

PERIODE

Mai – Septembre 2020

N° 163

BULLETIN D'INFORMATIONS



L'esprit montagne

SOMMAIRE

| | |
|--|----|
| Editorial | 3 |
| La vie du Club | 5 |
| Cotisations et assurances | 6 |
| Comment s'inscrire aux activités ? | 7 |
| Créneaux parents-enfants | 13 |
| Les sorties Trail | 14 |
| L'équipement pour le Trail par Sacha | 16 |
| Zoom sur le Vélo De Montagne | 19 |
| La bibliothèque | 21 |
| Les récits | 22 |
| Les activités | 37 |
| Les rassemblements | 44 |
| Les assurances | 47 |
| Les membres du bureau | 51 |
| Les membres des commissions | 52 |
| Le saviez-vous ? | 53 |



Impossible d'imaginer préparer un bulletin dans un contexte de crise sanitaire telle que nous la connaissons et alors qu'il subsiste encore beaucoup d'incertitudes sur nos conditions de vie dans les semaines et mois à venir.

Je tiens tout d'abord à exprimer toute ma sympathie à celles et ceux d'entre vous touché.e.s par la maladie.

Le confinement nous aura par ailleurs empêchés de nous rassembler à la mémoire de Pierre MARTIN qui

nous a quittés en début de confinement. Vous pourrez (re) découvrir le parcours riche et engagé de Pierre au travers de l'hommage qui lui est rendu sous la plume de Michel DECOURT.

Notre pratique sportive en club a été mise à l'arrêt, mais au-delà des activités, ce sont également les papotages sur les sentiers, les discussions au pied des voies d'escalade, ou encore l'ambiance d'un week-end, d'un rassemblement, qui auront manqués à beaucoup d'entre nous.

Le confinement n'a pour autant pas été synonyme d'arrêt pour le club avec le maintien d'un lien via la newsletter, les réseaux sociaux, des animations par webconférences, la préparation de ce bulletin qui, je l'espère, vous permettra de vous évader à travers les différents récits et témoignages passionnés. Nous avons également expérimenté la pratique d'activités sportives à distance.

Le 11 mai marque le début du déconfinement qui sera progressif et qui nécessitera d'adapter nos pratiques sportives, de reprendre de manière mesurée après de longues semaines d'arrêt mais aussi sans doute avec plus d'intensité et l'envie d'en profiter davantage.

Nous devons faire preuve de prudence et de patience. Dans un premier temps, ce sont des activités de plein air qui pourront reprendre. Ce sont elles qui sont au cœur des missions des clubs alpins. Ce sera également l'occasion de se réapproprier les richesses de notre département.

Nous préparons cette reprise et serons au rendez-vous pour programmer de nouvelles sorties, partager à nouveau de beaux moments ensemble -avec l'espoir de maintenir un rassemblement d'été – et de faire découvrir les pratiques de nature pour celles et ceux d'entre vous, pratiquants en salle, privé.e.s pour le moment de SAE.

Merci à tous les bénévoles qui se mobilisent au quotidien et aux pratiquant.e.s qui les motivent.

Sylvie Guérin, Présidente CAFO

Hommage à Pierre MARTIN

La maladie contre laquelle Pierre se battait courageusement depuis plusieurs années l'a emporté le 28 mars dernier. C'est un grand Monsieur qui vient de nous quitter.

Licencié au CAFO depuis 1977, Pierre aura consacré sa vie entière à la Montagne et plus particulièrement à la protection de cette montagne qu'il aimait tant. Vice-président du CAFO à la fin des années 80, il aura ensuite multiplié les responsabilités tant au Comité Directeur du Club, au Comité Départemental, au Comité Régional qu'à la Fédération, où il siégeait à la Commission Nationale de Protection de la Montagne.

Il a pratiqué un bon nombre des activités du club : randonnée, ski de fond, raquettes, Vélo De Montagne et également escalade, pour laquelle il aura fourni un travail gigantesque puisqu'alors qu'il était Président fondateur du premier Comité Départemental du Loiret FFME de 1988 à 1990 il aura réussi à mener à bien, avec l'aide de son ami Jean-Claude Vinçonneau, la création du mur de La Source, un des premiers grands murs de France, inauguré en janvier 1991.

Pierre était un érudit, géologue de formation mais également grand connaisseur, passionné par la faune et la flore. Tous ceux qui l'auront accompagné en randonnée alpine savent à quel point il savait transmettre ses connaissances et toujours dans la plus grande modestie, dans l'écoute et la gentillesse. Chaque animal aperçu, chaque plante rencontrée devenaient les objets d'un cours improvisé en pleine nature. Les enfants, en particulier, rentraient toujours les yeux émerveillés par ces rencontres et ces explications et notamment quand il leur offrait des grenats dénichés dans les rochers bretons.

Pierre avait à cœur de préserver le milieu montagnard et il avait l'art de faire partager à tous ce souci de protection de l'environnement.

Son départ va laisser un grand vide au sein de notre association.

Cependant, grâce à quelques indiscretions venues de très haut, je sais qu'il a retrouvé sans difficulté son ami Patrice Goulet de Rugy, qu'ils sont actuellement installés dans le même gîte et sans aucun confinement ; ils peuvent profiter de belles randonnées puis finir leurs soirées autour d'un bon repas. Mais, chut, n'ébruitions pas trop l'affaire. J'ai bien évidemment une pensée particulière pour Nadine, ses enfants et petits-enfants, à qui je transmets mes condoléances les plus sincères et toute mon amitié.



Michel DECOURT



A DATE DE PUBLICATION DE CE BULLETIN, COMPTE TENU DE L'ÉPIDÉMIE DE COVID-19, DES MESURES DE RESTRICTION S'APPLIQUENT AUX ACTIVITÉS ASSOCIATIVES, SPORTIVES. MERCI DE VOUS RÉFÉRER AUX INFORMATIONS OFFICIELLES DU CLUB (SITE INTERNET, MESSAGE, FACEBOOK) ET CONSIGNES DES POUVOIRS PUBLICS

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)

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



SITE INTERNET

Liens : <http://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 : Jeudi de 18 h 00 à 19 h 30, 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*

Cotisations et assurances

| TARIF AU 1^{er} MAI | Sans Assurance individuelle CAF | Avec Assurance individuelle CAF |
|---|------------------------------------|------------------------------------|
| Renouvellement* adhésion CAFO : + 24 ans | 55,74 € | 77,74 € |
| Renouvellement* adhésion CAFO : entre 18 et 24 ans | 43,15 € | 60,15 € |
| Renouvellement* adhésion CAFO : - 18 ans | 38,34 € | 55,34 € |
| Conjoint de membre | 38,24 € | 60,24 € |
| Enfant de membre (même club) : entre 18 et 24 ans | 32,93 € | 49,93 € |
| Enfant ou petit-enfant de membre (même club) : - 18 ans | 26,22 € | 43,22 € |

* 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 : - 16/17 ans | 10 € |
| Cauton pour le badge d'accès au Gymnase Chardon | 20 € |
| 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 ?

1/2



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>

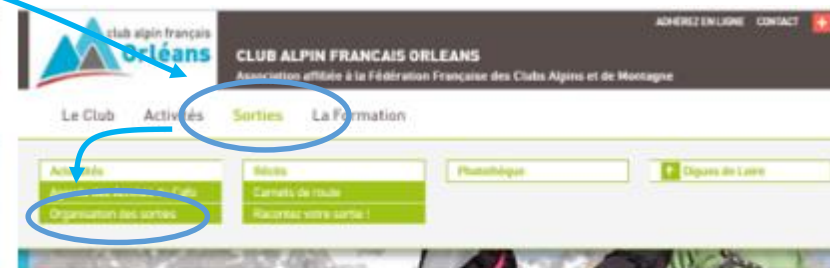
OU

<https://extranet-clubalpin.com>

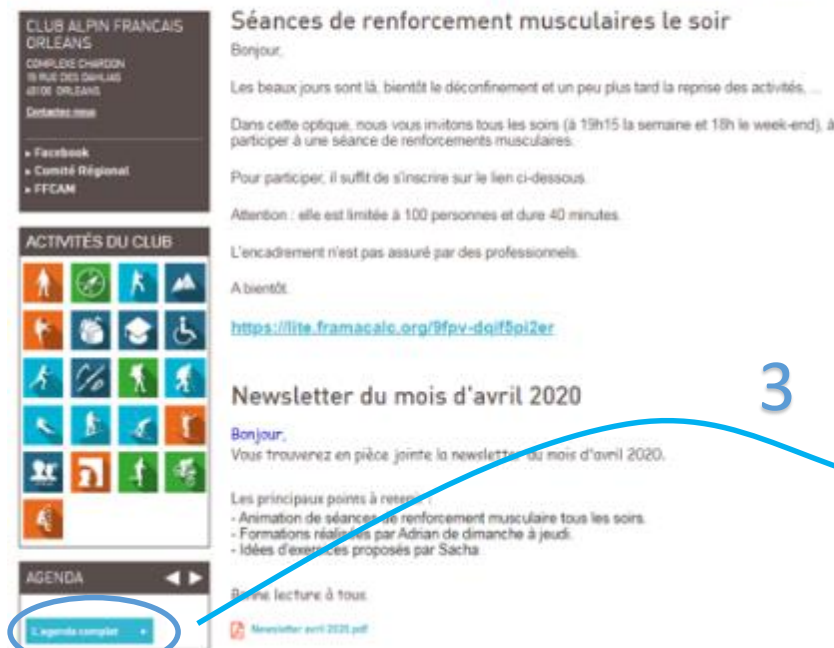
Suivez le guide

2'

Ou



2



3'

3



INSCRIPTIONS OUVERTES

Comment s'inscrire aux activités ?

2/2

LES INFORMATIONS QUI CONCERNENT LA SORTIE

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

Votre code internet personnel : _____

Activités:

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

L'encadrant et les co-encadrants

Titre de la page: Inscription

Texte principal: Pour vous pré-inscrire à la sortie suivante, identifiez vous en saisissant ci-dessous :

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

Formulaires: N° de licence, Code Internet, Bouton: Etape suivante

URL: www.assc.com/votre_code_internet/

Section Encadrement:

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

Section 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

Section 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

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

Dénivelé positif : 900m

Matériel listé: 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 demandées lors de l'inscription aux sorties WE ou semaine. Elles sont encaissées en cas d'annulation.

⇒ Pour suivre vos inscriptions « Mon espace licencié » : <https://extranet-clubalpin.com/mesinfos/>

LE MATERIEL.

Il est de la responsabilité de chacun des participants de se présenter à la permanence du club :

- Le jeudi précédant la sortie pour venir emprunter le matériel nécessaire,
- 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 voitures personnelles est vivement appréciée.



Le rôle de l'encadrant responsable de la sortie (source : FFCAM)

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

Informant les participants sur :

- ☒ Le but et l'intérêt de la sortie.
- ☒ Le déroulement de la sortie, le matériel et l'équipement nécessaires.
- ☒ 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 communications (téléphone, émetteur radio, ...); il vérifie le niveau de charge des batteries et leur 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, il 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 nécessaire, 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 responsable de la sortie (FFCAM)

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 quelque fois au Gymnase J.-C. VINCONNEAU de La Source en arrangement avec Raphaël.

Les participants :

Parents validés avec licence à jour obligatoire.

Enfants : jusqu'à 11 ans avec licence à jour obligatoire.

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.

Responsables 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



Malheureusement, je perds mon binôme Antoine ; nous lui souhaitons un bon vol vers Tahiti.

"Mes pensées dorment si je les assois. Mon esprit ne va que si mes jambes l'agitent."

Montaigne, Essais

Inspiré du mot anglais signifiant chemin ou sentier, le trail regroupe l'ensemble des courses nature dont la proportion de chemins est supérieure à 75%.

Bien plus développée en montagne que dans les régions de plaines comme Orléans, cette discipline trouve cependant de plus en plus d'adeptes partout en France car elle renoue avec le milieu naturel et sauvage plutôt qu'avec celui du bitume, réservé aux voitures et parfois plus ennuyeux et plus traumatisant pour le corps.

Ainsi, dans l'Orléanais, de nombreux sentiers invitent au trail. L'île Charlemagne, les sentiers le long de la Loire, vers la pointe de Courpin au sud ou au nord vers La Chapelle-Saint-Mesmin, en forêt d'Orléans ou en Sologne, ... Pour trouver du dénivelé, le "spot" le plus proche se situe à Fontainebleau, bien connu des grimpeurs, avec le parcours des 25 bosses : 16 kms et 800 mètres de dénivelé positif pour environ 3 h de trail. Et ensuite l'Auvergne, paradis des traileurs, ou bien encore le Morvan...

Avec le CAFO, nous invitons ainsi toute personne, allant du débutant dans le domaine de la course à pied aux personnes pratiquant déjà ce sport, à venir découvrir ou approfondir la spécificité du trail.

En fonction du nombre de pratiquants, le trail sera inscrit de façon régulière dans le planning. Conformément à l'esprit CAF, le but sera le loisir et en aucun cas la compétition, même si l'inscription en groupe à des trails "officiels" sera possible.



.../...

En fonction du nombre d'inscrits pour chaque séance, nous pourrions créer deux groupes de niveaux. Un premier de découverte du trail, avec des premières sorties dans l'orléanais, et un deuxième groupe plus avancé, avec qui nous pourrions allonger les séances et partir pour faire du dénivelé. Dans tous les cas, des exercices spécifiques au trail seront abordés lors de séances hebdomadaires (fractionné, fartlek, séances de côtes, escaliers, renforcement musculaire, technique de courses, etc.) et l'évolution des séances restera progressive et adaptée afin de progresser ensemble ou par groupe de niveau tout au long de l'année.

INFORMATIONS :

- Les rendez-vous hebdomadaires auront lieu tous les samedis ou dimanches matin (sauf exception et vacances scolaires) de 11 h 00 à midi avec un RDV fixé sur le quai Cypierre à Orléans.
- Les sorties trail seront organisées principalement le week-end.

Contact: Sacha Gillard - sachakovsky@riseup.net - 06 81 79 61 13.



L'équipement trail pour toutes et tous

L'engouement pour le trail en montagne a dépassé toutes les espérances des pionniers des années 70. Ils rêvaient de courses hors stades, libres, ouvertes à toutes et tous sans condition de sexe ou d'âge, loin de la route, de la compétition, de la médiatisation et de la marchandisation du sport élite (le film Born to run raconte admirablement bien cette naissance du trail et de ses dérives). Mais, aujourd'hui, le trail commence à se faire rattraper par ce qu'il a toujours voulu fuir... Récupéré par des instances privées au fonctionnement plus que discutable (ITRA, UTMB, ...) mais aussi par des équipementiers et des sponsors à travers le monde avec comme seul but clairement assumé : le marché !

Ainsi, les équipementiers et les fabricants de produits énergétiques se sont empressés de libérer tout leur potentiel publicitaire pour enjoindre le traileur et la traileuse à acheter leurs produits, toujours plus techniques, toujours plus légers, toujours plus indispensables et bien sûr toujours plus chers !

Attention donc : en suivant à la lettre les articles dans la presse spécialisée ou sur internet, un coureur amateur un tant soit peu influençable devra bientôt hypothéquer sa maison et sa voiture pour sortir courir en forêt... !!

Mais, pour donner raison au célèbre adage "Ce n'est pas l'arc, c'est l'indien...", il est impératif de faire preuve de discernement et de revenir à l'essentiel : le trail est une activité sportive de pleine nature (sans doute la plus ancienne de toutes !) qui requiert certes un minimum de matériel mais en aucun cas la panoplie d'Ironman...

Trois spécificités peuvent se détacher :

1/ Les chaussures

Contrairement à ce qu'on peut lire quasiment partout, il n'y a pas forcément besoin de chaussures de "trail" pour courir tous les trails. Typiquement, pour les trails urbains ou les trails de moins de 40 km sur terrain sec ou en plaine, de bonnes chaussures de running suffiront ! Si vous n'avez qu'une paire de running, que vous êtes habitué(e) à courir sur route et que vous allez faire votre premier trail à Beaugency, pas besoin de racheter une paire de trail !



Maintenant, **pour la montagne et pour des trails plus escarpés, oui, il est important de choisir une paire de chaussures spécifique trail** (c'est-à-dire avec renfort de la semelle, notamment sur les côtés pour les chemins empierrés). Les premiers prix sont à 50 euros chez Décathlon. Mais, s'il faut mettre le billet dans quelque chose, il vaut mieux le mettre dans la chaussure car elle est au traileur ce que le chausson est au grimpeur : l'équipement le plus important ! Choisissez toujours une chaussure de trail au moins une pointure voire deux au-dessus de votre pointure habituelle (le pied gonfle à l'effort). Et, si vous avez des doutes sur votre profil de pied (universel, pronateur, supinateur, entre les trois, ...), allez voir un(e) podologue ou un(e) kiné, qui sauront bien mieux qu'internet ou que le vendeur du magasin de chaussures quoi vous conseiller.

A noter que la marque Veja a conçu la première paire de chaussure de fabrication française toute en matière recyclable (la semelle externe est conçue à partir d'écorce de riz et l'intermédiaire à partir de déchets alimentaires comme l'huile, la banane ou la canne à sucre !). En outre, toute leur gamme de chaussures de running est unisexe : un plus dans le monde vestimentaire des coureurs en général, qui tente de stéréotyper les genres pour mieux vendre leurs produits, surfant sur le sexisme publicitaire habituel. Par ailleurs, la marque produit zéro pubs : en effet, sachez que 70 % du coût d'une basket normale de grande marque sont liés à son coût en publicité ! <https://www.veja-store.com/fr/256-running>

2/ La tenue

Bien sûr, les vêtements que vous allez prendre avec vous sur des sorties en forêt de Fontainebleau ou dans le Mercantour ne seront pas tout à fait les mêmes. Vous devez aussi faire les bons choix afin d'être protégé(e) en cas de changement de temps. Ce n'est pas la nature qui s'adaptera à vous. Le froid peut être un sérieux ennemi du traileur ou de la traileuse. Si vous êtes en montagne sur un terrain qui ne vous est pas familier, vous allez perdre près d'un degré par cent mètres de dénivelé !

Pour les beaux jours et l'entraînement, un t-shirt en coton et un short suffisent, rien de plus ; s'il pleut, un k-way léger. Et optez pour une casquette lorsque le soleil brille généreusement.



Pour l'hiver et le temps humide, un coupe-vent imperméable est indispensable. Gardez toujours à l'esprit que les conditions météo peuvent changer rapidement (surtout si vous évoluez en montagne). Enroulé très finement autour de la taille ou plié dans le sac à dos, le coupe-vent est une garantie contre les intempéries imprévues. Il peut aussi s'avérer particulièrement utile en cas d'accident du type entorse contraignant à attendre des secours.



Le port d'un bonnet et de gants est vivement conseillé par temps froid.

Si maintenant vous souhaitez partir pour faire la diagonale des fous ou même la Saintélyon, il vous faudra quelques vêtements supplémentaires utiles comme une paire de chaussettes de rechange, un t-shirt de rechange, un collant, etc. Sur cette vidéo très sympathique, vous pourrez retrouver des conseils pour partir dans ces aventures sans vous ruiner : https://www.youtube.com/watch?v=UGYcOczl_I

3/ L'hydratation

La dernière spécificité est l'hydratation. Par temps chaud, on ne compte plus les apprentis coureurs qui sont pris de malaises à cause d'un manque d'hydratation. Rappelez-vous que, quand vous avez soif, il est déjà trop tard ! Il est très important de s'hydrater régulièrement même par temps froid !



Pour ça: 3 solutions: soit le parcours que vous prenez comporte des cascades d'eau, des rivières en nombre suffisant ou des fontaines à eau dans les villes, soit vous pouvez prendre un bidon à la main, soit enfin le camel-back dans un sac à dos. Peu importe, tant que vous avez de l'eau sur vous ! En moyenne, il faudrait boire deux ou trois gorgées d'eau tous les 5 kilomètres d'effort lorsqu'on sort, quel que soit le temps que vous mettez et quelle que soit la météo ! C'est le meilleur moyen de prévenir la déshydratation, les crampes et les blessures.





On ne s'étendra pas ici sur l'alimentation mais sachez qu'à partir de 10 kilomètres d'effort il est bon d'emporter avec soi un peu de glucose (sous les formes qu'on veut : fruits, sucre, barres, ...). Et mieux vaut toujours emporter des produits non transformés, que notre corps (donc notre système digestif) connaît bien.

Par définition et historiquement, le trail est une activité se pratiquant sans assistance donc en autonomie. Néanmoins, aujourd'hui dans la plupart des trails du circuit, il y a de plus en plus de ravitaillements, de points d'eau, d'assistance, etc. ce qui permet de partir plus léger mais ce qui permet également de faire grimper de plus en plus facilement les prix d'inscriptions !

Pour aller plus loin et partir sur des sorties d'au moins deux heures en montagne ou en milieu naturel :

- **Le sac à dos.** Indispensable ! Il doit permettre de loger l'eau, la nourriture, une veste de pluie et une couverture de survie (indispensable même hors course officielle quand on part seul en montagne)
- **Un téléphone portable.** Pour prévenir ses proches ou d'éventuels secours en cas de pépin
- **Une lampe frontale.** Évidemment indispensable lorsque l'entraînement se déroule (en totalité ou en partie) sous une luminosité aléatoire.

Plaidoyer pour laisser tranquille les montres :

Une remarque maintenant sur la montre GPS, qui n'est ni obligatoire en course, ni indispensable en loisir ou à l'entraînement, contrairement à ce que la presse spécialisée essaie de nous faire croire.

Certes, pour les plus avancés (et maintenant les professionnels), la montre peut servir pour connaître tous les détails d'une performance mais, si on y réfléchit bien, qu'est-ce que le trail sinon la volonté de s'émanciper justement des détails d'un chrono ? Le plaisir de courir en nature ne devrait-il pas se satisfaire à lui-même ?

Il est parfois bon (et c'est une belle expérience, devenue de plus en plus rare) de sortir courir sans montre, sans téléphone, juste pour sortir, comme ça, courir dans la nature, où on veut, quand on veut, explorer, mettre le temps qu'il faut, quitte à se perdre un peu, disparaître des radars satellites, ralentir et accélérer selon notre envie et revenir quand bon nous semble, pour se sentir libres et vraiment vivants !

La période unique que nous vivons aujourd'hui, et surtout celle qui va s'entrouvrir avec le déconfinement, nous permettra peut-être de porter un nouveau regard sur nos modes de vie, bien sûr, mais aussi sur la façon dont nous profitons de nos loisirs et du trail en particulier. Avec, pourquoi pas, une réflexion sur la façon que nous avons toujours à courir après le temps qui file, plutôt que de courir sans essayer de le rattraper mais plutôt à ses côtés, avec lui et non contre lui... Alors, peut-être devrions nous réapprendre à sortir quelquefois sans notre montre, pour reprendre le contrôle de notre temps à nous, pour nous abandonner enfin à vivre un peu...hors du temps...avant de retourner dans notre quotidien réglé, lui, comme une horloge.



Sacha Gillard

Le Vélo De Montagne

Le Vélo de montagne au sein du CAF d'Orléans (comme dans les autres clubs de plaines) se résume bien souvent à la pratique du VTT en forêt et/ou en bords de Loire.

Quelques idées pour la pratique dans la région :

- Parcours le long de la Loire.
- Forêt d'Orléans.
- Pour du dénivelé : Sancerre est le plus proche. 😊

Plusieurs manifestations existent dans notre région : voir sur ce site - après le confinement, ... 🙄 : agenda des sorties sur le site <http://www.vetete.com>.

Des parcours balisés sur le secteur de Bourges-Sancerre : suivre le lien pour télécharger le plan :

<https://www.tourisme-sancerre.com/wp-content/uploads/sites/14/2019/11/espace-vtt-ffc-circuits.pdf>



Dès que nous aurons les autorisations, une sortie VTT dans le Sancerrois sera organisée.

Si vous êtes intéressé(e), n'hésitez pas à me contacter : Adrian—neptunos1@msn.com

Les différents types de vélos



VTT Mono suspension

- ✓ Poids, bon rendement, véritable tout terrain
- ✗ Désagréable et dur à piloter sur chemin très rugueux



VTT Double suspensions

- ✓ Idéal sur chemin très rugueux
- ✗ Poids, rendement moyen



Gravel

- ✓ Excellent rendement, poids, idéal sur chemin, adaptation pour accroche de sacoche, totalement compatible avec la route
- ✗ Utilisation quasi impossible sur terrain très rocailleux



Fatbike

- ✓ Idéal pour rouler sur le neige ou le sable
- ✗ Manque de polyvalence



VTT VAE—Assistance

- ✓ Idéal pour rouler sur tous types de terrains en dosant son effort
Permet d'accompagner des copains qui ont un niveau supérieur
- ✗ La batterie ne doit pas se décharger avant l'arrivée !

La bibliothèque

En attendant le retour des permanences...Le Club dispose d'une bibliothèque située dans le box à matériel au gymnase de Chardon.

L'accès est possible : le jeudi soir durant les horaires de la permanence.

Responsables :

Dominique Fèvre (do-fevre@orange.fr)

Annie Ganne (annie.ganne@wanadoo.fr)

De nombreux topos (rando, escalade, etc.), livres, cartes, ... sont à votre disposition.

Pour emprunter : Choisir un document. Noter sur le cahier d'emprunt (disponible dans l'armoire) votre nom, celui du document emprunté, la date d'emprunt.

Pour rapporter : Noter dans ce même cahier la date de retour. Mettre dans le carton prévu à cet effet le document rapporté. Les responsables le rangeront.

Merci de ne pas garder trop longtemps les documents empruntés.



Si l'une des deux responsables n'est pas là, les responsables du matériel vous ouvriront les armoires : vous pouvez emprunter en autonomie.

Si vous avez des propositions d'achat, n'hésitez pas à nous en faire part.



LES RECITS



L'Assemblée Générale des 60 ans du CAFO

Recette pour une assemblée générale de 60 ans



Ingrédients :

- Un lieu joli, convivial, pratique, facile d'accès
- Un programme alléchant
- Quelques surprises
- Un invité d'honneur prestigieux
- Un clip
- A manger et à boire
- Des adhérents joyeux et contents d'être là



Remarque préliminaire

Cette recette nécessite une longue préparation ; il convient donc de s'y prendre assez longtemps à l'avance. Le choix de la cuisine et de la salle à manger est la première étape et les recherches démarrent une dizaine de mois à l'avance : visites, estimation budgétaire, revisite ; le Lab'O est finalement le coup de cœur. La cerise sur le gâteau aurait été de pouvoir descendre de la terrasse en rappel mais, malgré des demandes réitérées, la sécurité a dit NON !!!
Dommage.

Décoration de la salle à manger

Une assemblée générale de 60 ans est ancrée dans le présent et tournée vers l'avenir mais elle doit aussi permettre de se souvenir (pour les plus anciens) et de montrer aux autres le chemin accompli. Une plongée dans les archives du club, mais aussi des adhérents, a permis de monter une belle exposition. Merci à Guy Fauconnier pour la préparation et la mise en place.

Préparation

Amuse-bouche

N'oublions pas qu'il s'agit d'une assemblée générale et qu'il s'agit d'abord de choses sérieuses. En veillant à une jolie présentation, mettre sur les écrans d'un bel auditorium :

- ✓ Une belle tranche de rapport moral,
- ✓ Une fricassée de rapport d'activités bien épicée,
- ✓ Un assortiment d'histoires de sous (compte de résultat, bilan, budget prévisionnel)
- ✓ L'élection au comité directeur.



Bravo à Sylvie et Philippe : le timing était parfait.

L'Assemblée Générale des 60 ans du CAFO

Hors-d'œuvre

- ✓ Faire venir par convoi spécial un grand montagnard mais aussi un grand humaniste, originaire de la région : Michel Pellé.
- ✓ Lui demander de présenter son film sur le travail des Sherpas : c'est l'occasion bien entendu de parler d'Everest et d'Himalaya mais aussi d'aborder la question de la vie au Népal et de la place du tourisme de masse au pied du toit du monde.

Entremets

- ✓ Demander à un pro du montage s'il peut fabriquer une belle vidéo de présentation du club à partir de morceaux filmés de ci de là par les adhérents au cours de leurs sorties.
- ✓ Lui fournir les vidéos pour qu'il les agite dans son shaker magique.
- ✓ Présenter aux adhérents présents.
- ✓ Ce clip, c'est du très beau travail, représentatif de la diversité des pratiques du CAFO. Merci à Eric Martine.

Petites surprises

- ✓ Une tombola tirée au sort par la plus jeune adhérente présente (merci Manon).
- ✓ Un cadeau à Martine Fauconnier pour toutes ces années passées au service du club.
- ✓ Une présentation du trek féminin au Pamir organisé l'été précédent par B. Vallée et encadré par des femmes guides locales.

Buffet

- ✓ Prévoir quelques vidéos récréatives à projeter sur les écrans de la salle pendant les libations.
- ✓ Recruter une équipe de choc pour la préparation et l'installation du buffet.
- ✓ Trouver le traiteur.
- ✓ Prévoir à boire (ce n'est pas le plus dur).
- ✓ Se régaler.
- ✓ Discuter, échanger, rire, faire des projets.
- ✓ Veiller à limiter l'usage de vaisselle jetable : super résultat, presque tout le monde est venu avec son kit pique-nique !



Dessert

AG spéciale, certes, mais le traditionnel concours de desserts a encore cette fois été l'occasion de quelques jolis délires.

Conclusion

Près de 80 adhérents du CAFO étaient présents à cette assemblée générale et l'ambiance était des plus chaleureuse. On dirait que la recette était bonne et les ingrédients bien choisis et bien accommodés. Vivement les 70 !!!

Philippe BUISSON

Le rassemblement d'hiver

Rassemblement neige à Thônes - Massif des ARAVIS - Du 15 au 22 février 2020



(J1) : Activité : Randonnée en raquettes, Ski de piste pour test DVA.

Lieu : Plan des bois.

Programme et consignes :

Révision du RIOPASO* / Précision du matériel / Recherche / Organisation des secours / Pelage / Etat des victimes / Contact avec les secours / Sécurisation / Accueil hélicoptère.

Puis départ pour le col de Sulens en passant par Grand Montagne et Plan Bois.

Altitude : 1299 – 1750 m.

L'apéro préparatoire :

Moment privilégié de la soirée pour déterminer la randonnée du lendemain.

Lieux, temps, condition de neige, ...

Les intéressés s'inscriront pleins de rêves et d'espoir de découvertes.

Martine POGET



(J2) : Départ de plusieurs sorties.

7 h 30 - 8 h 30 : Randonnée en raquettes au Roc des Tours -> 780 m de dénivellé.

Temps agréable à la montée ; nous y verrons des chamois brouter tranquillement.

Montée à la croix et pique-nique à l'abri car il y a une dépression pluvio-neigeuse en vue et, surprise, un gypaète survole ce lieu.

(J3) : Jour blanc.

(J4) : Plateau des Glières à 1450 m ; ceci est un haut lieu de la Résistance.

L'environnement est magnifique.

(J5) : Le Danay en vue après 400 m de dénivellé.

Le séjour est très agréable.

* **Le RIOPASO** est un système de gestion d'un secours en avalanche ; plus d'info sur le site du club.

Onglet : Formation / Sport de neige.

http://caforleans.ffcam.fr/formation_SportNeige.html



Sortie Ski de randonnée nordique

Sortie Ski de randonnée nordique au Sancy des 18 et 19 janvier 2020

«Le Miracle »

Alors, franchement, nous n'y croyions plus. C'est souvent tangent mais elle nous fait d'habitude le plaisir de tomber au moins 2 jours avant. Cette fois, quand nous sommes arrivés au Mont Dore le jeudi soir, il n'y avait pas une trace de neige au village.

En repérage le vendredi matin sur les Plaines Brûlées, c'était la misère : brouillard, température douce, peu d'espoir. Et puis, comme il a bien fallu se nourrir, nous avons pique-niqué à la salle hors sac de Chastreix et, en sortant, oh joie ! Elle tombait ! Si, je vous l'assure !



Et elle a continué à tomber tout l'après-midi et toute la nuit.

A tel point que Richard a dû mettre les chaussettes à ses pneus pour arriver au refuge CAF.

Et donc, le samedi comme le dimanche, nous avons assez de poudre blanche pour jouer au ski de randonnée nordique ; pour parfaire notre bonheur, nous avons pu profiter d'un beau soleil (et un bon vent dimanche). C'était la fête !



Quelques images pour vous donner envie de venir aux prochaines sorties.



Le challenge inter-CAF

Challenge inter-CAF du 29 février 2020



Les clubs de Beaugency et d'Orléans ont organisé à tour de rôle un challenge d'escalade interclub.

Après Beaugency le 15 février, c'était au tour d'Orléans d'organiser le 29 février le challenge retour du Mousqueton d'or ; c'est Sophie qui s'est occupée de cette organisation (forte de son expérience de l'année dernière) et elle nous a concocté et organisé cette séance d'escalade.

Point important : les binômes étaient tirés au sort (cela permet de mixer les clubs et de limiter la possibilité de binôme expérimenté).

Premier défi : la traversée avec des mouvements croisés et une difficulté croissante.

Deuxième défi : la grimpe en difficulté (étaient retenues les trois meilleures voies).

Troisième défi : la grimpe à l'aveugle - contre maître chrono).



Pour départager les trois meilleurs, la grimpe chronométrée.

A ce jeu, Sylvain et Paul ont été les meilleurs.

Félicitation à eux et grand merci à Sophie (ainsi qu'aux bénévoles pour l'organisation) ; enfin, merci aux participants.

Après décompte :

1^{er} : Sylvain et Paul (CAFO)

2^{ème} : Diane et Thomas (CAFO/ EB CAF Beaugency)

3^{ème} : Fabrice et Neder (CAFO)



Trail Vulcain 2020



Trail Vulcain à Volvic du 2 mars 2020

Belle aventure avec le CAFO à **Volvic** pour le trail de Vulcain.

Le CAFO était présent sur les 3 courses (22, 47 et 75 km) et a brillé par de bien beaux résultats et de belles expériences !

La course de 22 km représente un dénivelé positif de 870 m, celle de 47 km un dénivelé positif de 1 880 m et la course de 75 km un dénivelé de 2870 m.

Tout le monde a terminé avec le sourire et avec un petit mal de cuisses tout à fait léger !

A bientôt donc pour de nouvelles aventures !



Le Cantalpinisme

Organisé par Aurillac Montagne Escalade



Les 7 et 8 mars 2020, le Club Alpin d'Aurillac organisait sa 9^{ième} édition du Cantalpinisme, réunissant 88 participants de la France entière. Notre club a été distingué pour son nombre de participants.

Cette édition a pour but de faire découvrir les sports de montagne et d'alpinisme à des pratiquants débutants (ou non), encadrés par des professionnels de la montagne. Le temps était idéal pour ces découvertes.

Le programme : Les participants sont accueillis sur de multiples ateliers (cascade de glace, dry tooling, recherche arva, ski alpinisme, ...) encadrés par une équipe de bénévoles expérimentés et par des guides de Haute Montagne.

Par le biais de ces ateliers, nous voulons amener les participants à l'autonomie en les sensibilisant aux techniques de progression couramment utilisées en alpinisme. Les itinéraires et cascades de glace proposés sont sécurisés, de manière à ce que les personnes puissent grimper avec l'aide et les conseils des encadrants.

Au-delà de l'initiation, nous souhaitons également proposer un perfectionnement aux grimpeurs alpinistes et skieurs réguliers. Cela s'exprime par des ateliers plus pointus en ski ou escalade sur glace.



Depuis 2013, cet événement se déroule sur deux jours. Nous avons intégré en 2013 un atelier ski alpinisme avec des membres du club "Lioran ski alpinisme".

L'encadrement sera assuré par les bénévoles du club organisateur : Aurillac Montagne Escalade, et les guides de Haute Montagne du bureau des guides d'Auvergne.



Le week-end à Samoëns

Notre meilleur week-end de ski de juste avant le confinement - Samoëns - 14/15 mars

2 décembre 2019 (J-102 avant le départ) : je confirme la réservation à Sixt-Fer à Cheval pour le week-end des 14-15 mars.

J'espère que dans 4 mois il y aura de la neige, un temps correct, un bulletin d'estimation du risque d'avalanche rendant possible une sortie, suffisamment d'inscrits, ...

Bref, je croise les doigts skis et je touche du bois mes bâtons.

27 février (J-15 avant le départ) : il est tombé en trois jours près d'un mètre de neige à Samoëns.

Le groupe est au complet (10 participants).

5 mars (J-8 avant le départ) : il pleut à Samoëns. La météo prévoit de la pluie pour notre week-end, avec des températures printanières. Et on commence à parler de coronavirus en France.

12 mars (J-1 avant le départ) : la météo annonce grand beau samedi et dimanche et chaud. Est-ce sérieux de partir vers les montagnes à 5 dans une voiture, pendant 6 h, alors que le coronavirus est à notre porte ? Est-ce qu'il reste de la neige ? On part quand même.

13 mars (J 0): arrivée dans la soirée au gîte. On y est : J 0. Le week-end commence.

14 mars (J+1): on récupère des skis de location pour ceux qui en ont besoin et on se dirige vers la classique facile du coin: la Tête de Bostan. Montée tranquille sur le chemin forestier, avec quelques déchaussages liés au faible enneigement. Puis un beau vallon, bien enneigé. Il ne fait pas froid, la météo ne s'est pas trompée. Le ciel est nuageux, avec même du brouillard par moment, la météo s'est trompée.

Finalement, avec tout ça, on change d'objectif : on se dirigera vers le col de Bostan.

Arrivée au col dans la poisse, avec un bon vent glacial. Ce n'est pas ici qu'on va pique-niquer !

On redescend le vallon, en cherchant la neige skiable entre la tôle et la neige bien fondue.

Arrêt pique-nique, puis un bon exercice de recherche DVA (avec sondage dans la neige : nettement plus réaliste qu'à l'Île Charlemagne), très formateur (surtout quand Steffi part pendant plus de 6 minutes à l'opposé de l'emplacement de la "victime"...).

Redescente aux voitures et arrêt bien mérité au bar à Samoëns : on a quand même fait 1 200 m de dénivelé (et pas mal de km horizontaux). Beaucoup de monde dans les rues (et dans le bar), il fait beau, il fait chaud. Oublié le coronavirus.

Le soir au repas (tartiflette pantagruélique), c'est le coup de massue : le coronavirus se rappelle à nous. La station ferme, les bars ferment, les hôtels ferment, ... Et les mails : le CAFO ferme, les sorties sont annulées, ...

Comme on est là, autant faire ce qu'on est venu faire : du ski de randonnée. Et comme demain la météo annonce grand beau...

../..



.../...

15 mars (J+2): il fait grand beau, la météo a raison. On vise une face ouest pour avoir de la neige pas trop molle à la descente. Du coup, quelques km en voiture et on ne marche pas mal avant de trouver la neige sur un sentier vers Tête Pelouse. Finalement, l'itinéraire ne monte pas beaucoup. On raccourcira l'itinéraire prévu. Heureusement, arrivés dans un beau vallon, on remonte une dernière piste de ski déserte (merci la fermeture de la station) pour enfin faire une descente. Pique-nique au soleil, ambiance « fin de saison ».

Puis c'est la "descente" : Patrice et moi retournons aux voitures, en gardant les peaux sur les skis tout le long, pour arriver à contrôler le ski sur l'étroit sentier. Ça c'est du ski de rando (en même temps, personne ne nous avait dit d'enlever les peaux ! Que font les organisateurs ?).

Le reste du groupe descend droit vers Sixt-Fer à Cheval, par une piste. C'est un peu plus direct mais pas toujours très skiant. Une bonne journée mais pas beaucoup de ski.

Il faudra que les organisateurs intègrent que le dénivelé c'est important mais la distance c'est long aussi !

Une petite manip de voitures et tout le monde embarque pour le retour.

On se retrouve sur une aire d'autoroute.

Retour à la civilisation : coronavirus, touristes en déroute, plus de sandwiches en rayon, même le Mac-do est fermé.

16 mars (J+3) : le gouvernement annonce la mise en place du confinement à partir du 17 mars.

Conclusion : on n'a pas fait du grand ski mais ce sera notre meilleur week-end de ski juste avant le confinement.

Des souvenirs en réserve.

Un grand merci aux gentils participants (Luba, Steffi, Frédéric, Julien, Pascal, Patrice, Laurent) d'avoir accepté sans broncher les itinéraires à rallonge des gentils organisateurs (Franck, Florent).

Vivement le prochain week-end.

Florent GOUT



Le maintien du lien pendant le confinement

A situation exceptionnelle, réponse innovante. On quitte les sentiers battus des « disciplines » sportives propres au CAF pour se maintenir en très bonne forme grâce à du renforcement musculaire en début de soirée.

Le principe est extrêmement simple : installer une petite application et surveiller l'heure pour se connecter au bon moment grâce aux identifiants reçus dans l'après-midi avec, à proximité, un tapis, une bouteille d'eau (et oui, il fait vite chaud lors de l'exécution des exercices) et éventuellement une chaise et un pan de mur pour certains exercices spécifiques. Et, avec ça, c'est parti pour 40 minutes quotidiennes dans la bonne humeur !

Enfin presque... ça c'est le mode d'emploi d'une séance où on suit le coach de la séance en commentant les exercices selon sa forme du jour (et ses courbatures des jours d'avant), en rigolant tout en transpirant et en voyant ses progrès jour après jour.

Et puis il y a ces soirs où on est « le » coach. Là ça change un peu la donne. Petit challenge en amont de réflexion pour monter une séance complète : échauffement, exercices véritables, étirements. Trois contraintes à respecter : tenir en 40 minutes, rester dans nos aptitudes car parfois entre les tutos et la réalité... et se rappeler des plats préférés de ses camarades parfois (le pas de patineur ?).

Le timing, ça, ce n'est pas le plus compliqué. Pour le deuxième point, une solution toute trouvée pour se rassurer : s'offrir un petit rab d'exercices par avance !

Dernière « responsabilité » du coach durant la séance proprement dite : il faut conserver un peu de souffle pour expliquer les exercices et motiver les troupes dans les exercices plus intenses en rassurant (ou pas) sur le temps restant.

Chacun joue le jeu à tour de rôle et chacun s'en sort avec les honneurs ! Cela donne des séances variées, en exercices et en structure, et permet de tenir agréablement le coup sans les séances sportives habituelles au sein du club.

Et le bonus ultime certains soirs : le « challenge » : celui ou celle qui tient le plus longtemps sur des rotations de bras, en position de chaise, ... Oui, oui, des fois on a aussi des doutes sur notre santé mentale mais on y prend goût dans l'ambiance conviviale.



Le maintien du lien pendant le confinement



Merci aux participants des sessions !

L'objectif étant de ne pas rester inactif, Adrian du CAFO a organisé début avril et début mai 5 webinaires.

Mais un webinar c'est quoi ?

C'est une visioconférence qui intègre une notion de partage d'écran et de support dans but de partager des informations.

Nos webinaires sont donc des moments de partage, de communication et de formation.

Les sujets abordés ont été :

- Parlons VTT et VDM
- Les bases de la cartographie en 2 sessions.
- Bien organiser une randonnée.
- Présentation des lieux « coup de cœur » par chaque participant (alpi, escalade, randonnée...)
- Les bases de la cartographie.

Parcours de formation 1 an après

1/2

Parcours d'un nouvel initiateur d'escalade — Un an après...

Bonjour l'équipe des grimpeurs.

Je vais vous raconter un peu mon expérience un an après avoir obtenu mon diplôme d'encadrant en Structure Artificielle d'Escalade (SAE).

Tout d'abord, une fois mon diplôme en poche, j'ai ressenti une énorme satisfaction car je me mettais malgré tout la pression.

Avec de nouveaux encadrants et les bénévoles du CAFO, nous sommes partis en week-end dans le cantal pour faire du vélo, de la randonnée et de l'escalade bien sûr...

Ce fut le moment de ma première grande voie... Je n'étais pas rassuré.

Il y a même eu la possibilité de faire du parapente.

C'était vraiment une expérience et une ambiance très enrichissantes sportivement...

Après ce week-end fort sympathique, nous nous sommes positionnés sur des choix de créneaux.

Pour ma part : le jeudi, en binôme avec Robert, et les vendredis toutes les semaines paires avec Antoine en binôme sur les créneaux parents-enfants.

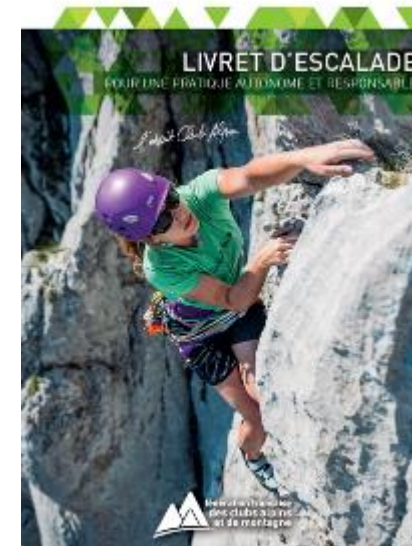
Le début de saison a commencé par la journée portes ouvertes du CAFO pour faire découvrir la vie de l'escalade et du club en général au gymnase Gaston Couté. Une journée très intense afin de montrer le meilleur du club...

Une fois cette journée et le début des inscriptions passés, les premiers stages d'intégration se sont déroulés dans la foulée.

J'ai aidé à l'encadrement du stage débutant du mercredi soir : transmettre les techniques de sécurité et de grimpes est très motivant en tant qu'encadrant car nous enseignons ce qui nous passionne.

Une fois le stage terminé, les nouveaux grimpeurs sont arrivés en salle afin de faire leur premier pas en autonomie. Le partage des techniques et astuces de grimpe est un vrai plaisir et nous les voyons progresser dans un cadre d'entraide et de convivialité.

Quand j'ai pris mes premières responsabilités sur les créneaux, je n'étais pas bien rassuré même si je ne le montrais pas ; peut-être une appréhension ou une peur car c'est une sacrée responsabilité que le club place en nous lorsqu'on encadre ; je ne voulais pas décevoir.



.../...

.../...

Mais, avec le temps, tout se déroula pour le mieux ; je continuais la formation des nouveaux en individuel en plus de mes responsabilités des créneaux car j'aime partager ce que j'aime... et former un novice est très valorisant pour le club mais pour soi aussi...

Je vous rassure, je me consacre une séance de 4 h pour ma grimpe personnelle au minimum... Et, au fur et à mesure de la saison, les formations terminées, je grimpe les mercredi, jeudi, vendredi voire le samedi, avec une évolution de niveau : du 6a au 6c en tête et début 7a en moulinette dernièrement...

Je participe aussi au démontage et remontage des voies, je trouve que c'est une expérience vraiment enrichissante.

Démonter, laver les prises, pouvoir créer sa propre voie, aider les gens à créer la leur ou la modifier, les écouter pour savoir les qualités et les défauts d'une voie est instructif et permet de progresser.

J'observe souvent des personnes critiquer les voies d'escalade ; j'invite justement ces personnes à venir faire une session d'ouverture pour qu'ils se rendent compte de tout le travail qu'il y a derrière...

Juste venir grimper et partir n'est pas dans mon principe de la pratique de l'escalade ; je souhaite m'investir dans le club et les ouvertures de voies car cela fait partie de ce sport et si nous souhaitons continuer à grimper il faut que chacun s'y investisse...

J'aime vraiment l'esprit du club, les créneaux d'encadrements et c'est pour cela que je vais m'investir plus et passer mon diplôme d'encadrant en Structure Naturelle d'Escalade (SNE).

Je vous dis à bientôt et j'espère que mon expérience pourra vous inciter à vous investir au sein du CAFO.

Plus nous serons nombreux à faire quelques petites tâches et mieux le club se portera car il y a beaucoup à faire à tous les niveaux.

Garder la forme pour une meilleure reprise en espérant le plus tôt possible.

Samuel CALVI



Le bilan de la formation des Jeunes

Rapport d'activité de l'École d'escalade du CAFO

Labellisée depuis décembre 2019 auprès de la FFCAM, l'école d'escalade du CAFO s'est lancée plusieurs défis durant cette saison : *notamment de former les plus jeunes à la pratique des sports de montagne et plus particulièrement l'escalade mais également aux valeurs montagnardes.*

Pour cela, il y faut nécessairement des conditions au plus proche du réel ; c'est pourquoi il était planifié plusieurs sorties extérieures tout au long de l'année.

- On peut en tout premier lieu parler du fameux **CAMPS IV NORMANDIE 2019** proposé par le comité territorial normand de la FFCAM sur le site de Clécy. Ce fut 5 jeunes cafistes autour de multiples activités lors de cet événement, tel que du *canoë* sur l'Orne, de *l'escalade* sur le site de Clécy, des *animations* sportives mais également une *descente en rappel* mémorable pour ces jeunes cafistes ! Dont, pour certains, fut la première !
- Il s'en est suivi **la sortie multi-activités en Ardèche**, où le groupe de **l'école d'escalade** s'est familiarisé avec les coutumes du rassemblement d'automne du CAFO.
Nous avons emmené 8 jeunes à votre rencontre, afin d'en faire découvrir encore plus sur nos activités en pleine nature et la vie de notre club. Nous avons notamment pu faire de l'escalade sur site naturel malgré la météo non clémente. Il y a eu quelques marches itinérantes, une visite du patrimoine autour des grottes de Chauvet 2.
Puis nous avons partagé nos souvenirs respectifs lors de notre dernier repas sur ce séjour sportif de 5 jours.

La période hivernale et l'approche des vacances de Noël nous a rassemblés sur des activités un peu plus ludiques autour de jeux d'escalade.

- Nous nous sommes lancés en début d'année 2020 le défi d'accueillir les autres clubs de la région afin de concourir à un challenge interactivités : **le CAFOUPASCAF20**, réunissant tous nos jeunes et ceux de la région **pour partager une passion et des valeurs communes**.

Malheureusement, le contexte actuel ne nous a pas permis de pouvoir réaliser ce défi, comme tant d'autres, tels que la sortie multi activité au Salagou en avril 2020 ou les sorties CAMPS IV BLEAU, VTT Bivouac, « Escaladons la Loire », « à la découverte de BLEAU ».

Mais je reste convaincu que cela n'est que partie remise !

Je suis sûr que vous et nos jeunes cafistes gardez, encore plus aujourd'hui ; en vous le goût de l'aventure et de la découverte propre à notre club !

En vous souhaitant du courage pour ces derniers moments confinés.

Raphaël TOUTAIN,

Responsable de l'EE du CAFO



LES ACTIVITES



Quelques autres activités

A PARTIR DU 11 MAI 2020, SE REFERER AUX MISES A JOUR A L'AGENDA DU CAFO (SITE INTERNET ET NEWSLETTER MENSUELLE)

Marche nordique

Les marches nordiques ont lieu le samedi matin de 10 h 00 à 12 h 00.

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



Activités « temps libre »

Des activités sont proposées en semaine (cyclotourisme, randonnée pédestre ou autres).

Les informations sont communiquées par messagerie chaque mois.

Contacts :

Guy Fauconnier : gmfauconnier@orange.fr



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.



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 | | Jeune | | | | | |
| 20 h – 21 h | | | | | | | |
| 21 h – 22 h | | | | | | | |

AU 11 MAI, LES SAE RESTENT INACCESSIBLES. SE REFERER AUX INFORMATIONS MISES A JOUR (SITE INTERNET, FACEBOOK ET NEWSLETTER CAFO)



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 Chardon



Horaires des créneaux d'escalade SAE

| Gymnase Gaston COUTE | | | | | | | |
|----------------------|---------|----------|----------|-------|----------|--------|----------|
| Horaires | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi | Dimanche |
| 9 h 30 – 10 h30 | | | | | | | |
| 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 | | | | | | |

AU 11 MAI, LES SAE RESTENT INACCESSIBLES. SE REFERER AUX INFORMATIONS MISES A JOUR (SITE INTERNET, FACEBOOK ET NEWSLETTER CAFO)



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



Horaires des créneaux d'escalade SAE

| Gymnase Jean-Claude VINCONNEAU | | | | | | | |
|--------------------------------|-------|-------|----------|-------|--|--------|----------|
| Horaires | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi | Dimanche |
| 17 h – 18 h | | | | | | | |
| 18 h – 19 h | | | | | Jeunes | | |
| 19 h – 20 h | | | | | parents – enfants semaines impaires | | |
| 20 h – 21 h | | | | | | | |

**AU 11 MAI, LES SAE RESTENT INACCESSIBLES. SE REFERER AUX INFORMATIONS MISES A JOUR
(SITE INTERNET, FACEBOOK ET NEWSLETTER CAFO)**

Nouveaux grimpeurs : sans binôme ? N'hésitez pas à venir, le bloc ne demande pas de binôme.



Accès aux murs d'escalade SAE

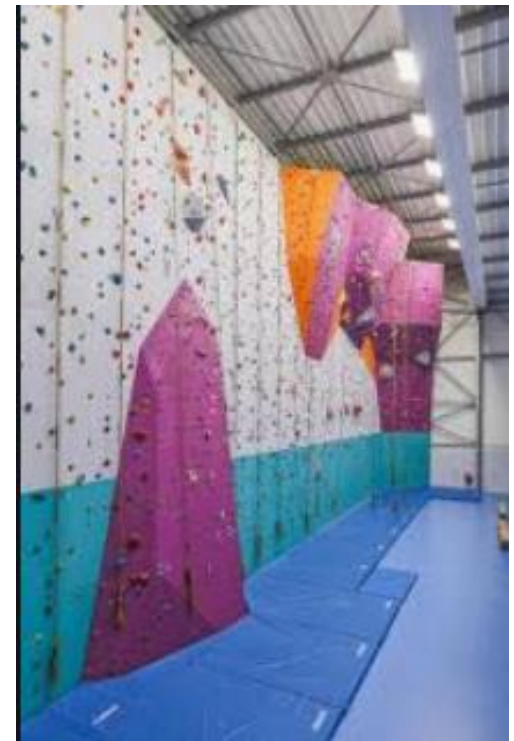
Avec l'accès à deux murs et deux pans pour le bloc, vous pouvez grimper au club plus d'une vingtaine d'heures par semaine et participer à des stages de perfectionnement.

ACCES AUX MURS D'ESCALADE

Cotisation C.A.F. (tarif suivant catégorie), plus acquisition d'un badge. Tarif adulte : 20 € / tarif jeune (moins de 16-17 ans) : 10 €

+ carte d'accès mur Chardon : 20 € remboursables.

- 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 ».
- 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 étant inscrits sur des séances dédiées encadrées (complet à ce jour).
- 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 « validation d'autonomie sur SAE ».

En conséquence, si vous êtes nouvel(le) adhérent(e) :

- Soit vous êtes un grimpeur autonome et vous vous faites délivrer cette validation d'autonomie lors des séances de test prévues à cet effet.
- Soit vous passez par un stage « débutant », organisé chaque début de saison, qui vous préparera à obtenir cette validation. 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. **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 cette validation ne concerne pas le niveau de « grimpe » mais seulement les techniques relatives à la sécurité.

Il est délivré par un initiateur du club 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 RASSEMBLEMENTS



Les rassemblements

Compte tenu de la situation sanitaire, en fonction de l'évolution des consignes des pouvoirs publics, susceptible de modifications ou d'annulation

Le rassemblement d'été est prévu à BRAMANS - VAL CENIS, en Savoie

Dates : du 11 au 25 juillet 2020



BRAMANS est un petit village authentique de la vallée de la **Haute Maurienne - Vanoise**, situé entre l'Italie et le Parc national de la Vanoise.

Le rassemblement est ouvert à tous les cafistes et leurs familles.

Cette région va nous permettre de pratiquer plusieurs activités de montagne et devrait satisfaire le plus grand nombre d'entre nous : *randonnée, escalade* (dont grandes voies en altitude), *alpinisme et via ferrata* et même la plus grande d'Europe !

Le club ne prend pas d'engagement sur l'organisation des sorties. Chaque participant est responsable de ses activités.

Toutefois, des activités pourront être proposées par les encadrants bénévoles qui le souhaitent.

L'hébergement se fera sur le camping "du VAL d'AMBIN" à Bramans :

<http://www.camping-bramansvanoise.com/>



Pour plus d'informations, contactez-nous.

Attention ! Point particulier concernant l'encadrement :
Comme pour chaque rassemblement le club ne prend pas d'engagements sur l'organisation de sorties. Chaque participant est responsable de ses activités. Toutefois des activités pourront être proposées par les encadrants bénévoles qui le souhaiteront, en fonction de leurs disponibilités et de leurs envies.



Les rassemblements

Nous aurons un grand espace libre réservé, avec bloc sanitaire et électricité (en option).

Le camping est situé à 400 m du village, où vous trouverez une épicerie, une boulangerie, un bar et une pizzeria.

Le nombre de nuitées est libre.

Les tarifs sont les suivants :

- Adulte : 3.80 € ; enfant : 2.60 € (jusqu'à 6 ans).
- L'emplacement : 3.90 €.
- Voiture : 1.95 €.
- Camping-car : 4.70 €.

- Electricité : 4.20 €.



Pour 7 nuits payantes, la 8^{ème} est gratuite ; pour 14 nuits, les 15 et 16^{èmes} sont gratuites.

Vous avez la possibilité de louer des chalets ou des chalets-tentes ; pour cela, adressez-vous directement au camping.

Nous espérons vous avoir donné envie de vous inscrire à ce nouveau rassemblement pour partager des moments d'échange et de convivialité dans ce beau massif de la Vanoise !

Pour l'inscription, nous vous donnerons les indications ultérieurement.

Si vous souhaitez d'autres informations, contactez-nous :

Emmanuelle Berbain au 06 08 09 68 86 ou sur manu.brb1@yahoo.fr

Sylvie Beauchêne au 06 48 38 49 62 ou sur sylvie.gioux@laposte.net

Véronique Lombard au 06 04 19 97 96 ou sur g.lombard@wanadoo.fr



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.

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 21 € (inférieure pour les jeunes et les enfants de membres).

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 **33 €**. Surprime de **19.50 €** 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 **87 €**.

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.grassavoie-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 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 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 2019 au 30 septembre 2020 et le restera jusqu'au 31 octobre 2020** 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.



Michel DECOURT au 06 84 94 49 42

Les membres du bureau

Membres du bureau

| | |
|----------------------------|---------------------------------------|
| Présidente : | Sylvie GUERIN |
| Vice-Présidents : | Frédéric JAROUSSIE — Julien TRANCHARD |
| Trésorier : | Adrian BARRAGAN-CACERES |
| Trésorier adjoint : | Didier BOUTHIER |
| Secrétaire : | 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>VDM :</i> | Adrian BARRAGAN-CACERES | 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> | Murielle SIMON | Emmanuelle BERBAIN, Maryse FALLOU |
| <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 | |

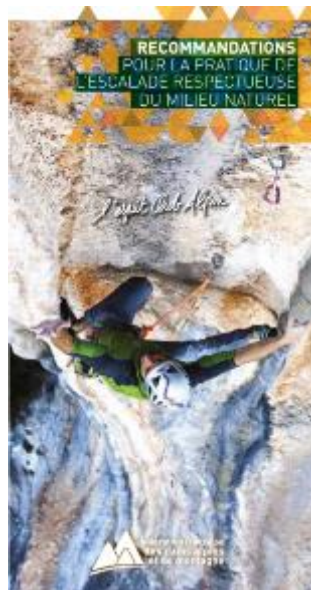


L'alpinisme au patrimoine mondial et culturel de l'UNESCO

Alors que les activités de pleine nature connaissent un fort développement et probablement plus encore après plusieurs semaines de confinement, l'inscription de l'alpinisme au patrimoine de l'UNESCO contribue à reconnaître son histoire, sa richesse mais aussi la nécessité d'assurer sa protection :

<https://www.ffcam.fr/alpinisme-au-patrimoine-immateriel-unesco.html>

Les clubs alpins promeuvent également une pratique autonome et responsable des activités de montagne et d'escalade. En attendant de les pratiquer pleinement à nouveau, voici une série de flyers édités par la FFCAM :



<https://www.ffcam.fr/recommandations-pratiques.html>