, préhension, toucher, adhérence, placements, ... n'auront plus de secrets pour vous (après un peu d'entraînement). Les expressions « fais confiance à tes pieds », « pousse sur tes pieds » vous deviendront également très familières... Tout ce qu'il faut pour progresser en falaise ou en salle.

Un des secteurs les plus connus, et prisé des cafistes orléanais, est celui des 3 Pignons mais il y en a d'autres.

C comme « cotation » ; comme en salle et en falaise, des chiffres et des lettres (en minuscule). Elle est notamment fonction de la hauteur du bloc, de l'exposition (difficulté de réception en cas de chute), du type de mouvement à réaliser, de l'éloignement des prises, ... La cotation bloc est réputée plus soutenue qu'en falaise. A cotation égale, la voie sera plus difficile en bloc.

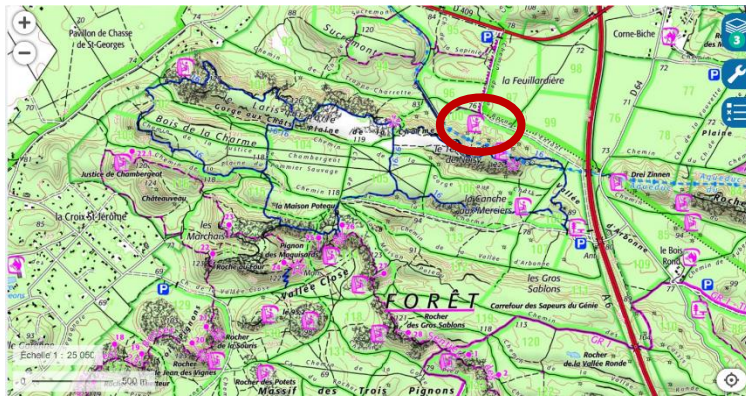
C comme Club Alpin Français. L'histoire et la pratique de l'escalade à Fontainebleau sont étroitement liées au CAF. Dès le début du XX^{ème} siècle, un groupe de grimpeurs du CAF investit les massifs de Fontainebleau tandis que, dans les années 30, la 1^{ère} école d'escalade voit le jour à l'initiative de la section Paris du CAF, qui propose des sessions d'initiation et de perfectionnement. Pour en savoir plus, cliquer ici ➡ [centre de documentation de la FFCAM](#).

A noter : un rassemblement de jeunes proposé chaque année à Bleau et ouvert à tous les CAF de France: CAMP IV.

Sortie Jeunes à Fontainebleau, septembre 2020

D comme « difficulté ». A Bleau, tout le monde trouvera son bonheur, enfants, adultes, débutants, confirmés. La difficulté des circuits est matérialisée par des couleurs : blanc, adaptés aux enfants (mais pas que...), F facile, cotés 1-2; jaune, PD peu difficile, cotés 2, 3; orange, AD assez difficile, cotés 3-4; bleu, D difficile, cotés 4-5; rouge, TD très difficile, cotés 5-6; noir ou blanc, ED extrêmement difficile, cotés 6-7 ; autre circuit, ABO abominablement difficile, cotés 7-8. Une journée à Bleau, c'est surtout la promesse de passer un bon moment entre grimpeurs (bleausards donc), de progresser, de s'entraider, de se lancer des challenges... sans jamais se lasser du cadre tant il y a à découvrir.

E comme « équipement » : des chaussons d'escalade, un tapis d'amortissement appelé « crash pad », en prêt au CAFO lors des sorties club, un chiffon ou un bout de moquette pour essuyer les chaussons, du pof - autrement appelé poudre magique -, à savoir une aumônière remplie de résine de pin en poudre que l'on tape sur le rocher (« pof, pof ») ou le chausson pour renforcer l'adhérence. Un des nombreux topos vous permettra de choisir votre secteur, de vous repérer dans les difficultés, d'identifier les voies (numérotées sur le topo et les rochers dans la couleur correspondant à la difficulté). Enfin, pour arriver dans un délai raisonnable sur site, une carte IGN 25 000ième peut s'avérer utile (IGN 2417 OT pour les 3 Pignons).



<https://www.geoportail.gouv.fr>

Pour ce début de saison, le choix s'est porté sur la Feuillardière - secteur Nord des 3 Pignons - avec des parcours enfants.

Sortie Jeunes à Fontainebleau, septembre 2020

Belle fréquentation pour cette 1^{ère} sortie en extérieur.

Une vingtaine de jeunes de 9 à 15 ans. Certains reviennent à l'école d'escalade. D'autres font leur 1^{ère} rentrée. L'alchimie fonctionne.

4 encadrants ainsi que des parents qui se sont portés volontaires pour accompagner.

Constitution de 4 groupes, chacun emmené par un binôme jeune / encadrant pour guider, aider les plus jeunes et les débutants mais aussi pour le respect des consignes sanitaires. Voilà pour l'organisation.

Le matin, un challenge : quel groupe escaladera le plus de rochers ? C'est l'occasion de se familiariser avec les circuits de bloc, chercher les numéros sur les blocs pour progresser dans l'ordre indiqué sur le topo ! On trouve des solutions et on s'entraide pour que chaque membre du groupe passe les rochers.

L'après-midi, chaque groupe a imaginé un circuit, l'a testé afin de le faire réaliser aux 3 autres. 1 groupe pimentera l'affaire en intégrant une charade préalable à l'exécution du circuit.

Tout le monde aura profité d'une belle journée de grimpe ensoleillée. Si bien que le trajet du retour sera bien silencieux...

Sylvie.

Sortie Jeunes en bord de Loire



École d'escalade du CAFO

Journée Bloc aux digues de Loire

(02/12/2020)

Première sortie de l'école d'escalade sur les fameuses digues de Loire. Dans un contexte particulier, les enfants ont pu après quelques semaines d'arrêt reprendre leur activité sportive au sein de leur club. Nous avons eu une météo clémente, sans soleil et température de saison mais convenable sur l'ensemble de la journée, qui nous a permis de grimper au



Vieux bourg de Saint-Jean-de-Braye.

La journée a accueilli **4 groupes de 5 enfants**, nombre réduit pour pouvoir respecter le protocole sanitaire. Les enfants ont dans un premier temps fait *une randonnée de 20 mn* permettant à chacun de pouvoir d'une part s'échauffer progressivement pour l'activité et d'autre part pouvoir à nouveau échanger avec leurs camarades de cours ; nous avons pu faire un petit cours d'histoire sur les fameuses digues de Loire.

Par la suite, nous avons abordé **les notions techniques et fondamentales d'escalade afin de pouvoir raviver les souvenirs de chacun sur la discipline.**

Ils se sont progressivement essayés à grimper sur différents blocs de *la passerelle des châtaigniers*, avec des conseils et des techniques donnés par leurs encadrants.

Le but de la matinée était de réaliser le plus de blocs.

Une belle reprise pour les enfants de l'école d'escalade du CAFO !

Raphael TOUTAIN

Éducateur sportif et responsable de l'école d'escalade du CAFO



Impressions Orléanaises sur le GR 20

Ce renommé GR20 n'était pas dans mes projets mais, suite à une proposition d'un copain, je me suis dit pourquoi pas ! Donc, accompagnés d'un troisième larron, direction la Corse.

Nous avons opté pour le faire en 15 jours avec coucher en refuge (nous avons dormi une fois sous tente, le bâtiment ayant "brûlé"...) et dans le sens Sud-Nord. J'ai trouvé que c'était un bon choix car je n'aurais pas aimé me "farcir" à la montée trois cols que nous avons faits à la descente, entre autres considérations.

Le GR 20 n'est pas franchement un sentier de randonnée ou très peu ; cela ressemble plutôt à de la marche d'approche d'alpinisme : éboulis, pierriers, gros blocs, barres rocheuses, dalles, le tout agrémenté de quelques passages d'escalade facile, d'un peu de via ferrata et de passages de névés.

Ce voyage à travers ces montagnes "russes" s'est résumé quotidiennement à

Marcher / Manger / Dormir / Boire (environ 40 litres d'eau et 4 ou 5 de Pietra, la bière locale) et faire des photos.

Pour les habitués des refuges métropolitains, le confort des gîtes corses pourrait les surprendre, tout comme la diversité des repas (avec une constante : les pâtes).

Quant à l'accueil des gardiens, contrairement à ce que l'on a pu entendre et même si certains sont particuliers, nous n'avons eu aucun souci sérieux avec eux et nous avons pu échanger agréablement avec quelques-uns.

Un mot sur le balisage : très irrégulier suivant les secteurs et ne cherchez pas des balises indiquant un changement de direction ou que vous n'êtes pas sur le bon chemin : elles n'existent pas.

De ce fait, il faut être parfois vigilant pour ne pas s'offrir un aller-retour non prévu. Remercions néanmoins les ouvriers pour le travail de peinture accompli pour nous, utilisateurs souvent ingrats de ces tracés.



Impressions Orléanaises sur le GR 20

Si vous partez tôt afin d'éviter les orages de l'après-midi (autres avantages : le choix des places dans le dortoir et le premier service du soir) et que vous avez de la chance, la cape de pluie ne sortira pas du sac. Cela nous a évité de franchir certains passages "craignos" par temps humide.



Au milieu de ces superbes paysages, où la mer est presque toujours présente, nous avons eu le plaisir de voir quelques mouflons.

Pour se préparer, le circuit des 25 Bosses est un bon exemple de ce qui vous attend sur beaucoup d'étapes.

Dernier point : attention, au refuge de « Prati », il y a des chiens mangeurs de chaussettes !

Enfin, aspect non négligeable : la rencontre d'autres randonneurs, que l'on croise le temps d'une soirée ou avec qui on fait route et connaissance pendant plusieurs jours.

Si vous vous êtes bien préparés physiquement, si vous avez l'équipement adéquat (en particulier les chaussures) et une paire de genoux en bon état, sans oublier un moral solide,

alors, n'hésitez pas à arpenter la dorsale corse.

Et, le soir, avant la dernière étape, assis sur un banc devant le refuge face à la montagne et à la mer, vous pourrez dire à vos deux potes, reprenant une fameuse réplique du film "Les valseuses » : "On n'est pas bien là ?"

Dominique C.

LES RASSEMBLEMENTS



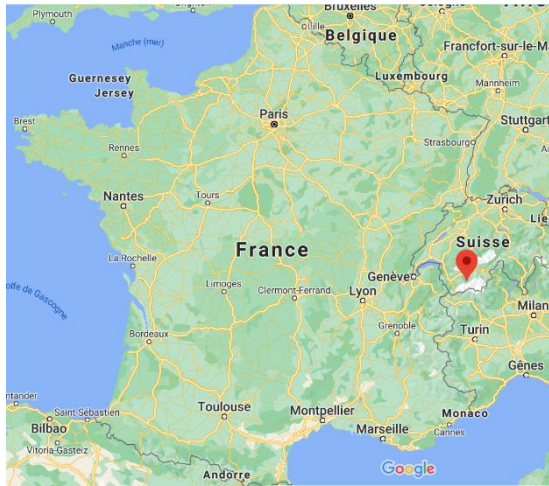
Les projets : rassemblement d'été 2021

Camp du CAFO



10 au 25 juillet 2021

C'est le moment de commencer à rêver à l'été prochain !



Je vous propose un **camp de base en Suisse, dans le Valais, à Evolène.**

Le camping d'Evolène (<https://www.camping-evolene.ch>) est d'accord pour accueillir, dans une zone dédiée, le rassemblement d'été du Club Alpin d'Orléans.

Le village est situé dans le Val d'Hérens, une vallée donnant accès à de nombreuses randonnées, randonnées glaciaires, escalades et courses d'alpinisme.

Le fond de la vallée culmine avec la **Dent Blanche à 4 358 m.**

C'est le moment de faire des économies et de mettre quelques noisettes de côté : la vie est chère en Suisse...

Bloquez dès maintenant les dates sur votre agenda. Les modalités pratiques d'inscription viendront un peu plus tard...

Florent Gout



LES ACTIVITES



Quelques activités du club

Marche nordique

Les marches nordiques ont lieu le samedi matin de 10 h à 12 h.

Les lieux de rendez-vous et les coordonnées des organisateurs sont communiqués par la newsletter chaque mois et sur le site Internet.

Contacts :

Maryse Fallou : frederic.fallou@wanadoo.fr

Rémi Ménager : menager.remi@gmail.com / 02 34 08 44 26



Activités « temps libre »

Des activités sont proposées en semaine (cyclotourisme, randonnée pédestre ou autres).
Les informations sont communiquées par messagerie chaque mois.



Alpinisme

Attention !

Les dates de sortie peuvent être modifiées en fonction des conditions météo et de terrain.
Surveillez le site internet et vos emails pour des sorties de dernière minute.



Quelques activités du club

Le trail

Les séances d'entraînement au trail ont lieu le samedi matin de 9 h à 10 h 30.

Les lieux de rendez-vous et les coordonnées des organisateurs sont communiqués sur le site Internet.

Contacts :

Gillard Sacha : sachakovsky@riseup.net



La slackline

En attendant la possibilité de pratiquer en salle, les séances d'entraînement se déroulent au parc du château 1 fois par semaine dès que les conditions météorologiques le permettent. Les lieux de rendez-vous et les coordonnées des organisateurs sont communiqués sur le site Internet.

Contacts :

Soulabaille Franck : grimpeur6969@gmail.com

Comment réaliser ses barres de céréales « maison » ?

En randonnée, sorties ski ou raquettes, courses d'alpi ou d'escalade, que glisser dans son sac à dos pour prévenir petit creux ou baisse de forme ? Voici 2 propositions de recettes pour préparer soi-même ses barres énergétiques.

La 1^{ère} recette est proposée par l'Equipe Pyrénéenne d'Alpinisme Féminine (EPAF) et est disponible sur le site de la FFCAM: [Recette de barres énergétiques \(ffcam.fr\)](http://ffcam.fr)

Ingrédients, pour 25-30 barres :

- 500 g de pâte de dattes (ou dattes entières passées au mixeur, sans les noyaux svp ...)
- 10 poignées de flocons d'avoine (de préférence petits)
- 4 poignées de cacahuètes non salées (ou amandes grillées, graines de courges, pistaches, graines de tournesol, sésame, ...)
- Pépites de chocolat
- Piores séchées (ou tout autre fruit séché)
- Sel.

Un petit point pour commencer : la recette est complètement adaptable à vos goûts ! Ce qui est important, c'est : le sucre = la pâte de dattes pour chasser l'onglée en plein couloir de neige, la pincée de sel pour permettre une absorption efficace des sucres, les flocons d'avoine et une ou plusieurs variétés de noix ou de graines pour tenir toute la journée : mettez-les noix/graines et garnitures que vous préférez ! Le chocolat (n'est pas) en option.

1. Malaxez la pâte de dattes en ajoutant progressivement les flocons d'avoine et les cacahuètes préalablement un petit peu réduites en morceaux, les piores séchées découpées + 1 pincée de sel. Ajoutez ces ingrédients jusqu'à obtenir une consistance assez compacte, encore à peine poisseuse. Si vous souhaitez ajouter des pépites de chocolat (à votre convenance), faites-le à la fin pour que celles-ci ne fondent pas au contact de votre peau.

2. Façonner la boule de pâte à la main sous la forme d'une petite brique. Elle a la consistance de la nougatine. Etalez-la à l'aide d'un rouleau à pâtisserie pour obtenir une crêpe rectangulaire d'environ 5 mm à 1 cm de haut.

3. Découpez vos barres en rectangle, ou autre si vous avez des emporte-pièces marrants.

4. Si vous avez un déshydrateur, c'est cool, sinon, un four à 50° C fait également très bien l'affaire. C'est parti pour minimum 3 h de séchage ! Ça dépend un peu de votre four ou déshydrateur ; le mieux, c'est de regarder de temps en temps la consistance, qui ne doit plus être poisseuse mais un peu rigide, et la barre ne doit pas s'écraser. Pour optimiser l'énergie utilisée, mettez des fines tranches de fruits ou de légumes en même temps dans le four pour se faire des "lyoph" maison avec de la semoule ou de la purée en flocons.



2^{ème} recette, une variante de la précédente

Ingrédients pour 6 grosses barres ou 12 petites :

- 50 g d'amandes entières
- 100 g de noix (Cajou, Pécan, Brésil, Grenoble, ...)
- 50 g de pistaches
- 100 g de dattes séchées dénoyautées (ou abricots, figes, ... selon vos goûts)
- 2 cuillerées à soupe de poudre de cacao maigre
- 2 cuillerées à soupe d'éclats de fèves de cacao
- 2 cuillerées à soupe d'huile de coco
- 1 cuillerée à soupe de gingembre en poudre (ou cannelle, badiane, cardamome, ...)
- 4 pincées de fleur de sel.

1. Déposez tous les ingrédients dans un mixeur et broyez jusqu'à l'obtention de petits morceaux et une pâte collante.
2. Mettez cette dernière dans un plat carré ou rectangulaire chemisé de papier sulfurisé puis pressez très fortement afin d'obtenir une pâte consistante et ferme.
3. Disposez le plat au réfrigérateur pendant 12 heures.
4. Découpez les barres en fonction de la taille souhaitée et emballez-les dans un contenant hermétique (un sachet congélation fera l'affaire !).



Les barres se conservent quelques mois dans un pot en verre ou une boîte en métal et se glissent habilement dans un « Ziploc » pour les courses en montagne qui ne tarderont pas, on espère...

Pour aller plus loin, un module diététique adapté à nos activités est proposé dans le cadre de l'UFCA (unité de formation commune aux activités), formation nécessaire à l'obtention d'un brevet fédéral mais qui peut également être suivie par des pratiquants qui souhaiteraient s'impliquer dans le club et ses activités.

Sylvie.



Le Club Alpin Français d'Orléans, mode d'emploi

Pour ce bulletin et les suivants, nous vous proposons de partir à la découverte du CAFO et de son fonctionnement. **Pour ce 1^{er} volet, un aperçu des différentes instances et un focus sur une équipe clé du CAFO : la gestion des adhésions, avec un témoignage de chaque bénévole.**

Une association

Une association regroupe des personnes volontaires unies autour d'un projet commun ou partageant des activités mais sans chercher à réaliser de bénéfices. Le projet commun du CAFO est de favoriser la pratique des sports de montagne. Cet objet est partagé par quelques 400 clubs en France affiliés à la Fédération Française des Clubs Alpins et de Montagne (FFCAM).

La particularité des CAF ? Des clubs multi-activités sportives, qui assurent la formation tant des cadres que des pratiquants afin de les rendre autonomes dans leur pratique.

La cotisation au CAFO, comme à toute association loi de 1901, est un acte d'adhésion et une contribution à la vie associative. Il ne s'agit donc pas d'une prestation commerciale, telle que peut le proposer une salle de sport privée.

L'association définit son fonctionnement dans un document que l'on appelle les statuts : l'objet, les conditions d'adhésion, les organes en charge de l'administration, les ressources du club, ...

Un fonctionnement démocratique fondé sur le bénévolat

Au sein d'une association, la voix de chaque adhérent compte. Chacun(e) peut s'exprimer lors de l'Assemblée Générale.

L'Assemblée Générale se réunit au moins une fois par an. Les adhérents à jour de cotisation peuvent y participer.

Ses principales missions :

- Se prononcer sur le bilan de l'année précédente, rapports moral et d'activités,
- Statuer sur les comptes et le budget prévisionnel,
- Voter le montant des cotisations pour l'exercice suivant,
- Définir les orientations de l'année à venir,
- Elire les membres du comité directeur.

L'AG est donc un des temps forts de la vie démocratique d'une association. C'est aussi au CAFO un moment d'échanges entre adhérents de toutes pratiques. Raison pour laquelle nous tentons, dans un contexte sanitaire contraint, de la maintenir, au moins en partie, en présentiel.

Le comité directeur

Il se réunit environ 3/4 fois par an. Il est composé de 12 à 24 membres élus pour 4 ans et renouvelables. Actuellement, 16 personnes font partie du comité directeur.

Son rôle ?

- Définir les actions à mener (activités sportives, stages, formations, ...), décider des projets à soutenir, préparer les rentrées sportives,
- Voter le budget prévisionnel chaque année à soumettre à l'AG.

Les personnes qui composent le CD sont pour la plupart impliquées dans les activités sportives (escalade, randonnée, alpinisme, ski, ...), la gestion administrative (adhésions, assurance, ...), la communication mais ce n'est pas obligatoire et toutes les bonnes volontés sont les bienvenues.

Le Bureau

Il est élu chaque année par et au sein du comité directeur. Il se compose actuellement de 6 personnes : une Présidente, 2 Vice-Présidents, un Secrétaire, un Trésorier, un Trésorier adjoint.

Le Bureau assure la gestion courante du club.

Les commissions

Pour la planification de sorties, l'organisation de stages, le repérage et l'accompagnement de futurs cadres, l'élaboration de plannings (ex.: escalade, marche nordique), des commissions ont été constituées: alpinisme / cascade de glace, escalade, randonnée / marche nordique, sports de neige, raquettes à neige, vélo de montagne, jeunes, personnes en situation de handicap, protection de la montagne.

Elles sont représentées au comité directeur et font des propositions : activités, achat de matériel, formations, ... Elles sont associées à la présentation du rapport d'activités à l'AG. Elles sont composées d'initiateurs ou pratiquants de l'activités.

La gestion administrative

Des bénévoles sont plus particulièrement impliqués sur des missions transversales : gestion des adhésions, assurance, sécurité, communication, matériel / EPI, bibliothèque. Ils sont essentiels au bon fonctionnement du club et, pour ce 1^{er} focus, ce sont eux que nous avons souhaité mettre en valeur.

Cette année, contexte sanitaire oblige, le Bureau, le CD et les commissions ont été largement mobilisés sur le protocole sanitaire, la reprise des activités, la communication auprès des cadres, des pratiquants, ...

Par ailleurs, toutes celles et ceux qui s'impliquent et donnent de leur temps au CAFO le font à titre bénévole.

- ☛ Liste des membres des Bureau, CD, commissions, p. 28-29

La Gestion des adhérents

La gestion des adhérents au sein du CAFO, c'est une tâche invisible pour la plupart des 600 membres mais très importante. Cela nécessite beaucoup de temps et une grande coordination entre chaque gestionnaire. Ces personnes, vous les avez peut-être déjà rencontrées dans les activités du club ou à la permanence le jeudi.

De début septembre à fin octobre, il faut un suivi quotidien des inscriptions (environ 400 inscriptions ou réinscriptions en 2 mois).

Aussi, depuis septembre 2019 et cette année encore, l'équipe a été renforcée.

Il y a quelques années, c'est Martine qui gérait en grande partie cette activité. Un grand merci à elle pour tout le temps passé !

Mais que fait donc cette équipe de bénévoles ?



Maryse : J'ai intégré «la gestion des adhérents » l'an dernier et je coordonne les différentes actions liées à cette activité. Cela va de l'accueil des adhérents le jeudi soir à la permanence à l'enregistrement des inscriptions (sur notre logiciel) et jusqu'à l'envoi des licences aux adhérents.

Je suis en contact avec Gaëlle pour les nouveaux adhérents qui veulent pratiquer l'escalade. Les encadrants « escalade » doivent vérifier si les personnes sont autonomes ou si elles ont besoin « d'un stage sécurité et autonomie ».

Je fais aussi le lien avec Didier à la comptabilité.

Murielle : Depuis 2012, je m'occupe de «la gestion des adhérents ». Jusqu'à fin août 2019, j'étais en binôme avec Martine, qui accomplissait une grande partie du travail. Comme c'est ma dernière année, l'équipe a souhaité me "décharger".

J'assiste à la permanence le jeudi, où je renseigne les personnes qui viennent. Je traite les inscriptions "papier" des adhérents que j'ai rencontrés.

Je m'occupe d'établir les attestations de paiement et de mettre à jour les certificats médicaux reçus sur le site.

Je seconde Maryse, Emmanuelle et Vincent en cas de besoin.



Le CAFO vu de l'intérieur



Emmanuelle : J'ai aussi intégré l'équipe l'année dernière lorsque Martine a souhaité passer le relais ! Là, j'ai réalisé et mesuré le travail énorme qu'elle avait effectué durant des années ! Effectivement, il faut disposer d'une grande disponibilité.

Je participe aux portes ouvertes où nous accueillons les nouveaux licenciés, ainsi qu'à certaines permanences. Il faut donc informer et répondre aux besoins des futurs licenciés. Il y a aussi tout un travail à réaliser sur le logiciel de la fédération et de recouplement avec l'équipe d'initiateurs en escalade.

Tout cela peut-être assez ludique (ou parfois fastidieux) car il faut recouper les informations ; c'est comme un jeu de piste !

Vincent : arrivé dans l'équipe cette année, j'ai essentiellement en charge de traiter les réinscriptions par Internet des adultes.

Cette tâche consiste à vérifier que les informations entrées sont correctes et les CACI (certificats médicaux) à jour - dans le cas contraire, ou en cas de doute, je prends contact par courriel -, puis d'imprimer et d'envoyer les licences et les badges « Accès murs d'escalade ».

Il s'agit d'un travail raisonnable à condition de le suivre quotidiennement en début d'année. Le lien avec les autres membres de l'équipe est une aide précieuse et je les remercie de leur disponibilité et de leur sympathie. Je participe aussi à la permanence du jeudi soir.

Didier : Trésorier adjoint, je récupère les chèques de paiement des adhérents, avec les différents commentaires associés. Puis, suivant les cas et surtout en début d'année, nous nous réunissons, Maryse, Sylvie et moi, afin de statuer sur quelques cas particuliers, qui sont la plupart du temps des erreurs d'inscription extranet. Je viens ensuite vérifier, via la liste des adhérents sous extranet, la conformité des différents chèques. Une fois la mise en banque effectuée, je rédige une synthèse qui est mensuelle, puis plus espacée suivant les cas. J'envoie cette synthèse à l'équipe ainsi qu'au trésorier (Adrian) et à la présidente (Sylvie). Une synthèse définitive est finalisée au mois d'août clôturant l'année.





Les nouveaux brevetés :

La formation de nouveaux cadres est essentielle pour un club sportif afin de compléter, renouveler les effectifs et continuer à proposer des activités variées. Ce sont les comités régionaux qui organisent et assurent ces formations.

La FFCAM propose un catalogue très riche de formations dans toutes les disciplines sportives.

Par ailleurs, tous les 5 ans, les cadres sont invités à se recycler (mise à jour des techniques, évolution de la pratique, pédagogie, ...).

La FFCAM assure également la formation de formateurs, qui sont les garants du respect des contenus de formation et du niveau d'évaluation des candidats aux brevets, les instructeurs fédéraux.

En 2020, malgré le contexte sanitaire, la plupart des formations ont pu se tenir ou être reprogrammées grâce à la mobilisation du comité régional Centre-Val de Loire.

En 2020, pour le CAFO :

- 5 initiateurs escalade Structure Artificielle d'Escalade (SAE):
 - Pierre-André SUPLOT,
 - Romain JERGER,
 - Mathilde LEGRAND,
 - Anne-Catherine ROGIER,
 - Guillaume ROGIER.
- 1 initiateur escalade Sites Naturels d'Escalade (SNE) : Frédéric JAROUSSIE.
- 1 recyclage initiateur escalade SAE : Didier KOUKOUCH.
- 2 recyclages moniteurs d'escalade grandes voies :
 - Dominique COUDRAY,
 - Philippe SARTHOU.

En 2020, ce sont également des formations de pratiquants qui ont été proposées par le club : stages débutants en escalade, neige et avalanche (utilisation des détecteurs de victimes d'avalanche).

Les membres du bureau

MEMBRES DU BUREAU	
<i>Présidente :</i>	Sylvie GUERIN
<i>Vice-Présidents :</i>	Frédéric JAROUSSIE - Julien TRANCHARD
<i>Trésorier :</i>	Adrian BARRAGAN-CACERES
<i>Trésorier adjoint :</i>	Didier BOUTHIER
<i>Secrétaire :</i>	Rémi MENAGER
LES MEMBRES DU COMITE	
	Dominique COUDRAY
	Michel DECOURT
	Gaëlle DELORME
	Laurent FESNIN
	Carole GERBEAUX
	Amaury KASZA
	Clarisse MARTINEZ
	Stephan ROTH
	Philippe SARTHOU
	Luis VALENTE

Les membres des commissions

Membres des commissions		
Commissions	Responsables	Membres
<i>Escalade :</i>	Gaëlle DELORME Julien TRANCHARD	Maxime GOURLAY, Didier KOUKOUCH, Luis VALENTE, Ellen VILTZ
<i>Jeunes :</i>	Philippe SARTHOU	Dominique COUDRAY, Sylvie GUERIN, Raphaël TOUTAIN
<i>Alpinisme :</i> <i>Cascade de glace :</i>	Laurent FESNIN Roland PAYEN	Gaëlle BRET, Frédéric JAROUSSIE, Amaury KASZA
<i>Sports de neige :</i>		Franck BEZELGUES, Philippe BUISSON, Frédéric FALLOU, Laurent FESNIN, Florent GOUT
<i>Randonnée et marche nordique :</i>	Maryse FALLOU	Adrian BARRAGAN, Sylvie GUERIN, Clarisse MARTINEZ, Rémi MENAGER
<i>Raquettes à neige :</i>	Clarisse MARTINEZ	Bernadette VALLEE
<i>VDM :</i>	Adrian BARRAGAN	Michel CHENEAU, Annie GANNE
<i>Personnes en situation de handicap :</i>	Carole GERBEAUX	Martine FAUCONNIER
<i>Protection de la montagne :</i>	Julien TRANCHARD	
Administratif	Responsables	Membres
<i>Assurances :</i>	Michel DECOURT	
<i>Sécurité :</i>	Michel DECOURT	
<i>Bibliothèque :</i>	Dominique FEVRE - Annie GANNE	
<i>Bulletin: rédaction et composition :</i>	Stéphan ROTH	
<i>Gestion des adhérents :</i>	Maryse FALLOU	Emmanuelle BERBAIN, Murielle SIMON, Vincent PAILLET
<i>Matériel et EPI :</i>	Julien TRANCHARD	Michel CHENEAU, Xavier VAUXION, Didier BOUTHIER, Joël POINCLOUX
<i>Relations avec la FFME :</i>	Philippe SARTHOU	
<i>Site Internet :</i>	Stéphan ROTH	

PERMANENCE

Où : Complexe sportif Georges CHARDON : 15, rue des DAHLIAS - 45100 ORLEANS

Quand : Le jeudi de 18 h 00 à 19 h 30 (Hors vacances scolaires), **en fonction des consignes sanitaires**

Pourquoi y aller ? Se renseigner sur les adhésions, les licences, emprunt de matériel pour une sortie inscrite au programme, emprunt de livres, topos,



SITE INTERNET

Liens : <http://www.caforleans.ffcam.fr>

Que vais-je y voir ?

- La présentation du club
- Les ouvertures et fermetures exceptionnelles des SAE
- Les dernières actualités
- Le calendrier des sorties, les inscriptions en ligne.

Webmaster : Stéphan ROTH



MATERIEL DE PRÊT (emprunt et retour)

Où : Complexe sportif Georges CHARDON

Quand : Le jeudi de 18h à 19h30 (voir avec le responsable de la sortie)

Pourquoi y aller ? Emprunter et restituer le matériel nécessaire pour participer à une sortie, faire connaissance avec les encadrants et les autres participants.

Conditions de prêt de matériel :

- Le matériel est prêté uniquement dans le cadre d'une sortie organisée par le CAFO
- J'emprunte le matériel le jeudi précédant la sortie
- Je ramène le matériel au plus tard à 18 h 00 le jeudi suivant la sortie.

TARIF AU 1^{er} SEPTEMBRE	Sans assurance individuelle CAF	Avec assurance individuelle CAF
Renouvellement* adhésion CAFO : + 24 ans	73,80 €	94,60 €
Renouvellement* adhésion CAFO : entre 18 et 24 ans	55,30 €	72,30 €
Renouvellement* adhésion CAFO : - 18 ans	48,80 €	65,80 €
Conjoint de membre	48,30 €	69,10 €
Enfant de membre (même club) : entre 18 et 24 ans	41,40 €	58,40 €
Enfant ou petit enfant de membre (même club) : - 18 ans	31,40 €	48,40 €

* Pour toute nouvelle adhésion, un droit d'entrée de 15 € sera appliqué, sauf pour les - de 18 ans.

Carte d'accès aux murs d'escalade : + 24 ans	20 €
Carte d'accès aux murs d'escalade : - 18 ans	10 €
Stage de sécurité autonomie (nouvel arrivant non formé)	25 €
Carte découverte : 5 € / 1 jour ; 9 € / 2 jours ; 14 € / 3 jours	

Carte découverte

La carte découverte du CAFO est destinée à des personnes souhaitant participer à titre d'essai à une activité organisée par le club.

Il existe deux types de cartes : la carte 48 heures et la carte « une journée ». La durée maximale d'utilisation est de trois jours, consécutifs ou non (1 carte 48 heures + carte « une journée »).

Les « licenciés temporaires » de la carte bénéficient de l'assurance responsabilité civile et de l'assurance de personne dans le cadre d'une activité programmée et encadrée par le club.

Assurances

Attention : les garanties d'assurance liées à la licence sont acquises jusqu'au 31 octobre de l'année suivante (uniquement pour permettre le renouvellement de la licence). Pensez à renouveler votre adhésion avant cette date.

Comment s'inscrire aux activités ?



INSCRIPTION

L'inscription aux différentes sorties et activités du club se fait en ligne depuis le site Internet. Toute l'information relative à une sortie est également consultable en ligne.

Comment s'inscrire aux sorties ?

1

Direction :

<http://caforleans.ffcam.fr>

Ou

<https://extranet-clubalpin.com>

Suivez le guide

2'

Ou

2

3'

3

The image displays two screenshots of the Club Alpin Français Orléans website and its smartphone app. The top screenshot shows the website's navigation menu with 'Sorties' highlighted, and a button labeled 'Organisation des sorties'. The bottom screenshot shows the smartphone app's agenda with a button labeled 'Inscriptions ouvertes'. Blue arrows and numbers (1, 2, 3, 2', 3') indicate the steps for registration.

INSCRIPTIONS OUVERTES

Comment s'inscrire aux activités ?

LES INFORMATIONS QUI CONCERNE LA SORTIE

Votre numéro de licence FFCAM (12 chiffres) : 4500 _____

Votre code internet personnel : _____

Activité:

- Alpinisme
- Cascade de glace
- Escalade
- Handicaf
- Marche nordique
- Randonnée
- Raquette
- Slackline
- Ski de randonnée
- Ski nordique
- Trail
- Vélo De Montagne

L'encadrant et les co-encadrants

Inscription

Pour vous pré-inscrire à la sortie suivante, identifiez vous en réalisant ci dessous :

- votre N° de licence FFCAM à 12 chiffres
- votre code internet.

N° de licence: Code Internet:

www.ffc.com/votre_code_internet/

Encadrement

Responsable : **HEDDE ANNE**
Co-encadrants : DESNOS PATRICK

Description générale de la sortie et contacts

Randonnées à la journée, adaptables aux capacités des participants.
Hébergement dans un gîte loué pour la semaine. Organisation et préparation des repas en commun.
Contact : Anne Hedde 06 77 89 96 78

Description de la difficulté de la sortie, du niveau nécessaire pour participer ou autre pré-requis

Pour toute personne aimant marcher en montagne. Familles acceptées. Les jeunes autonomes qui seraient intéressés doivent contacter la responsable pour étudier une éventuelle

Description du matériel nécessaire pour pouvoir participer, ou autres informations relatives au matériel (prêts, etc..)

sac à dos pour la journée
chaussures de marche
gourde
chapeau et lunettes de soleil.
vêtement de pluie

Ce qui prévu durant la sortie

Indice de difficulté et type d'activité

Le matériel à prévoir

Les prérequis

(Pré) INSCRIPTIONS (Votre inscription sur le site n'est qu'une pré-inscription ; elle sera validée par l'organisateur)

Les inscriptions (ou plutôt les pré-inscriptions) se font via le site Internet du club.

L'inscription sera validée par l'encadrant ultérieurement, quelquefois suite à un contact téléphonique s'il ne vous connaît pas, soit par le versement d'arrhes en cas d'hébergement en refuge, en gîte ou en camping.

Il est impératif de respecter les dates limites d'inscription fixées pour chaque sortie afin de faciliter l'organisation par les responsables.

Pour les séjours en gîte/refuge, il est souvent nécessaire de verser des arrhes. Nous travaillons avec des professionnels et ne pouvons annuler un séjour en demi-pension à la dernière minute (y compris pour raison météo) sans compensation financière.

C'est pourquoi des arrhes sont demandés lors de l'inscription aux sorties WE ou semaines. Ils sont encaissés en cas d'annulation.

LE MATERIEL

Il est de la responsabilité de chacun des participants de se présenter à la permanence le jeudi précédant la sortie pour venir emprunter le matériel nécessaire.

Il est de la responsabilité de chacun des participants de se présenter à la permanence du club le jeudi suivant la sortie pour restituer le matériel emprunté. Toute détérioration doit être signalée, afin de permettre le maintien en bon état du matériel pour les autres membres du club.

DÉROULEMENT DES SORTIES

Le cadre est le seul responsable du groupe et, à ce titre, est habilité à prendre toute décision concernant le déroulement de la sortie : annulation ou modification de la sortie, composition des groupes et cordées, etc. Chacun est tenu de respecter les consignes données par le responsable.

En fonction des conditions météorologiques ou d'un nombre de participants insuffisant, une sortie peut être annulée ou déplacée.



RENDEZ-VOUS

Lors de l'inscription, le cadre indique un lieu et une heure de départ.

Il est recommandé de venir au moins cinq minutes à l'avance de façon à ce que le départ se fasse à l'heure prévue.

TRANSPORT

Le principe du transport est le covoiturage

Chaque participant participe à hauteur du coût total des transports calculé sur la base de 0,25 €/km total parcouru + les frais d'autoroute.

Pour un véhicule individuel, le montant est divisé par le nombre d'occupants.

Chaque chauffeur individuel reçoit ainsi un montant égal au nombre de kilomètres parcourus multiplié par 0,25 €.

La mise à disposition de voiture personnelle est vivement appréciée.



Le rôle de l'encadrant (et du co-encadrant)

Avant la sortie, l'encadrant prépare la sortie en :

Informant les participants surs :

- Le but et l'intérêt de la sortie
- Le déroulement de la sortie, le matériel et l'équipement nécessaire
- Les risques et consignes de sécurité.

Préparant le matériel collectif en fonction de l'activité programmé :

- Instrument pour l'orientation (au minimum carte(s), boussole(s) + altimètre)
- Trousse de première urgence (composée de produits de premiers secours); sa composition varie en fonction des activités
- Les moyens de communication (téléphone, émetteur radio, ...); il vérifie le niveau de charge des batteries et le fonctionnement
- Vivres (définis avant le départ) et petits accessoires (couteau, cordelettes, lampe, couverture de survie, ...)
- Matériel technique adapté pour la progression et pour la sécurité.

Le jour de la sortie, l'encadrant :

- Pointe les présents et corrige si nécessaire la fiche de sortie collective
- Si possible, transmet au président la fiche actualisée (par smartphone)
- Contrôle que chaque participant possède le matériel nécessaire et notamment le matériel de sécurité individuel en état de fonctionnement.

L'encadrant responsable de la sortie est en droit de refuser toute personne qui ne présenterait pas la condition physique ou les compétences qu'il juge nécessaires et même en cas de doute sur celles-ci.

Il peut écarter un participant dont le comportement pourrait affecter la sécurité du groupe.

Il peut également refuser toute personne qui ne présenterait pas l'équipement requis.

Le rôle de l'encadrant (et du co-encadrant)

Pendant la sortie, l'encadrant doit :

- Exercer une surveillance auprès de tous et communiquer régulièrement avec chacun. Pour cela, il peut se faire assister par un participant (serre-file par exemple)
- Compter régulièrement les membres du groupe
- Rester attentif à l'horaire, à l'évolution de la météo et du manteau nuageux, ..., et à la condition physique de tous les participants
- Prêter attention aux réactions des participants et à leurs doutes ou interrogations
- En cas de modification de l'itinéraire prévu, faire des choix en rapport avec le niveau des capacités du groupe (sur les plans physique, technique et psychologique)
- Ne jamais laisser seul un participant
- Appeler les secours (112) sans hésiter en cas de difficulté ou d'accident.

Après la sortie, l'encadrant doit :

- «Débriefing» avec les participants, en recueillant les impressions de chacun
- Informer le responsable et/ou le(la) président(e) du bon déroulement de la sortie et lui transmettre la fiche de sortie actualisée
- Faire remonter les faits (incidents) et informations utiles à une démarche de prévention et d'amélioration de la sécurité.

En cas d'aléas :

- Au cours de la sortie, les décisions à prendre incombent au responsable de la sortie
- Elles seront prises avec sagesse, expliquées aux participants et appliquées avec fermeté.

Créneaux Parents - Enfants

Organisation du créneau parents - enfants pour la saison 2020 / 2021

Les horaires :

Les vendredis de 18 h 00 à 20 h 00 tous les quinze jours

Le lieu :

Gymnase Gaston Couté et quelquefois au Gymnase J-C VINCONNEAU de La Source en arrangement avec Raphaël

Les participants :

Parents validés avec licences à jour obligatoires

Enfants : jusqu'à 11 ans avec licences à jour obligatoires

Planning des créneaux :

En moyenne, tous les quinze jours, les dates seront transmises sur le Facebook du club, sur la newsletter de chaque mois et sur la page d'accueil du site internet.

Responsable du créneau :



Samuel CALVI (encadrant SAE)

Thomas GARNIER (futur encadrant SAE)

Flora BADIN (encadrant SAE en renfort exceptionnel)

Contact : **Samuel CALVI**

Téléphone : 06 83 09 38 29

Messagerie : lilou-sams@hotmail.fr ou

Messenger : Samuel CALVI



Horaires des créneaux d'escalade SAE

Gymnase Georges CHARDON							
Horaires	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
14 h - 15 h						Libre	
15 h - 16 h						+ Ados	
16 h - 17 h							
17 h - 18 h							
18 h - 19 h		Créneau					
19 h - 20 h		Jeunes					
20 h - 21 h							
21 h - 22 h							

**DANS L'ATTENTE DE JOURS
MEILLEURS PERMETTANT LA
REPRISE DES ADULTES**



Nouveaux grimpeurs sans binôme ? N'hésitez pas à venir, le responsable vous aidera à trouver un compagnon de cordée ou grimpera avec vous.

Mur Chardon



Horaires des créneaux d'escalade SAE

Gymnase Gaston COUTE							
Horaires	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
9 h 30 - 10 h 30						Libre	
10 h 30 - 11 h 30						+ Ados	
17 h - 18 h			Créneau		Créneau		
18 h - 19 h		HandiCAF			Jeunes		
19 h - 20 h							
20 h - 21 h	Créneau						
21 h - 22 h	Stages						

DANS L'ATTENTE DE JOURS MEILLEURS PERMETTANT LA REPRISE DES ADULTES



Nouveaux grimpeurs sans binôme ? N'hésitez pas à venir, le responsable du créneau vous aidera à trouver un compagnon de cordée ou grimpera avec vous.

Mur Gaston Couté

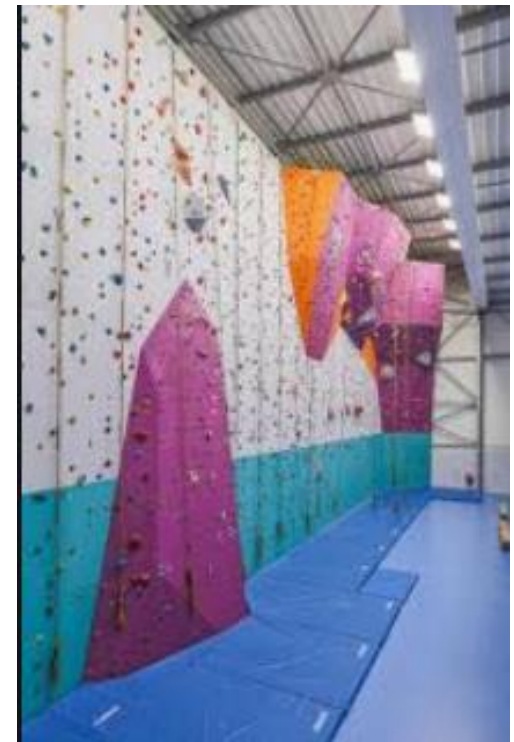


Accès aux murs d'escalade SAE

ACCES AUX MURS D'ESCALADE

Cotisation C.A.F. (tarif suivant catégorie), plus acquisition d'un badge. Tarif adulte : 20 €. / tarif jeune (moins de 18 ans) : 10 €.

- Le libre accès aux créneaux est réservé aux grimpeurs autonomes. Les personnes qui ne maîtrisent pas les techniques de sécurité n'y ont pas accès et doivent participer à un stage « débutant », organisé à chaque début de saison.
- Pour des questions de responsabilité, les créneaux d'escalade en accès libre (mur et bloc) ne sont pas autorisés aux jeunes de moins de 16 ans non accompagnés par un adulte. Ceux-ci bénéficient de créneaux dédiés s'ils sont inscrits à l'école d'escalade (à partir de 9 ans).
- Les mineurs de moins de 16 ans peuvent accéder aux créneaux libres s'ils sont accompagnés d'un parent inscrit au club et autonome en SAE.
- Les murs sont généralement ouverts pendant les petites vacances scolaires. Les ouvertures ponctuelles et pendant les vacances scolaires sont annoncées sur le site internet du club et par messagerie (liste de diffusion). En l'absence d'annonce, les horaires habituels sont maintenus.



Accès aux murs d'escalade SAE

NOUVEAUX GRIMPEURS

Pour pouvoir grimper sur les créneaux SAE « tout public », les nouveaux adhérents doivent obtenir un « certificat d'autonomie sur SAE ».

En conséquence, si vous êtes nouvel adhérent :

- Soit vous êtes un grimpeur autonome et vous vous faites délivrer ce certificat d'autonomie lors des séances de test prévues à cet effet.
- Soit vous passez par un stage « débutant » en début de saison qui vous préparera à obtenir ce certificat. Une participation financière de 25 € sera demandée.

- Pour les grimpeurs arrivant en cours d'année, se renseigner directement auprès des encadrants, à la permanence du club ou lors des créneaux SAE. **Après les stages, une liste d'attente (débutant) sera établie et limitée en nombre. Les formations se feront sur des créneaux libres, par binôme et en fonction de la disponibilité des initiateurs.**

Les validations de compétence seront effectuées sur les créneaux libres et sur RDV.

A noter que ce certificat ne concerne pas le niveau de « grimpe » mais seulement les techniques relatives à la sécurité.

Il est délivré par un initiateur du club membre de la commission escalade et permet l'acquisition du badge d'accès aux créneaux en SAE mais également la participation aux sorties organisées en site naturel.

Cette disposition, qui peut paraître lourde, est destinée à optimiser la sécurité sur les SAE.

Nos partenaires :



LES ASSURANCES



Notre protection assurances est effectuée par **AXA** par l'intermédiaire de **GRAS SAVOYE MONTAGNE**. Service FFCAM. Parc Sud Galaxie. 3B rue de l'Octant - BP 279 - 38433 Echirolles cedex.

Contact : **Stéphanie PAILLET**. Téléphone : **09 72 72 22 43**.

N° de contrat : 4706458904



Sont assurés :

Les membres adhérents des Clubs Alpins à jour du paiement de leur cotisation, dans l'exercice des activités garanties.

* Activités garanties

De très nombreux sports, pratiqués à titre individuel ou au sein du CAF, sont garantis à **l'exclusion** :

De ceux pratiqués à titre professionnel ou dans un but lucratif.

Des sports aériens autres que parapente ou aile delta.

De certains sports aquatiques.

Des engins à moteur.

De la chasse.

Des sports de défense et de combat.

Pour la pratique du paralpinisme (sport de montagne consistant à sauter d'une falaise ou d'un sommet en chute libre, avec une voile de parachute fermée, qui sera ouverte lors du vol), le licencié FFCAM devra obligatoirement souscrire l'extension paralpinisme de 280 €.

Les garanties s'exercent en France métropolitaine et DROM-COM, dans les pays de l'Union Européenne, Andorre, Monaco, Suisse, Norvège, Islande et Maroc.

Les garanties responsabilité civile et individuelle accident sont dissociées.

* Garantie obligatoire (comprise dans le prix de la licence)

- **Responsabilité civile.**

- **Garantie défense-recours.**

* Garantie individuelle accident facultative

Accordée moyennant une surprime de 20.80 € (et 17 € pour moins de 24 ans).

Frais de recherche et d'évacuation, à hauteur de 30 000€.



L'évacuation sur les pistes de ski est couverte.

Assistance rapatriement à hauteur des frais réels.

Frais médicaux et pharmaceutiques après intervention des organismes sociaux à hauteur de 2000 €

Mise à disposition d'un chauffeur pour le retour de votre voiture.

Frais de lunettes : 100 €.

Remboursement du forfait de remontées mécaniques inutilisé et/ou des frais de stage et cours de ski suite à un accident à concurrence de 300€ mais avec une franchise de 5 jours.

Individuelle accident : 15 000 € en cas de décès majoré de 10 % par enfant à charge.

Versement d'un capital proportionnel au taux d'Incapacité Permanente Partielle subsistant après consolidation pouvant atteindre un maximum de 17 000 €.

Recours. Protection juridique.

Si l'assurance de personnes est souscrite, l'adhérent peut opter **ensuite** pour les garanties complémentaires.

Extensions de Garantie :

Individuelle accident renforcée : surprime de **38 €**. Surprime de **20 €** pour les bénévoles déclarés.

Les plafonds de garantie sont nettement majorés. Les frais de rattrapage scolaire, aide-ménagère et indemnités journalières sont pris en charge.

Garantie en cas de vol, perte ou détérioration accidentelle du matériel sportif.

Extension « monde entier », surprime de **94 €**.

Très important.

Déclarer votre sinistre dans les 5 jours à **Gras Savoye Montagne** soit :

Par courrier (déclaration de sinistre à télécharger sur le site FFCAM / rubrique assurances)

Par téléphone au **09 72 72 22 43**

Directement en ligne : www.ffcam.grassavoye-montagne.com

En joignant la photocopie de votre carte d'adhérent et **le certificat médical initial** signé par un médecin, donnant la date de l'accident et la nature des lésions.



Assistance – Rapatriement :

Réservée aux personnes ayant souscrit l'individuelle accident

Pour l'assistance rapatriement appeler : **MUTUAIDE.**

A partir de la France : 01 55 98 57 98 (24 heures sur 24 et 7 jours sur 7)

A partir de l'étranger : +33 (0)1 55 98 57 98

Préparez votre appel. Il faut fournir les renseignements suivants :

Sociétaire : FFCAM – 24 avenue de Laumière 75019 PARIS.

Numéro du contrat : 3462

Numéro d'adhérent FFCAM (14 chiffres).

Adresse et numéro de téléphone où l'on peut vous joindre.

L'assurance ne rembourse jamais les frais d'assistance rapatriement engagés sans son accord préalable.

Cette fiche est un **bref résumé** des **principales garanties**. Pour tout **cas particulier** et **renseignement complémentaire plus précis** vous pouvez me contacter à mon domicile ou au club lors des permanences.

Attention : La couverture d'assurance est acquise du **1^{er} octobre 2020 au 30 septembre 2021 et le restera jusqu'au 31 octobre 2021** uniquement afin de permettre le renouvellement de la licence.

Soyez très vigilant en fin de saison.

Les nouveaux adhérents sont couverts à réception du règlement de la licence à partir du 1^{er} septembre 2020.

Pour télécharger le résumé des garanties 2020-2021, votre attestation d'assurance, souscrire une extension, **rendez-vous sur votre espace licencié** muni de votre n° de licence à 9 chiffres (4500xxxxxxx). Le mot de passe peut-être ré-initialisé (« code internet perdu »).

<https://extranet-clubalpin.com/mesinfos/>



Michel DECOURT au 06 84 94 49 42