

club alpin français besançon 2020 2021



club alpin français de besançon
salle marie paradis
13, avenue léo lagrange
25000 besançon

ligne 3 (centre-ville - 8 septembre <=> pôle tennis)
arrêt léo lagrange

section créée en 1875
association « loi 1901 » déclarée à la préfecture du doubs agrément
jeunesse et sports n° 75-S-2
clubalpinfr.besancon@gmail.com
http://besancon.ffcam.fr
facebook : club alpin français de besançon

rendez-vous au local tous les jeudis
ouverture du secrétariat : 18.00-20.00
réunions préparatoires des activités : 18.30-20.00
bibliothèque : 18.00-19.15
matériel : 18.30-19.30
les différents panneaux d'affichage vous informent sur les activités
proposées
pensez à nous communiquer votre courriel pour recevoir les dernières
infos et nous signaler tout changement dans vos coordonnées (à l'accueil
le jeudi ou par courriel)

le club est soutenu par :
le comité régional FFCAM de bourgogne franche-comté
le comité départemental FFCAM du doubs
la ville de besançon
grand besançon métropole

merci à tous les ceux qui ont bien voulu rédiger un petit quelque chose
ou nous confier une image ! mais aussi à nos relecteurs !
tout cela a été réalisé par les membres de la commission bulletin :
Annick Moulin, Géraldine Pastor Lloret, Yves Petit, Serge Ramage,
Florence Tonon, Patrick Toullec-Merten, Christophe Wertheimer
graphisme : Géraldine Pastor Lloret

photo 1re de couverture : Géraldine Pastor Lloret, autour du Wilkthorn, Suisse
photo 3e de couverture : Géraldine Pastor Lloret, la Jonction, le glacier des Bossons, Cha-
monix-Mont-Blanc, Haute-Savoie, France
photos 4e de couverture : photos du déménagement du club alpin français de Besançon

où

quand

comment

merci

de la plaine aux

magazine du club alpin français
de besançon
novembre 2020
octobre 2021

112 sommets



sommaire

club
alpin
besançon

édito de la présidente 5

formations

- 7 les activités
- 8 pour vous inscrire à une activité
- 8 quelques conseils
- 9 formation et sécurité
- 10 compétences communes à toutes les activités
- 11 compétences spécifiques
- 12 calendrier des formations
- 13 calendrier des ateliers du jeudi
- 14 prêt de matériel
- 16 tarif du prêt
- 17 notre bibliothèque
- 19 escalade
- 21 alpinisme
- 22 la formation en alpinisme
- 24 groupe régional d'alpinisme féminin
- 26 quand la montagne se décline au féminin - Monique Lacreuse
- 29 une femme au sommet - Claire-Lise Bouvier
- 31 canyonisme
- 33 randonnée
- 34 la formation en randonnée
- 36 randonnée sans auto
- 37 la randonnée du mardi & jeudi
- 37 la marche nordique
- 38 le tour du wildhorn
- 41 via ferrata
- 43 sports de neige
- 43 ski de descente
- 44 cycle d'initiation au ski de randonnée
- 45 ski toutes neiges
- 45 ski de randonnée
- 46 ski alpinisme
- 47 ski de fond
- 49 trail
- 51 grands événements à venir
- 51 trail urbain de besançon
- 51 assemblée générale du CAF de besançon
- 52 bourse aux skis
- 54 vélo de montagne
- 55 l'école d'aventure
- 56 activités intergénérationnelles
- 56 jumelage avec le DAV
- 58 les diplômés 2019/2020
- 59 adhésions

événements

Géraldine Pastor, Livet, parc national du Grand Paradis, Italie



Comité directeur

Philippe Barbut
Claude Bouveresse
Jacques Bravo
Jacques Chouteau
Françoise Crochot
Hervé Fagard
Jean-Paul Genoud
Évelyne Guignard
Erwan Le Barbu
Benjamin Limare
Jean-Michel Lornet
Anne-Cécile Murati
Maxime Pépin
Philippe Pescay
Yves Petit
Cosette Pol Bodetto
Philippe Rousselot
Jean-Luc Schlick
Claude Tisserant
Marie Tolo
Florence Tonon
Jean-Georges Tonon
Christophe Wertheimer

Florence Tonon
présidente



Évelyne Guignard
vice-présidente, en charge de
la formation et de la sécurité



Maxime Pépin
vice-président, en
charge des activités

Jean-Paul Genoud
trésorier général



Claude Tisserant
trésorier adjoint



Erwan Le Barbu
secrétaire adjoint



Jean-Luc Schlick
secrétaire général



Comité régional de bourgogne franche-comté

// président //
Michel Ricard
club alpin français de belfort
// trésorier //
Michel Lethier
club alpin français de besançon
Évelyne Guignard, Benjamin Limare, Jean-Michel
Lornet, Christian Thiolot tous membres du comité
directeur du comité régional, club alpin français de
besançon

Comité départemental du doubs

// président //
Nicolas Schlumberger
club alpin français du haut-doubs
// vice-président //
Jean-Michel Lornet
club alpin français de besançon
// trésorier //
Michel Lethier
club alpin français de besançon
Jean-Paul Genoud, Florence Tonon et Alain Vidonne
membres du comité directeur de ce même comité
départemental et membres du club alpin français de
besançon

2020 2021



En retenant comme fil conducteur de mon précédent éditorial la notion de changement, je n'imaginais pas qu'il put être aussi radical.

Parmi ceux que nous avons programmés figure en premier lieu le changement de nos locaux. Depuis maintenant huit mois nous avons pris possession de notre nouveau « camp de base » à la satisfaction générale.

Que ceux qui ont œuvré à la réussite de cette phase de transition soient ici remerciés. Nous pouvons désormais aborder une « vraie » première saison dans cette nouvelle configuration et œuvrer pour donner à notre club et à ses activités une nouvelle dimension.

Ce schéma que nous avions envisagé s'est trouvé considérablement bouleversé avec la crise sanitaire liée à l'épidémie de Covid-19. Notre club, à l'instar de chacun, a été confronté à une période inédite.

Nous avons dû apprendre à baisser le rythme, apprendre à nous contenter de plaisirs plus simples. Peut-être avons-nous pu nous reconnecter à l'essentiel...

Mais dès le mois de mai, nous vous avons proposé à nouveau « ce qu'il y a de plus important parmi les choses secondaires » : le plaisir de pratiquer une activité sportive, le plaisir de se retrouver entre amis, à l'air libre, dans une nature qui explosait sous le soleil d'un printemps hors normes.

L'activité phare du club (la randonnée) ainsi que la via ferrata ont permis ce redémarrage. Grâce aux mesures sanitaires appliquées lors des activités, dont nos encadrants sont les garants, petit à petit d'autres activités redémarreront.

Nous allons poursuivre dans cette voie, dans les semaines et les mois qui viennent, en nous adaptant aux circonstances de l'actualité sanitaire.

L'adaptation est bien le maître mot en ces temps perturbés et nous ramène aux fondamentaux de nos activités, quand ce qui compte est d'emmener toute la cordée, que ce soit au sommet, au refuge, dans la vallée... en toute sécurité.

L'adaptation ne serait rien sans la solidarité : c'est à la préservation de ce principe que je vous invite en prenant votre part dans la vie du club, dans l'animation et la réalisation de ses activités.

Au plaisir d'en partager certaines avec vous,

vos présidente, Florence Tonon



Géraldine Pastor Loret, le Lynet, Plan de l'Alpette, glacier des Bossons, Chamonix-Mont-Blanc, Hautes-Savoie, France

les activités

Des sorties encadrées par des bénévoles brevetés, expérimentés et enthousiastes vous sont proposées toute l'année. Vous pouvez ainsi à votre rythme, selon votre niveau, pratiquer diverses activités pour votre plus grand plaisir. Les sorties ont lieu principalement le week-end, parfois uniquement le dimanche ; des séjours sur une semaine, voire plus, sont également organisés. En semaine, sont organisées des randonnées (mardi et jeudi), et des séances de marche nordique (mercredi et vendredi).

Aux côtés des encadrants vous gagnerez en autonomie, pour votre plus grande sécurité ; vous apprendrez à mieux connaître et préserver la montagne, qui reste notre terrain de jeu favori.

D'autres commissions prennent en charge des activités spécifiques :

formation et sécurité

Évelyne Guignard 06 88 73 10 12

prêt de matériel

Benot Boutolle

bibliothèque

Maryse Magnin Feysot & Alain Vidonne

bourse aux skis

Valérie Tisserant

handicap

Jean-Michel Lornet & Jacques Bravo

jumelage avec le DAV de freiburg

Françoise Crochet

commission bulletin

Christophe Wertheimer & Yves Petit

Sans oublier notre webmestre Jacques Chouteau qui s'occupe de notre site, ainsi que Valérie Tisserant & Jocelyn Vendel qui gèrent la page facebook du club.

Voici les activités proposées par le club, regroupées par commissions :

escalade

Maryse Billot 06 67 16 30 29

Maxime Pépin 06 08 13 49 72

alpinisme

Nicolas Dollat 06 81 82 06 45

canyonisme

Dominique Merger 06 87 12 41 76

randonnée (marche nordique, randonnée en plaine, randonnée montagne, randonnée alpine, raquettes à neige, via ferrata, voyage, trekking)

Philippe Pescay 06 14 33 35 86

ski toutes disciplines (ski alpin, ski toutes neiges, ski de randonnée, ski alpinisme, télémark, ski de fond, ski de randonnée nordique)

Jean-Michel Lornet 06 30 22 39 78

trail

Célia Meignier 07 83 70 22 24

vélo de montagne

Vincent Alarcon 06 33 83 14 20

école d'aventure

Jean-Michel Lornet 06 30 22 39 78

pour vous inscrire à une activité

Où trouver une sortie ?

- Sur le site du club, onglet « calendrier et inscription », ainsi que sur le programme papier disponible au local.

Comment s'inscrire ?

- Soit en ligne sur le site du club (onglet « calendrier et inscription »), soit sur les fiches de course au local (à la bibliothèque), soit directement auprès de l'organisateur.

Précisions :

- Certaines sorties nécessitent un versement d'arrhes pour valider l'inscription.
- Attention : les arrhes des annulations tardives « non motivées » ne seront pas restituées, car considérées comme droit d'inscription validant l'inscription.
- La réunion préparatoire a lieu le jeudi précédant la sortie, sauf indication contraire. La constitution du groupe est à l'appréciation de l'encadrant ; il doit tenir compte des aptitudes des inscrits, tout en favorisant l'accès aux sorties aux nouveaux adhérents et veiller au renouvellement des participants.
- En cas d'absence à une sortie à laquelle on s'est inscrit prévenez au plus tôt l'organisateur, d'autres adhérents sont peut-être sur liste d'attente.
- Toute personne doit être à jour de sa cotisation et avoir sa carte lors de chaque sortie.
- Lisez attentivement le descriptif de la course, ainsi que les cotations et n'hésitez pas à demander des précisions à l'organisateur.

D'autres sorties, non prévues aux programmes, pourront vous être proposées par courriel au cours de la saison, ainsi que sur le site internet du club.
Afin de recevoir ces propositions, nous vous invitons à communiquer votre courriel à clubalpinfo.besancon@gmail.com et à nous informer de tout changement d'adresse électronique.

quelques conseils

Covoiturage : Pensez-y ! Roulez malin !

- Déplacement en voiture : pour réduire les frais et l'impact environnemental, les voitures sont complétées, soit à la réunion du jeudi, soit au RDV du matin.
- Le tarif actuel du CAF Besançon est de 0,30 €/km/voiture, hors péage.

Voici une proposition de répartition et un exemple de calcul :

- Trajet A/R : 280 km – 2 voitures, l'une avec 4 personnes et l'autre 3 personnes (chauffeurs compris).
- Le coût total pour les 2 voitures est de 168 € (2 x 280 x 0,30).
- Chaque personne doit 24 € (168 : 7).
- Chaque chauffeur reçoit la même somme : 84 € (168 : 2).

- Pensez à proposer votre véhicule afin de faciliter le « turn over ».
- Même si vous ne prenez pas votre voiture, prenez votre permis de conduire pour partager la conduite.

La Carte Européenne d'Assurance Maladie : Pensez-y aussi !

- La Carte Européenne d'Assurance Maladie (CEAM) est utilisable dans les États de l'Union européenne/Espace économique européen (UE/EEE) ou en Suisse. En Europe, vos frais peuvent être pris en charge par l'organisme de sécurité sociale local.
- Vous pouvez la commander sur le site ameli.fr de la CPAM. Prévoir un délai de 15 jours pour la recevoir.

Les écosystèmes sont fragiles !

- Ramenez vos déchets avec vous en quittant le refuge.

Avant de vous inscrire à une sortie, vérifiez bien les cotations.

- N'hésitez pas à demander conseil à l'encadrant.
- Les formations proposées au CAF vous permettront d'être plus à l'aise et de progresser.

formation & sécurité

Formation et sécurité : où en sommes-nous à la FFCAM ?

L'un des objectifs du projet fédéral de l'Olympiade 2017-2020 fut la réforme du système de formation.

De nombreux travaux ont été réalisés (diagnostic, enquêtes, ateliers du congrès à Grenoble...) et ont permis de construire une proposition d'expérimentation dont les principes retenus sont développés dans la lettre des bénévoles (lettre des bénévoles de juillet 2020, reçue le 09.07.2020, page 5) et résumés ci-dessous :

- 1 « un dispositif de formation progressif au sein de chaque activité avec la possibilité pour chaque licencié de construire son propre parcours. 3 niveaux :
- initiation : permettant de participer à des activités collectives en club
- perfectionnement : permettant une pratique personnelle de l'activité
- spécialisation : permettant d'acquérir des compétences avancées ou un élargissement sur le terrain des pratiques... »
- 2 un système de formation unique pour les cadres et les pratiquants, identique quelle que soit l'activité... pour se former en tant qu'initiateur il faudra avoir validé le niveau perfectionnement... »
- 3 « la mise en situation grâce à des périodes d'encadrement dans les clubs en tant qu'initiateur stagiaire avant la validation initiateur »

Ce nouveau cursus de formation sera expérimenté au cours de la nouvelle olympiade 2021-2025 et débutera en octobre 2021.
Le contenu des formations sera ajusté à ce nouveau cursus de formation.

La Formation au Club Alpin de Besançon en 2020-2021

La priorité sera toujours donnée à la sécurité et au développement de l'autonomie de chacun. 2 niveaux sont proposés :

La formation de niveau 1

- Mon livret « Vers l'Autonomie » (2 € à l'accueil) me permet de repérer les compétences communes et spécifiques que je dois acquérir pour valider l'UF vers l'autonomie choisie.
- Des formations sous forme de journée, de weekend (PSC1, unité de formation commune, initiation à la cartographie...) et des ateliers du jeudi soir (2e jeudi du mois) me permettent de valider les compétences nécessaires à l'obtention d'une UF.
- J'acquies ces compétences à mon rythme, en fonction de mes besoins... de mon envie.

La formation de niveau 2

Elle est destinée aux encadrants : initiateur ; instructeur.

Elle nécessite la plupart du temps d'avoir validé les compétences de niveau 1

Elle est de la compétence du comité régional.

Renseignements :

Sur le panneau formation de la salle de réunion, vous trouverez les derniers renseignements concernant les stages et les ateliers vous permettant d'acquies les compétences communes.

Pour l'UF choisie, vous pouvez consulter le bulletin (ou le site internet) - cycles d'initiation ou « UF vers l'autonomie en... ».

Vous trouverez aussi ces UF sur le site www.fcam.fr/les-formations.html, et il vous sera possible de vous y inscrire directement.

Les responsables d'activités et/ou de commission formation sont aussi disponibles pour vous renseigner.

Evelyne Guignard 06 88 73 10 13

responsable de la commission formation & sécurité

Compétences communes à toutes les activités !

- | |
|---|
| C1 : S'équiper et se protéger
C2 : S'orienter
C3 : Utiliser le GPS
C4 : Connaître l'influence des facteurs humains dans un groupe
C5 : Prévenir les accidents et intervenir
C6 : Doser ses efforts et optimiser son énergie
C7 : Respecter l'environnement montagnard
C8 : Connaître la réglementation et les assurances |
| C3 (Neige) : Connaître la neige et les avalanches |

Principales compétences spécifiques et livrets de formation

	Livret d'escalade pour une pratique autonome et responsable
escalade	N1 à N3 - Autonomie en SAE (Structure Artificielle d'Escalade) N4 et N5 - Autonomie en SNE d'une longueur de corde, équipé N6 et N7 - Autonomie en SNE de plusieurs longueurs de corde, équipé
	Livret canyon - organisation et suivi des formations individuelles
canyon	N1 - Je débute en canyon N2 - Je deviens autonome en canyon Pour info dans le même livret : N3 (Initiateur) + N4 (Moniteur) + N5 (Instructeur)
	Livret vers l'autonomie « randonnée + alpine » via ferrata + VDM»
via ferrata	C1 - Préparation C2 - Connaissances spécifiques C3 - Progression en via ferrata
trail	C2 - Participer à une activité de trail
vêto de montagne	C1 - Physique C2 - Technique terrain C3 - Technique matériel C4 - Environnement
marche nordique	C1 - Participer à une marche nordique
voyages et trekking	C3 - Participer à un trekking en haute altitude
randonnée	C1 - Préparation C2 - Comportement en randonnée C3 - Connaissances spécifiques
randonnée alpine	C1 - Progression sur neige C2 - Progression en crampons C3 - Progression en rocher facile, parcours d'arrêt et terrain mixte C4 - Progression en terrain glacière
	Livret vers l'autonomie en alpinisme
alpinisme	UF1 - Vers l'autonomie sur la neige UF2 - Vers l'autonomie en Terrain Montagne et assuage en mouvement UF3 - Vers l'autonomie en rocher en Terrain d'Aventure UF4 - Vers l'autonomie progression sur Terrain Glacière UF5 - Vers l'autonomie en cascade de glace
	Livret vers l'autonomie en sports de neige
raquettes	C1 - S'équiper et se protéger C2 - Progresser en raquettes à neige
raquettes en terrain alpin	C1 - Progresser sur la neige C2 - Progresser en crampons C3 - Progresser en terrain mixte et parcours d'arrêt
Ski hors piste	C1 - S'équiper et se protéger C2 - Maîtriser les techniques de ski
Ski de randonnée	C1 - Maîtriser les techniques de déplacement à la montée C2 - Maîtriser les techniques de descente
Ski alpinisme	C1 - S'équiper et se protéger C2 - Progresser et s'assurer en zone délicate C3 - Se déplacer sur un glacier C4 - Réagir en cas de chute en crevasse

formations

14 novembre 2020, 7 chemin des Vallières Sud, 25220 Chalezeule
PSC1 Premiers Secours Civiques
Christine Lambert (Protection civile)
C3 - Réagir face à une situation d'accident, mettre en œuvre des actions de secourisme

28 novembre 2020, Salle VIP Rosemont (autre date en 2021 en fonction de la demande)
Unité de Formation Commune aux Activités (UFCA), Esprit Club Alpin
Connaissance de la Fédération et de son environnement. Organisation des activités. Responsabilités et assurances, Protection du milieu montagnard. Commission formation 06 88 73 10 12
C4 - Connaître l'influence des facteurs humains dans un groupe
C6 - Notion d'alimentation
C7 - Respecter l'environnement montagnard
C8 - Connaître la réglementation et les assurances

29 novembre 2020, Besançon, forêt de Chailluz
Journée DVA (Défendeur de Victimes d'Avalanche)
Tous les cadres sports de neige
Commission formation 06 88 73 10 12
C3 sports neige - Utiliser son DVA, sa sonde et sa pelle pour secourir
UF vers l'autonomie sur la neige en alpinisme - Préparation de la course

3 & 4, 5 & 6 décembre 2020, Vuillafans
Initiation à la cartographie et à l'orientation
Olivier Tha (voir site)
C2 - S'orienter

8 & 9 mai 2021, lieu à préciser
Initiation à la cartographie et à l'orientation
Commission formation 06 88 75 10 12
C2 - S'orienter
GPS abordé
C5 - contenu du message d'alerte

ateliers du jeudi

08 octobre 2020, salle VIP Rosemont (rue des vigneron), 18:30_19:30 & 19:45_20:45
Soirée nœuds... Les indispensables
Les nœuds utiles en alpinisme, en ski de randonnée, en randonnée alpine, raquettes...
Cadres toutes activités
Initiation

19 novembre 2020, salle VIP Léo Lagrange, 19:30
Pathologies liées au froid, gelures, hypothermie...
Benoît Paris
C1 - S'équiper, se protéger

10 décembre 2020, salle VIP Léo Lagrange, 19:30
Neige (qualité, dureté, cohésion etc.)
Avalanches de poudreuse, de plaques
Alain Vidonne, Jean-Michel Lornet
C3 sports de neige - Connaître la neige et les avalanches

07 janvier 2021, salle VIP Léo Lagrange, 19:30
Analyse de Bulletins d'Estimation du Risque d'Avalanches (BERA)
Jean-Michel Lornet
C3 sports de neige - Connaître la neige et les avalanches

11 Février 2021, salle VIP Léo Lagrange, 19:30
Gestion des EPI (Équipement de Protection Individuel) précautions, entretien, responsabilités
Benoît Boutolle
C1 - S'équiper
C8 - Connaître la réglementation

11 Mars 2021, salle VIP Léo Lagrange, 19:30
Gestion des risques : apprendre à utiliser des outils d'aide à la décision
Benjamin Limare
C4 - Connaître l'influence des facteurs humains, intégrer le renoncement possible

08 avril 2021, salle VIP Léo Lagrange, 19:30
Notion de météorologie : pression atmosphérique, nuages, anticyclone, dépression, comment interpréter les changements sur le terrain.
Philippe Rousselot
Connaissances

29 avril 2021, salle VIP Léo Lagrange, 19:30
Rivières et changement climatique-alimentation en eau potable des grandes agglomérations de Franche-Comté. Erwan Le Barbu
Connaissances

20 mai 2021, salle VIP Léo Lagrange, 19:30
Les effets de l'altitude, se protéger du soleil, La foudre, les orages
Benoît Paris, Philippe Rousselot
C1 - S'équiper, se protéger
Connaissances

10 juin 2021, salle VIP Léo Lagrange, 19:30
L'alimentation et informations sur le sac : choix, réglage
Benoît Paris & la Commission formation
C6 - Doser ses efforts et optimiser son énergie
C1 - S'équiper

prêt de matériel



Benoît, Jean-Michel et leur équipe vous accueillent tous les jeudis de 18:30 à 19:15 au local pour mettre à disposition des matériels utilisés dans la pratique de l'alpinisme, l'escalade, la via ferrata, le ski de randonnée, les raquettes, le trail...

- Le club met à disposition différents matériels, aux conditions suivantes :
- être adhérent du club, à jour de sa cotisation
- emprunter le matériel après dépôt d'un chèque de caution
- participer aux frais d'emprunt suivant une grille tarifaire établie

Prêt du matériel

Le matériel est prêté pour une semaine, du jeudi au jeudi au local matériel du club de 18:30 à 19:15. En fonction des différentes sorties programmées, l'horaire d'ouverture pourra être avancé à 18:00, dans ce cas une information sera communiquée.

Aucun matériel ne peut être emprunté ou restitué en dehors de ce lieu et de ce créneau horaire.

- Il peut être restitué par une tierce personne qui aura à s'acquitter des frais de prêt.
- La priorité est donnée aux participants des sorties collectives.
- Il est impossible d'emprunter plus de deux articles identiques par adhérent.

Caution

Toute mise à disposition de matériel (prêt gratuit ou payant) nécessite un dépôt de caution exclusivement en chèque (encadrant et adhérent). Le montant est indiqué sur la grille tarifaire et correspond :

- pour un kit à la somme des cautions de chaque article prêté
- pour un seul matériel au montant indiqué

Le dépôt de la caution est valable pour la durée annuelle de la cotisation. Il sera à renouveler chaque année à partir d'octobre (date de renouvellement de la cotisation). Ce chèque de caution peut rester en dépôt au local ou être restitué au retour du matériel.

Paiement

Il s'effectue, après une semaine écoulée, lors du retour du matériel.

Tout retour en retard, au-delà de la semaine écoulée, sera majoré d'autant de semaines supplémentaires que de semaines de retard. Tout prêt de matériel est obligatoirement dû, sauf en cas d'annulation de la sortie décidée par l'encadrant.

Gratuité

Mise à disposition gratuite dans les conditions suivantes :

- concernant le matériel de sécurité : DVA (Détecteur de Victimes d'Avalanche)
 - aux adhérents participants à la journée « Formation DVA »
 - à un co-encadrant accompagnant une sortie planifiée.



Benoît Boutolle « 06 89 98 62 91 »
responsable
Jean-Michel Roland
responsable adjoint
&

Jacques Bonnefoux, Martine Cerf, Luc Cornu, Annie Delitot, Brigitte Garnier, Éveline Guignard, Monique Lacreuse, Dominique Romand

- à un encadrant de sortie planifiée en matériel de secours concernant le matériel de sécurité :
 - KIT DVA + Pelle + Sonde
 - KIT DVA Pelle Sonde + Casque + Crampons + Harnais + Piolet
 - KIT Casque + Harnais
 - aux adhérents participants à la journée « sécurité neige »
 - aux adhérents participants à la journée « sécurité rocher »
- concernant tous les matériels :
 - aux adhérents participants à l'école d'aventure
- concernant les cordes :
 - aux encadrants de collectives programmées.

Tarif réduit

Mise à disposition à tarif réduit dans les conditions suivantes :

- aux adhérents inscrits aux différentes Unités de Formation (réduction applicable la première année seulement)

Perte de matériel

Le matériel déclaré perdu par l'emprunteur est facturé selon l'amortissement suivant :

- matériel individuel de moins de trois ans au prix d'achat neuf
- matériel individuel de plus de trois ans à 50% du prix d'achat neuf
- matériel collectif (corde) 50% du prix d'achat neuf aux participants de la sortie, les autres 50% étant pris en charge par le club

Matériel non rendu

Passé un délai d'un mois, une réclamation écrite est formulée à l'emprunteur indiquant une date limite de restitution.

Si retour, le tarif appliqué sera le prix/semaine multiplié par le nombre de semaines écoulées.

Si non retour, la caution sera encaissée.

Restitution du matériel

Restituer le matériel dans les conditions où vous l'avez emprunté, c'est à dire :

- corde correctement lovée et sèche
- crampons, raquettes propres
- skis de rando avec couteaux et peaux sèches
- bâtons repliés
- DVA éteint

Canyonisme

Du matériel spécifique est également à disposition des pratiquants. Se renseigner auprès du responsable Dominique Merger.

prêt de matériel

tarifs _ 2020 _ 2021

Caution	Désignation	Individuel	Collective	Unité Formation (cycle d'initiation)
310 €	DVA + pelle + sonde	10 €	8 €	6 € UF ski rando **
390 €	Raquettes + DVA + pelle + sonde	14 €	12 €	10 € UF rando Alpine
620 €	Skis rando + DVA + pelle + sonde	23 €	21 €	13 € UF ski rando
310 €	Harnais + casque + crampons + piolet	12 €	10 €	8 € UF Alpinisme **
110 €	Harnais + casque	4 €	4 €	4 € UF Alpi-rando Alpine *
200 €	Crampons + piolet	8 €	6 €	6 € UF Alpi-rando Alpine
80 €	Bâtons ou bâtons Trail	2 €	2 €	
30 €	Bidon	2 €	2 €	
55 €	Broche à glace	2 €	2 €	
50 €	Casque	2 €	2 €	
150 €	Corde	6 €	¶	
100 €	Crampons	4 €	4 €	
50 €	Crampons Trail	2 €	2 €	
210 €	DVA	6 €	6 €	4 € UF ski rando
210 €	DVA de secours (confié au chef de course)	Gratuit	¶	
100 €	GPS	Gratuit	2 €	
60 €	Harnais	2 €	2 €	6 € /mois UF escalade
70 €	Longe - via ferrata	2 €	2 €	
50 €	Pelle	2 €	2 €	
100 €	Piolet	4 €	4 €	
50 €	Poulie	2 €	2 €	
100 €	Radio	Gratuite	2 €	
80 €	Raquettes	4 €	4 €	
310 €	Skis de rando	13 €	13 €	
50 €	Sonde	2 €	¶	
500 €	Tente deux places	18 €	18 €	
550 €	Tente trois places	24 €	24 €	

¶ gratuit pour le chef de course
 * gratuit journée « sécurité rocher »
 ** gratuit journée « sécurité neige »

notre bibliothèque

Notre bibliothèque s'est installée dans nos nouveaux locaux dans une petite salle réservée pratiquement à son seul usage le temps de son ouverture.
 Les « bibliothécaires » pourront ainsi travailler dans de meilleures conditions.
 Comme précédemment, la bibliothèque met à la disposition de ses adhérents le jeudi de 18:00 à 19:15 :

- des cartes : françaises, suisses, allemandes, autrichiennes et italiennes
- des topos : randonnées alpines et pédestres, ski de montagne, escalade
- des ouvrages techniques : météo, sécurité, matériel et son utilisation, activités physiques, pratique de la randonnée, de l'escalade, du ski toutes disciplines, du canyoning, du vélo de montagne, médecine...
- des livres : romans, récits d'expéditions, bibliographies de montagnards, découvertes de régions, etc. Certains très anciens datant de la fin du 19^{ème} siècle méritent une relecture qui souvent est passionnante, étonnante et instructive...
- des revues anciennes et actuelles : Nordic, Trail, La Montagne et Alpinisme, Rando, etc
- les mémentos du club depuis sa création

Ces ouvrages et documents peuvent être prêtés une quinzaine de jours ou consultés sur place lors de la réunion traditionnelle du jeudi soir.
 Un budget non négligeable est attribué à la commission pour permettre d'acquérir de nouveaux documents ou remplacer les plus obsolètes.
 Un inventaire exhaustif de tous ces documents et un classement par rubrique sont en cours de réalisation et pourront être consultés sur notre site informatique. Cet inventaire sera régulièrement mis à jour.

Tous les adhérents souhaitant donner un coup de main, des avis et conseils ou lancer des idées pour aider ou améliorer le fonctionnement de notre bibliothèque sont les bienvenus.

Maryse Magnin-Feysot et Alain Vidonne
 responsables de la bibliothèque

Escalade



a : Christophe Wertheimer, dent de Fenestral, Suisse
b : Florence Tonon, la Jumelle, Gastlosen, Suisse
c : Christophe Wertheimer, le Grand-Bornand, Haute-Savoie, France
d : Fabrice Koeller, Ailetroide, Valrouse-Pelvoux, les Ecrins, France
e : Fabrice Koeller, la combe de Punay, Doubs, France

L'activité escalade, au Club Alpin de Besançon, se décompose en deux périodes : de septembre à fin mars, le grimpeur se met en mode hibernation et profite des murs en salle accessibles les soirs en semaine du lundi au vendredi, que ce soit à la Malcombe, à l'UFR STAPS, à la salle Marie Paradis ou encore à Saône.

Au printemps, mais aussi dès que la météo le permet, le grimpeur sort et peut exprimer toute la beauté de son art sur les falaises de la région comme Montfaucon, Baume-les-Dames, Ornans...

En salle, le Club Alpin de Besançon propose des créneaux pour les grimpeurs autonomes :

- le lundi et mardi à la Malcombe, où ils pourront également faire un peu de renforcement musculaire en utilisant les tapis de sol et un pan de bloc,
- le mardi et le mercredi, nous vous accueillons à Saône où le mur de 9 m équipé par le Club vous permettra de prendre de la hauteur,
- le jeudi soir à la salle Marie Paradis,
- enfin, le vendredi soir, la salle d'escalade de l'UFR STAPS vous accueille pour vous exprimer dans un niveau plus avancé.

Vous êtes débutants, pas de panique. A la rentrée, nous proposons des cycles « initiation » composés de trois séances afin d'apprendre les bases de l'escalade avec l'encadrement et l'assurage. Ces cycles sont encadrés par des bénévoles brevetés qui seront également là avec les autres grimpeurs afin de partager leurs expériences et progresser tous ensemble dans la pratique de notre sport. Nous proposons également des ateliers, basés sur le volontariat, afin d'apprendre des techniques plus avancées et, ainsi, se préparer pour la falaise.

initiations

A l'arrivée des beaux jours, le grimpeur peut exprimer pleinement son art en se rendant en extérieur sur les nombreux sites naturels de la région. Les créneaux « salle » étant fermés, les encadrants vous proposent des sorties le soir en semaine sur les falaises alentours, telles que Montfaucon, Baume-les-Dames, Ornans, Ranchot, Rochefort, Rurey... Et le weekend, les grimpeurs peuvent aller un peu plus loin en profitant des falaises autour de la vallée de la Loue et du Lison ou vers des contrées plus éloignées. Vous êtes également débutants en falaise, nous proposons un cycle initiation sur une journée, au mois de mars, afin d'appréhender le rocher. Nos encadrants sont également là pour vous accompagner dans votre progression tout au long des sorties en semaine.

formations

Mais l'escalade au Club Alpin de Besançon, ce n'est pas que de la pratique : ce sont aussi des bénévoles qui participent au développement de l'activité autour de Besançon. Nous proposons des formations diplômantes pour nos bénévoles afin de devenir initiateur salle, initiateur falaise ou encore moniteur grandes voies.

Nous entretenons et équipons le mur de Saône chaque dernier weekend du mois d'août afin d'équiper des voies que nous pourrions grimper toute l'année.

Et enfin, depuis le début, nous entretenons la falaise de Montfaucon qui nous offre un magnifique site aux portes de Besançon et pour laquelle notre club a édité le topo (réalisé par Jean-Louis Casez) en 2018 après plus de deux ans de travail.

créneaux salles

Rappel des créneaux salles (de septembre à mars) :

- la Malcombe, le lundi de 18:00 à 21:00
- la Malcombe, le mardi de 19:30 à 22:30
- Saône, le mardi de 19:00 à 21:00
- Saône, le mercredi de 19:00 à 21:00
- salle Marie Paradis, le jeudi de 19:30 à 22:00
- UFR STAPS, le vendredi de 18:00 à 21:00

Maryse Billot & Maxime Pépin
responsables de la commission escalade



Fabrice Koeller, dent de Fenestral, Suisse

Alpinisme

21

L'alpinisme, reine des disciplines ancestrales du club alpin français. On dit « une reine » et il est vrai qu'aujourd'hui cette activité s'est considérablement féminisée. Quel plaisir de pouvoir transmettre notre passion à tous les publics. Quel plaisir de lire la joie sur les visages des alpinistes qui atteignent le sommet tant convoité. Quel plaisir aussi de pouvoir boire une bonne bière après l'effort.

...Cependant, l'on en oublierait presque tout ce qu'il a fallu faire « avant ». La préparation physique, ...car il en faut... le sac à dos – lourd à porter –, car cette pratique nécessite beaucoup de matériel, l'apprentissage des gestes et techniques de la montagne... nous avons, vous avez la chance – vous qui débutez – de pouvoir rencontrer des passionnés de la montagne, des gens tous différents les uns des autres, mais qui ont un point commun : l'alpinisme ! Leur but est de vous faire profiter de ces espaces grandioses et majestueux, avec le maximum de sécurité.

Régulièrement, au cours d'une sortie que je fais avec des cafistes, je rencontre d'autres personnes que j'ai formées quelques années auparavant. On parle « du bon vieux temps » et cela me rappelle que j'ai été « un passeur ». Un jour, j'ai reçu de mes aînés et j'ai transmis... à mon tour. Un jour vous serez, aussi, « un passeur » et je le souhaite « une passeuse ».

Christian Thiolot
instructeur alpinisme

Nicolas Dollat 06 81 83 06 45
responsable de la commission alpinisme

La Formation en Alpinisme

Pratiquer l'alpinisme demande, outre une bonne condition physique, la maîtrise d'un certain nombre de techniques et de compétences indispensables pour la sécurité.

Il existe deux niveaux de formation en alpinisme :

- le niveau 1 : pour que les adhérents acquièrent les compétences leur permettant de participer aux sorties du club en toute sécurité et avec le maximum de plaisir. Parmi ces formations, les unités de formation « vers l'autonomie ». Leur contenu détaillé se trouve dans les livrets que vous pouvez acheter au club (2 €) ou qui vous seront remis lors de votre première formation.
Le club vous propose un cycle « vers l'autonomie en alpinisme » qui sera validé dans un livret de formation. Il peut aussi vous proposer un cycle perfectionnement actuellement en construction qui vous permettra de poursuivre vers le niveau initiateur.
- le niveau 2 : pour ceux qui souhaitent participer à la vie du club en restituant aux autres adhérents les connaissances qu'il leur a permis d'acquérir. À ce niveau, il s'agit de stages d'initiateur dont les dates se trouvent sur le site de la FFCAM.

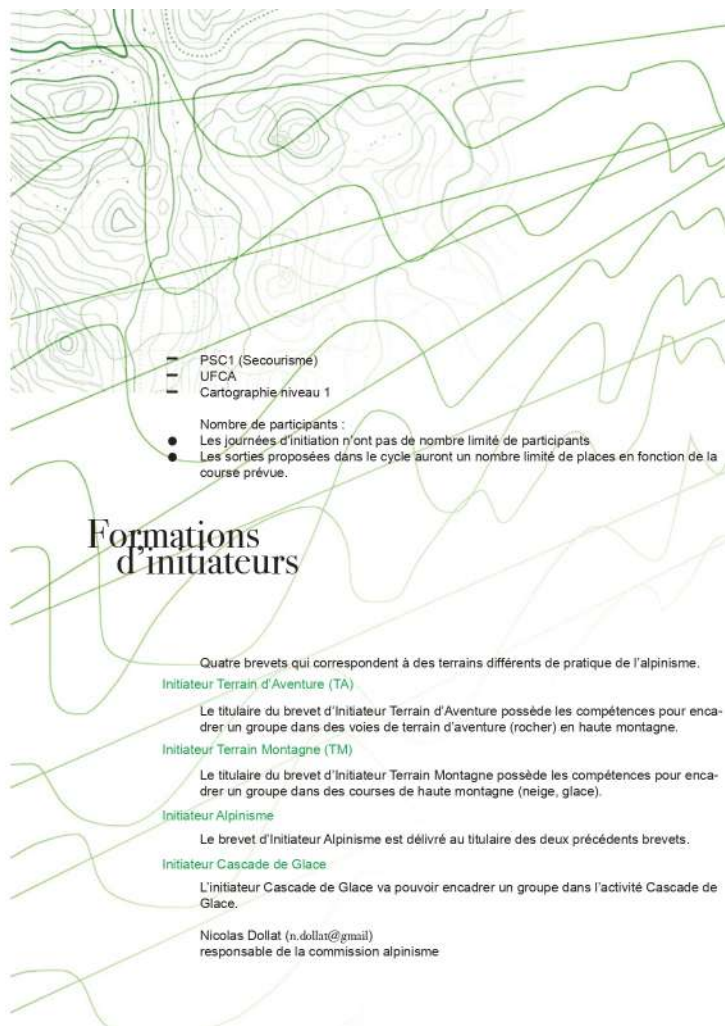
Vers l'autonomie en Alpinisme

Prérequis techniques obligatoires :

- Savoir s'encorder avec un 8 sur le baudrier, avec un 8 sur le mousqueton, et savoir faire un nœud autobloquant. Connaître les nœuds de demi-cabestan et de cabestan. Une soirée « nœuds » est organisée tous les ans, voir la date dans le programme.
- Avoir participé aux journées d'initiation suivantes dont les dates se trouvent dans le programme :
 - initiation progression sur corde (main courante, moulinette, rappel)
 - initiation déplacement à pied sur terrain enneigé et encordement
 - initiation déplacement à pied sur terrain glaciaire
 - initiation déplacement sur terrain rocheux

Prérequis formation :

- Avoir suivi le cycle « vers l'Autonomie en Randonnée Alpine »
- Avoir suivi la formation DVA (ou un stage niveau 1 sécurité/avalanches)
- Dérogation possible pour les adhérents de moins de deux ans (rencontrer les responsables pour échanger à ce sujet). Pour les dérogations, priorité sera donnée aux personnes ayant suivi les unités de formation suivantes :



— PSC1 (Secourisme)
— UFCA
— Cartographie niveau 1

Nombre de participants :

- Les journées d'initiation n'ont pas de nombre limité de participants
- Les sorties proposées dans le cycle auront un nombre limité de places en fonction de la course prévue.

Formations d'initiateurs

Quatre brevets qui correspondent à des terrains différents de pratique de l'alpinisme.

Initiateur Terrain d'Aventure (TA)

Le titulaire du brevet d'Initiateur Terrain d'Aventure possède les compétences pour encadrer un groupe dans des voies de terrain d'aventure (rocher) en haute montagne.

Initiateur Terrain Montagne (TM)

Le titulaire du brevet d'Initiateur Terrain Montagne possède les compétences pour encadrer un groupe dans des courses de haute montagne (neige, glace).

Initiateur Alpinisme

Le brevet d'Initiateur Alpinisme est délivré au titulaire des deux précédents brevets.

Initiateur Cascade de Glace

L'initiateur Cascade de Glace va pouvoir encadrer un groupe dans l'activité Cascade de Glace.

Nicolas Dollat (n.dollat@gmail)
responsable de la commission alpinisme

Groupe Régional d'Alpinisme Féminin

24

La deuxième année de formation se termine pour la première promotion de notre Groupe Régional d'Alpinisme Féminin, créé sous l'impulsion de Aïka Bertrand initiatrice alpinisme, qui regroupe huit filles, motivées et passionnées, désireuses de féminiser la pratique de l'alpinisme et surtout l'encadrement bénévole en montagne. Nous aspirons à promouvoir le leadership au féminin, et casser les codes. L'année dernière a permis de nous former à différentes activités en fonction des saisons, pour devenir autonomes. Nous avons validé plusieurs unités de formation (toutes nécessaires pour prétendre à l'obtention du brevet d'initiateur alpinisme). Cette année, nous avons complété notre formation sur six weekends en étant les organisatrices de nos sorties. Chaque weekend se déclinait en une journée de formation, ou de révision, suivie d'une course d'application le lendemain. Deux séjours devaient clôturer ce cursus, deux projets qui nous tenaient à cœur, au cours desquels nous allions vivre une expérience d'alpinisme hors du commun, en mettant en application nos compétences acquises pendant ces deux années : le Finmark (Norvège) en avril 2020 avec Benjamin Soufflot, la Bernina (Suisse) en juillet 2020 avec Julia Virat. Benjamin et Julia étant les deux guides de haute montagne qui nous accompagnent depuis le début de notre cursus.

Mais la pandémie s'est invitée, et il a fallu s'adapter ! la semaine en Bernina s'est transformée en semaine à Chamonix (il y a pire !). Quant au Finmark, le séjour (annulé ce printemps) sera reporté à l'année prochaine : une grande chance qui nous est accordée par le Comité Régional FFCAM Bourgogne Franche-Comté, envers qui nous sommes très reconnaissantes. Néanmoins cette deuxième année s'est terminée en beauté à Chamonix : trois filles sont maintenant initiatrices en terrain de montagne et pourront partager et transmettre leur passion. Une amitié forte s'est créée entre chacune de nous, nous continuerons de partager de belles sorties en montagne, et nous ne manquerons pas de vous y convier ! Un grand merci à chacune d'avoir partagé ces 2 années avec moi : Manuella (Bucalpin de Besançon), Emilie (CAF Dijon), Florie et Hélène (Varappe et Montagne de Morteau), Madeleine et Marjorie (CAF Haut Doubs Pontarlier), Léa (Vosges haut-saônoises). Merci à Aïka, pour l'énorme boulot d'organisation ! Et un grand merci au Comité régional BFC, au CAF de Besançon, à la FFCAM, ainsi qu'à tous nos partenaires.

Florence Tonon, initiatrice terrain de montagne et membre du GRAF



Groupe Régional d'Alpinisme Féminin
a : Dômes de Miage, Mont Tondou, massif du Mont Blanc, Haute Savoie, France
b : Arête de la Béringère, massif du Mont Blanc, Haute Savoie, France
c : Arête des Cosmiques, massif du Mont Blanc, Haute Savoie, France

Quand la montagne
se décline au féminin

Monique Lacreuse

26

Femmes remarquables, femmes remarquées, notre club peut s'enorgueillir d'avoir toujours accueilli avec beaucoup de bienveillance la gent féminine. Présidentes, vice-présidentes, secrétaires, chefs de course, responsables de commission : elles sont nombreuses à œuvrer à la bonne marche du club. Et ce depuis de nombreuses années !

Monique, par exemple : des yeux bleus malicieux, un sourire désarmant et une gentillesse à faire fondre les montagnes ! Mais derrière ce petit bout de femme, on découvre une volonté hors norme et un caractère haut en couleurs !

Née en 1937, c'est aux alentours de la quarantaine que Monique Lacreuse se met au ski de randonnée. Très vite l'appel des sommets se faisant entendre de plus en plus fort, Pierre Chapuis lui conseille de se mettre à l'escalade.

Après avoir participé à un rassemblement du club au refuge Albert 1er, elle poursuit par un stage organisé par Georges Deslandes, alors président du club, et Robert Guichard. Deux cordées seront formées pour gravir le Chardonnet par l'arête Forbes. Robert a finalement accepté (mais sans grand enthousiasme) dans sa cordée qui ne comprend que des hommes, Monique, sur l'insistance de Georges. Mais à l'issue de la course, à la question de Georges « alors ? Qu'as-tu pensé de Monique ?... » il répondit « Je la ramène demain ! ».

S'ensuivent de belles courses d'alpinisme : la Tour Ronde, avec Jacques Duca en tant que chef de course – le Lagginhorn, le Nadelhorn, le Mont Blanc (trois fois !) avec Jean Turba (une fois) et avec René Gagelin (deux fois) et tant d'autres !

Mais aussi du ski de randonnée, avec Jean Turba encore (le Grand Paradis, le Mönch...) et Alain Moustache (qui lui a fait descendre un mur de glace en rappel avec les skis au pied !). Et c'est tout naturellement que Monique passe son diplôme d'initiatrice randonnée alpine en 1985, encadrée par Jean Ruedin, ancien président de notre club, et Paul Chassagne, guide de haute montagne. Monique sera reçue 1re ex-æquo avec Jacques Duca !

Monique Lacreuse à Oisans, massif des Écrins, France





Monique & Charline

Le Grand Muveran sera sa première course qu'elle encadrera en tant qu'initiatrice.

Elle mènera une cordée « only girls » au sommet du Dôme des Ecrins par la voie normale (avec Marie-Jeanne Barthelemy et Dominique Vuillemin) ; et c'est au sommet qu'elles attendront les deux autres cordées menées par Pierre Chapuis et Marcel Boichard, en dégustant un « coup de gnôle » offert par un groupe de savoyards !

Son plus beau souvenir ? L'année de ses 50 ans, au cours de laquelle elle fera la Traversée des arêtes de Rochefort et les Grandes Jorasses (côté italien) avec Robert Guichard, ainsi que le marathon de New York, couru en 4h07 !

Nombreux sont ceux qui se souviennent de la « cocotte noire » de Monique : cette grosse gamelle, remplie de chili, ou de bœuf bourguignon, ou de blanquette de veau, ou de cuisses de canard, que Monique cuisinait la veille des weekends de course, pour régaler les copains, et qui était acheminée sur une luge jusqu'au refuge !

Il y a peu, à 80 ans, c'est encore avec Jean Turba, Louise, et Jean-Claude Claudet que Monique a parcouru les crêtes du Jura (depuis Balsthal jusqu'au Chasseral en quatre jours) avec sa petite fille chérie, Charline. Encore un beau périple ! et de merveilleux souvenirs.

Toujours cafiste, toujours souriante, Monique continue d'œuvrer pour le club, à la commission matériel. Alors, Monique, une sacrée femme, n'est-ce pas ?

Propos recueillis par Florence Tonon
présidente du club alpin de Besançon

Claire-Lise Bouvier



Une femme au sommet

Claire-Lise Bouvier

Autre « petit bout de femme », à l'énergie débordante : Claire-Lise Bouvier, médecin de rééducation de son état, membre du Club Alpin depuis 1973. Claire-Lise a eu la chance de côtoyer des montagnards d'exception, avec qui elle est partie à l'autre bout du monde.

En 1975 elle s'envole pour la première fois au Népal, accompagnée de huit copains, avec des cartes sans aucun nom, et pour objectif de « faire » des sommets de + 5000 m !

En tant que médecin, elle avait en charge la pharmacie de l'expédition. Tous les « locaux » venaient alors lui montrer leurs « bobos » ; c'est ainsi qu'elle était invitée à pénétrer ces vies intimes si particulières. Diagnostiquer une fracture du péroné, percer des abcès... mais que faire alors des compresses pleines de pus ? Eh bien, jetées dans la rivière, tout simplement !

Les porteurs, aussi nombreux que les alpinistes, supportaient une charge de 30 kg, sanglée sur leur front.

Les obstacles et les embûches ne manquaient pas, comme ce torrent à traverser avec de l'eau jusqu'en haut des cuisses : impossible pour la « petite » Claire-Lise, qui dû alors faire un gros détour !

En 1984, Claire-Lise s'envole pour le Pakistan, accompagnant le couple Barrard, Liliane et Maurice, surnommé « le couple le plus haut du monde ». Ils visaient le Nanga Parbat. Le Pakistan exigeait alors

un minimum de quatre personnes pour les expés. Liliane avait aménagé sa propre tente, avec un trou au milieu du tapis de sol pour faire pipi !

Ascension en mode alpin, sans oxygène : Liliane et son mari atteignirent le sommet, Claire-Lise et le frère de Liliane, Alain Bontemps, gravirent le sommet en face. Mais par une erreur du photographe, c'est bien la photo de Claire-Lise qui parut dans le journal VSD.

Pour mémoire, Maurice Barrard était conseiller technique chez Valandré. Le couple est mort dans une avalanche en redescendant du K2 en 1986.

Plus tard c'est à l'occasion d'un congrès qui se tenait en Amérique du sud sur les problèmes d'altitude que Claire-Lise, qui était elle aussi en Bolivie avec un ami, rejoint l'équipe du docteur Richalet (un des premiers à travailler sur les problèmes d'altitude) pour tester notamment un prototype de caisson hyperbare ; l'occasion de nouvelles ascensions !

Ces deux femmes d'exception nous ont montré le chemin. Elles ne sont pas les seules : certaines les ont précédées, d'autres les ont suivies. Franchir le seuil du club, c'est s'ouvrir à de larges horizons, que l'on ne soupçonne pas.

À vous d'écrire maintenant les prochaines pages de notre histoire !

Propos recueillis par Florence Tonon
présidente du club alpin de Besançon



Dominique Merger, club du Rodier, Alpes-Maritimes, France

Canyonisme

Le canyoning est une activité de montagne qui consiste à parcourir ou à descendre une succession de gorges ou de cascades constituant les torrents de montagne. Certains ont un profil plutôt vertical (affluent) enchaînant alors des descentes en rappel de toutes hauteurs, alors que d'autres sont plus horizontaux (collecteur) se prêtant alors aux sauts et toboggans entrecoupés de portions de nage.

Le matériel utilisé : cordes adaptées à l'activité, casque, combinaison néoprène 5mm deux pièces, avec chaussettes néoprène, baudrier, longes et descendeur canyon, bonne chaussure, bidon étanche, sac....
Les indispensables pouvant tous « se louer » au club (contacter Dominique Merger). Au niveau de l'hébergement, nous utilisons généralement les terrains de camping comme camp de base.

Prérequis indispensables à la pratique : savoir nager, être en bonne condition physique, ne pas avoir peur du vide, ni de l'eau. Sont également appréciés : savoir descendre en rappel (pratique de la spéléo, alpinisme, escalade), faire preuve de bonne humeur et de convivialité.

Si vous n'avez jamais fait de canyoning et que vous voulez essayer, il faudra commencer par vous inscrire à la (ou les deux) Journée de Formation organisée en général la 2e quinzaine de mai. Tous les niveaux y sont acceptés : débutants, pratiquants confirmés, futurs encadrants. On vous y apprendra les rudiments de l'activité ou plus...

31

Ensuite vous pourrez vous inscrire au week-end Initiation Découverte de l'activité qui a généralement lieu en juin et où vous pourrez mettre en pratique toutes vos nouvelles connaissances. Vous pourrez alors, après ces deux étapes, participer aux weekends de sorties programmées sur le bulletin.

Pour participer à quelque sortie que ce soit, vous devrez vous inscrire sur la fiche de course dans le classeur « canyon » au local du club, suffisamment tôt (attention nombre de places limitées en fonction du nombre d'encadrants !), et ensuite vous devrez obligatoirement participer à la réunion préparatoire du jeudi soir précédant le weekend d'activité.

Si pour une raison importante vous ne pouvez pas venir, faites-vous représenter par un autre participant.

En effet, afin de faciliter la tâche de l'encadrant organisateur, aucune information ne sera donnée par courriel, SMS, ou téléphone.

Le camp d'été canyon est quant à lui réservé aux pratiquants confirmés, et il est bien souvent complet d'une année sur l'autre, étant donné qu'actuellement, je suis le seul encadrant canyon en activité au club.

En espérant vous compter bientôt parmi nous pour de belles aventures « aquatico-verticales ».

Dominique Merger (moniteur CAF de descente canyon) 06 81 12 41 76
responsable de la commission canyoning



Philippe Pescay, le Montblanc au Népal, trek CAF

Randonnée

La randonnée s'adresse à tous, sans distinction d'âge, avec des niveaux techniques différents et une bonne condition physique. Elle permet de découvrir et parcourir des milieux naturels exceptionnels en plaine, en montagne et en haute montagne. Par son rythme particulier, elle permet un contact direct avec les populations et l'environnement.

Les encadrants vous proposent selon votre envie, votre disponibilité et la météo :

33

- la randonnée en plaine sur du terrain facile, environ 20 km et 200 m à 400 m de dénivelé,
- la randonnée en montagne sur des terrains plus variés sans toutefois utiliser une corde, environ 15 km à 20 km et 800 m à 1200 m de dénivelé,
- de la randonnée alpine qui a pour cadre la haute montagne, souvent hors des sentiers, et requiert des connaissances dans l'utilisation de techniques alpines, environ 8 km à 15 km et 1000 m à 1500 m de dénivelé
- de la via ferrata dans les environs, mais aussi en Italie et dans les Alpes,
- et quand la neige est au rendez-vous, que les sentiers ne sont plus accessibles, de la raquette à la journée ou pour un weekend.

Nos encadrants bénévoles proposent en général des sorties le mardi et le jeudi, les dimanches, les weekends sur deux ou trois jours, des séjours sur une semaine en étoile ou en itinérant, voir plus, pour le trekking à l'étranger.

Les encadrants sont tous diplômés par la Fédération Française des Clubs Alpins et de Montagne ; leurs connaissances techniques et du milieu naturel en toutes saisons, ajoutées à l'expérience, garantissent un accompagnement en toute sécurité.

Le club alpin se propose également de vous initier et de vous enseigner les connaissances et techniques nécessaires à la pratique de la randonnée par des formations communes à toutes les activités et des cycles d'initiation spécifiques à la randonnée et à la randonnée alpine. Cela vous permettra d'être plus autonome et d'évoluer plus en sécurité.

Philippe Pescay 06 14 33 55 66
responsable de la commission randonnée

La formation en Randonnée

- Il existe plusieurs niveaux de formation en randonnée :
- le niveau 1 : pour acquérir des compétences permettant de participer aux sorties du club en toute sécurité et avec le maximum de plaisir. Parmi ces formations de niveau 1, les unités de formation « vers l'autonomie ». Le contenu détaillé des formations se trouve dans les livrets que vous pouvez acheter au club (2 €) ou qui vous seront remis lors de votre première formation.
- le niveau 2 : pour ceux qui souhaitent participer à la vie du club en restituant aux autres adhérents les connaissances que le club leur a permis d'acquérir. À ce niveau, il s'agit de stages d'initiateur dont les dates se trouvent sur le site de la FFCAM.

Vers l'autonomie en Randonnée

Marcher semble naturel. Pourtant la randonnée en montagne exige d'acquérir quelques compétences pour profiter pleinement des sorties du club en sécurité et avec le maximum de plaisir.

La formation « vers l'autonomie en randonnée » est là pour cela. Après avoir validé l'ensemble des compétences requises, c'est une unité de formation « vers l'autonomie en randonnée » qui vous est attribuée. Avec celle-ci, vous serez prioritaire pour vous inscrire au cycle « vers l'autonomie en randonnée alpine ».

Les dates de cette formation se trouvent dans le programme du club.

Pour profiter pleinement de ces formations et pouvoir obtenir une validation, il est fortement conseillé d'avoir suivi en amont les formations suivantes :

- PSC1 (Secourisme)
- UFCA
- Cartographie niveau 1

Vers l'autonomie en Randonnée Alpine

La randonnée alpine est à la limite entre la randonnée et l'alpinisme.

Pour la pratiquer, il est important d'avoir quelques acquis sur le déplacement en terrain enneigé ou glaciaire et des acquis sur les nœuds et le maniement des cordes.

Pour cela le club vous propose un cycle de formation « vers l'autonomie en randonnée alpine » composé de sorties alpine balisées « vers l'autonomie en randonnée alpine ».



Des prérequis sont nécessaires pour pouvoir participer à ce cycle de formation.

Prérequis techniques obligatoires :

- savoir s'encorder avec un nœud de 8 sur le baudrier, un nœud de 8 sur mousqueton, savoir réaliser un nœud autobloquant. Avoir vu les nœuds demi-cabestan et cabestan. Une soirée « nœuds » est organisée tous les ans, voir la date dans le programme
- avoir participé aux journées d'initiation suivantes dont les dates se trouvent dans le programme :
- initiation progression sur corde (main courante, moulinette, rappel contre-assuré)
- initiation déplacement à pied sur terrain enneigé et encordement
- initiation déplacement à pied sur terrain glaciaire
- initiation déplacement sur terrain rocheux

Prérequis formation donnant une priorité pour l'inscription

- PSC1 (Secourisme)
- UFCA
- cartographie niveau 1
- dérivation possible pour les adhérents de moins d'un an (rencontrer les responsables pour échanger à ce sujet)

Nombre de participants :

pour des raisons de sécurité, les formations « vers l'autonomie en randonnée alpine » exigent un nombre limité de participants. Quelques principes ont été adoptés pour définir qui peut s'inscrire.

- 7 à 9 participants maximum
- 4 places réservées en priorité à des adhérents de moins de 2 ans
- 1 place réservée en priorité à des personnes se destinant à devenir cadre randonnée alpine ou alpinisme
- pour les autres places, priorité sera donnée aux personnes ayant suivi l'unité de formation « vers l'autonomie en randonnée »

Une réunion préparatoire aura lieu pendant l'automne-hiver, elle sera annoncée par voie d'affichage au club, sur le site internet et par mail (info club). N'attendez pas cette réunion pour acquérir les prérequis.

Formations d'initiateurs de Randonnée

Il existe trois formations qui correspondent à trois niveaux de pratique de la randonnée. À la fin de chaque formation un brevet d'initiateur fédéral est délivré par un brevet d'état et un instructeur.

Si ces formations vous intéressent, prendre contact avec le responsable de la commission randonnée, Philippe Pescay.

Initiateur randonnée

Le plus souvent appelée randonnée « plaine », le brevet d'initiateur fédéral de randonnée permet l'organisation et l'encadrement de groupes sur sentiers, sur des itinéraires présentant un dénivelé continu inférieur à 300 mètres à la montée, sans utilisation d'un quelconque matériel technique de progression (corde...), sans escalade et pouvant être empruntés quelles que soient les conditions météorologiques.

Initiateur randonnée montagne

Le titulaire du brevet d'Initiateur randonnée montagne possède les compétences pour gérer un groupe en randonnée en plaine en toute saison et en montagne estivale. En montagne son domaine d'intervention se limite aux itinéraires sur sentiers, hors des zones habituellement enneigées et hors glaciers. Les passages hors sentiers ne nécessiteront pas de mise en œuvre particulière des techniques de sécurité. C'est une formation de quatre jours qui se déroule sous forme de stage, souvent dans les Vosges, le Jura ou les Préalpes.

Initiateur randonnée alpine

Le titulaire du brevet d'Initiateur randonnée alpine possède les compétences pour gérer un groupe en randonnée en plaine en toute saison et en montagne estivale. En haute montagne son domaine d'intervention se limite aux itinéraires faciles (F: cotation UIAA). Il maîtrise les techniques de sécurité nécessaires pour faire progresser un groupe :

- sur la neige (névé au printemps par exemple),
- dans des terrains rocheux faciles (cotation II maxi),
- sur des itinéraires glaciers faciles et classiques dont les pentes sont généralement inférieures à 30° et l'altitude inférieure à 3800 m dans l'arc alpin. C'est une formation plus longue sur cinq jours et demi et qui demande davantage de prérequis.

des Randonnées Sans Auto

Comment réduire notre empreinte carbone ? Nous faisons déjà depuis longtemps du co-voiturage pour nos randonnées. Mais nous pourrions faire mieux en laissant nos voitures au garage.

Pour cela, il vous sera proposé pendant l'hiver et au printemps des randonnées avec comme moyen de locomotion pour se rendre au point de départ de la randonnée : le train. Elles seront balisées par un label « rando sans auto » : ces randonnées auront lieu le weekend, soit le samedi, soit le dimanche pour s'adapter aux horaires des trains. Les principes de base : randonnées de 15 km à 25 km sans grandes difficultés techniques, inscription au moins trois jours avant pour que chacun puisse prendre son billet dans les meilleures conditions.

À l'heure de la rédaction de ce texte et du calendrier des sorties de l'hiver et du printemps, les horaires des trains ne sont connus que jusqu'en décembre. Des modifications pourront avoir lieu dans le programme proposé, consulter le site internet.

Randonnées des mardis & jeudis

Attention, pour les randonnées des mardis et jeudis : une inscription est requise ! Vous pouvez le faire directement sur notre site internet, à la page dédiée : http://besancon.fleam.fr/sorties_mardi_jeudi.html

Marche nordique

C'est un sport qui redonne du souffle et fait travailler 80% des muscles du corps (bras, abdominaux, cuisses, fessiers...) en douceur. Grâce aux bâtons, la marche nordique est le sport de plein-air idéal pour retrouver la forme et vous tonifier. Bien-être, forme et santé sont au rendez-vous.

En marche nordique, les bâtons permettent de se projeter plus rapidement vers l'avant et sollicitent l'ensemble de vos muscles. À la différence de la randonnée, les bâtons ne sont pas posés verticalement en avant du corps mais sont orientés pointes vers l'arrière, comme en ski de fond.

Grâce aux bâtons, le déplacement est rapide et l'attitude du marcheur nordique est athlétique.

D'où vient la marche nordique ?

Cela fait plusieurs décennies qu'en Europe, des passionnés de montagne et de ski de fond pratiquent une sorte de marche nordique. Ils profitent des conditions estivales pour continuer de s'entraîner en marchant de bon train grâce à leurs bâtons.

La marche nordique telle que nous la pratiquons aujourd'hui remonte plutôt à la fin des années 90. C'est en 1994 que Marko Kantaneva, moniteur de sport finlandais, publie une méthode de marche avec bâtons inspirée du ski de fond. Il la complète d'une série d'exercices destinés à entretenir et à améliorer les différentes qualités physiques.

Dans les années 2000, différents acteurs du sport français se sont impliqués dans le développement de la marche nordique. Depuis 2009, ce sport est réglementé par la Fédération Française d'Athlétisme.

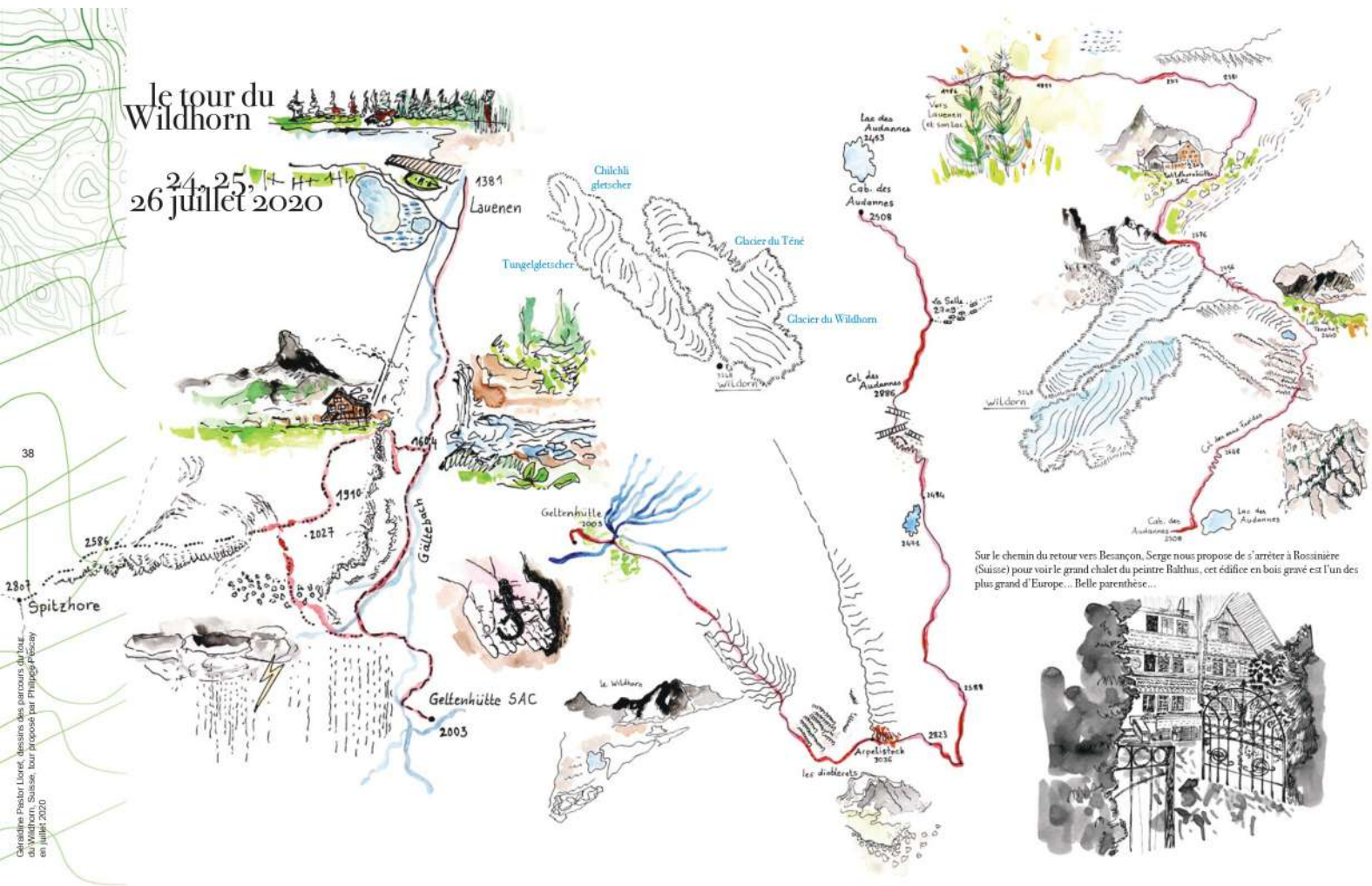
Nous nous retrouvons :

- chaque mercredi de 09:00 à 11:00
 - chaque vendredi de 09:00 à 12:00
- sur le parking chemin de Vieilley (Besançon, forêt de Chailluz)

Jacques Chouteau 06 25 79 35 35
Cosette Pol Bodetto 06 08 31 58 11
responsables de la marche nordique

le tour du Wildhorn

24, 25, 26 juillet 2020





Olivier Tha, les Dadaïnes, Aussois, Savoie, France

Via ferrata

41

Côtoyer la verticalité sans être pour autant un grimpeur émérite ? Maîtriser votre peur du vide pour vous sentir plus à l'aise dans les passages aériens des randonnées alpines ? Parcourir des itinéraires ludiques dans un cadre splendide ? C'est ce que vous permet la pratique de la via ferrata, qui parcourt des itinéraires aménagés dans des parois rocheuses équipées d'éléments métalliques destinés à faciliter la progression et assurer la sécurité.

Hervé Fagard et Olivier Tha, initiateurs randonnée alpine, qualifiés via ferrata, vous proposent des sorties d'initiation et de perfectionnement sur les via ferrata de la région, au cours desquelles l'accent sera mis sur les règles à connaître et les astuces à mettre en œuvre pour une sécurité optimale. Ces sorties peuvent avoir lieu en formule « personnalisée » (deux personnes maximum par encadrant) :

- pour des personnes n'ayant jamais pratiqué la via ferrata qui souhaitent découvrir cette activité ludique et/ou maîtriser une éventuelle appréhension face au vide
- pour des participants déjà à l'aise dans les via ferrata de niveau moyen et qui souhaitent se lancer dans les via plus difficiles (TD, voire plus) en y étant accompagnés.

Le matériel spécifique à la pratique de l'activité (baudrier, casque, longe dynamique et poulie) peut être loué au club.

Et pour aller plus loin et voir plus grand, des circuits sur plusieurs jours parcourant des itinéraires d'envergure, vous sont proposés, des Alpes françaises au berceau des « Vie Ferrate » : les Dolomites italiennes.

Hervé Fagard (herve.caf@cloud.com)
Olivier Tha (olivier.tha@cloud.com)

Sports de neige



Géraldine Pastor-Loret, Pierre Martin, Boudjornan, Savon, France

Plaisir,
est un mot qui revient souvent quand on parle de ski au club alpin de Besançon. Plaisir
d'être au ski, plaisir d'avoir les yeux grands ouverts, plaisir d'enchaîner les virages, plaisir
d'être ensemble, plaisir d'y arriver...

Autonomie,
vous en entendrez parler aussi, ici ou ailleurs ! C'est une sorte de Graal que les enca-
drants vous aideront à approcher : autonomie dans l'activité, autonomie en montagne,
autonomie dans le groupe...
Tous nos encadrants et co-encadrants sont bénévoles, compétents et disponibles : n'hé-
sitez pas à leur poser vos questions.

Progression,
est un autre maître mot du langage club alpin de Besançon. On progresse en pratiquant,
peut-être surtout en pratiquant. On progresse à son rythme, en écoutant, en regardant,
en essayant... On progresse en se formant aussi, c'est pourquoi toutes nos formations
sont ouvertes à tous, chaque année. Accessibles et adaptées, elles apparaissent toutes
au bulletin.
Se sentir progresser et devenir autonome est une réelle source de plaisir.
Bon ski et à bientôt.

43

Jean-Michel Loret 06 30 22 39 78
responsable commission ski toutes disciplines

Ski de descente

Matériel performant, pistes bien préparées : on apprend de plus en plus facilement les
techniques de base du ski de descente et on skie de tout jeune au troisième âge. En
effet, le matériel actuel permet de virer de façon quasi intuitive. Restera ensuite à se
perfectionner pour sécuriser son style et ménager ses articulations. Et passer de « l'im-
probable » au « confirmé », ou encore aller vers des pratiques plus engagées comme les
bosses, les piquets, le hors-piste, la rando alpine... Dans notre club, on skie en descente
sur une journée ou un weekend, dans le massif du Jura ou à proximité. Parfois nous
partons sur plus longtemps et un peu plus loin ; on a même intégré l'activité à l'école
d'aventure des jeunes !

Notre objectif : prendre plaisir à caresser la neige ! Les « anciens » sont toujours sur les
lattes et invitent les plus jeunes à prendre la relève pour l'encadrement.

Patrick Toullec-Merten

Cycle d'initiation au Ski de Randonnée

Le cycle d'initiation au ski de randonnée est ouvert à toute personne ayant déjà une pratique sportive en montagne en été comme en hiver : randonnée, vélo, raquette, ski de station. En outre, il faut disposer d'une bonne technique de ski de piste et/ou d'une pratique du ski hors-piste.

Le cycle d'initiation au ski de randonnée c'est :

- 4 à 5 weeks-ends répartis sur l'hiver (engagement sur la période de décembre à avril),
- un encadrement de cafiistes brevetés permettant d'aborder, tout au long de la saison, la nivologie (météo, avalanches, DVA...), l'orientation (cartographie, boussole, GPS...), la technique à ski en haute-montagne, etc.,
- l'émulation d'un groupe restreint mais solidaire qui éprouve qu'en montagne l'on dépend tous les uns des autres (gestion d'une course, longueur, fatigue, entr'aide, apports mutuels...)
- l'accès à l'autonomie et à la sécurité qui permettra ensuite de s'inscrire en toute sérénité aux sorties du programme de tout club alpin tout comme de commencer à appréhender la montagne à skis par soi-même (trace de montée, choix d'itinéraires, décisions sur le terrain...)
- gérer son matériel et ses capacités physiques

Le cycle d'initiation, c'est prendre part à une expérience détendue, loin des critères de performance et d'excellence. C'est aussi découvrir de nouveaux terrains de jeux, partager et faire partager de nouvelles sensations en montagne. Il permettra ensuite aux initiés de parcourir des espaces vierges et sauvages, d'admirer le panorama à la montée et profiter de traces glissées à la descente... et d'oublier les files d'attente aux remontées mécaniques.

La réunion d'information et d'inscription avec les encadrants se tiendra le mardi 27 octobre à 19h au local.
Pour en savoir plus, vous pouvez contacter le responsable de la commission ski.

Jean-Michel Lomet 06 30 23 39 78
responsable commission ski toutes disciplines

Ski toutes neiges

L'activité ski toutes neiges concerne le ski en station piste et hors-piste de proximité. Elle s'adresse à tout skieur désirant se perfectionner en évoluant dans toutes les conditions de neige et de terrain. L'objectif est de permettre au skieur de progresser par une correction posturale individualisée et par la mise en situation appropriée. Le tout étant basé sur les aptitudes propres à l'éducation physique tout en gardant la spécificité du ski (équilibre, indépendance des jambes, mouvement vertical, rapport buste jambes, etc.). A priori cette discipline ne s'adressera pas à des skieurs débutants mais à des skieurs débrouillés, qui pourront ainsi aborder ensuite les sorties « peaux » avec des conditions plus contraignantes.

Jean-Claude Pedroletti
ski toutes neiges

Ski de randonnée

Qu'est-ce que le ski de randonnée ? Quelle est la différence entre le ski de randonnée et le ski alpinisme ?

Le ski de randonnée permet de prolonger la saison des randonnées alpines quand la neige est au rendez-vous... Le ski de randonnée c'est un peu le VTT du ski.

Facile à dire, mais quelles sont les conditions ?

- aimer les paysages de neige avec un beau soleil, de temps en temps avec un peu de vent, du brouillard, évidemment de la neige et un peu de froid
 - être endurant
 - savoir skier en descente (rouge et noire en neige « pas trop damée ») et être un vrai passe-partout
 - savoir s'arrêter en toutes circonstances
 - avoir le bon équipement... oui bien sûr une paire de skis de randonnée, ce sont des skis de piste (un peu plus légers...) équipés de fixations qui permettent de « marcher » ; pour éviter qu'ils glissent à la montée, on « colle » des peaux (une fine moquette...) sur les semelles. Si la neige est trop dure on insère des « couteaux » pour couper la neige ce qui évite de reculer et on continue de monter facilement jusqu'au sommet
 - un bon sac à dos qui contiendra le matériel de sécurité : pelle, sonde
 - un DVA
 - pour la descente ? On se rhabille (non on ne descend pas en tenue d'Eve ou d'Adam...) on ôte les peaux (non pas les peaux de bête...) on bascule les fixations et les chaussures en position de descente et là on savoure le plaisir de faire sa trace... que du bonheur... Afin de promouvoir cette activité le club de Besançon peut mettre à disposition des adhérents le pack sécurité pelle, sonde, DVA, ainsi que des skis (voir conditions du prêt de matériel). Un cycle d'initiation est ouvert tous les ans pour permettre à ceux qui le désirent de se lancer dans la pratique de cette activité.
- Maintenant quelle est la différence entre le ski de randonnée et le ski alpinisme ? C'est la même chose... mais en ski alpinisme on accède à des lieux qui sortent des itinéraires de randonnée classique, à savoir des glaciers, pentes raides, avec du matériel en plus crampons, baudriers, piolets, cordes...
- L'objectif c'est le plaisir de la glisse grandeur nature, des sensations uniques, des progrès à ski assurés !

Claude Tisserant
initiateur ski de randonnée et ski alpinisme

Ski Alpinisme

Si vous souhaitez allier le ski et l'alpinisme, c'est LA discipline que vous devez pratiquer absolument ! Vous verrez c'est grandiose ! Pour pratiquer cette discipline, il est absolument nécessaire de disposer :

- d'une bonne, voire d'une très bonne technique en ski
 - d'une bonne pratique du ski hors-piste
- Et si vous êtes très à l'aise, vous pourrez prétendre à la pente raide. Dans ce cas, la maîtrise de tous les gestes et celle des virages sautés sont nécessaires.
- La pratique habituelle du ski alpinisme, comme son nom l'indique associe l'alpinisme au ski. Cela nécessite ainsi de savoir maîtriser :
- le cramponnage ; les montées en crampons, skis sur le sac à dos, se font pour les pentes les plus raides
 - l'assurage en mouvement
 - l'encordement
 - le mouflage qui est une technique de sauvetage en crevasse

La différence majeure avec le ski de rando c'est aussi l'altitude et le matériel. En ski alpinisme on dépasse les 2500 m, on franchit des glaciers et on porte sur soi davantage de matériel spécifique à l'alpinisme.

Pour les personnes entraînées, elles pourront partir plusieurs jours pour un raid en haute altitude telle que la haute route mythique Chamonix-Zermatt.

Les sorties se déroulent entre mi-décembre et mi-mai. Nous allons essentiellement les weekends dans les Alpes Suisses (Valais et le Massif du Mont-Blanc), ce sont les massifs les plus proches de Besançon. Pour des sorties sur plusieurs jours, nous pourrions aller plus loin, faire de beaux voyages vers le massif des Écrins et en Italie.

Raphaël Py
encadrant ski



Raphaël Py, ascension du Ritord, Suisse

Ski de fond

47

Si vous n'avez jamais pratiqué le ski de piste, ni le roller, ni le patin à glace, il est alors conseillé de commencer par le ski de fond alternatif, appelé aussi « classique ».

En quelques jours dans les montagnes du Jura ou d'ailleurs, vous pourrez vous faire plaisir en utilisant des pistes préparées avec des rails tracés par des machines. Pour pratiquer, vous aurez besoin de ski à écailles ou à peluche. On laissera les skis à farter pour les spécialistes.

Si vous avez l'habitude de dévaler les pistes et de pratiquer le roller, vous pourrez attaquer le « skating » en apprenant le pas du patineur qui vous apportera d'autres sensations de glisse, de vitesse, de liberté ; mais cette pratique exigera de vous d'être en forme. Vous utiliserez alors des skis plus petits, plus étroits, avec une semelle lisse. Ils se farent uniquement en glisse.

En contre-partie de l'utilisation des pistes préparées, vous devrez vous acquitter d'une redevance à la journée pour les pratiquants occasionnels, ou pour les plus assidus d'une redevance à la saison.

Si par contre vous aimez vous promener dans la nature en toute liberté avec votre boussole, alors le « ski hors trace » est fait pour vous. Appelés « back country », les skis sont plus larges avec des carres et certains peuvent être de forme parabolique. Pour les montées raides, on pourra même sur certains y fixer des peaux.

Mais quels que soient votre niveau et votre style, vous trouverez toujours de somptueux paysages à explorer, particulièrement dans le Massif du Jura.

Jocelyne Sire
encadrante ski de fond



Trail



Le jeudi, c'est Sortie !!!

Si vous avez envie de partir à la découverte des collines bisontines en arpentant leurs sentiers dans la joie et la bonne humeur, alors n'hésitez plus, enfillez vos baskets et rejoignez-nous tous les jeudis soirs à 19:15 à la Rodia (lieu de rendez-vous variable, contacter le responsable pour confirmation). Ce sera l'occasion de découvrir de nouveaux chemins, d'échanger sur notre pratique et ainsi partager ensemble un moment convivial. Les sorties font entre 10 km et 15 km, avec un dénivelé positif allant de 300 m à 500 m. Tous les niveaux sont acceptés, que vous soyez débutant ou expert en la matière, nous adaptons la sortie en fonction des personnes. Enfin, pour vous accompagner dans la pratique, le Club propose des paires de bâtons ainsi que des crampons au tarif de 2 € la semaine.

Mais aussi le week-end...

En plus de ces sorties du jeudi, nous organisons également des sorties plus longues le week-end, à Besançon ou alentours, en fonction des envies et motivations de chacun. Pour ceux qui souhaitent aller plus loin dans la pratique, nous nous alignons régulièrement sur des courses, dans le Doubs et le reste de la France : l'occasion de partager plus qu'une simple sortie.

et un événement annuel : le TUB

Notre commission organise tous les ans un trail urbain nocturne, le Trail Urbain de Besançon, qui réunit des centaines de traileurs sur deux parcours : 9 km et 15 km, dans un cadre à la fois festif et solidaire. L'occasion de finir la saison en beauté. Vous pouvez d'ores et déjà réserver la date pour cette année : le samedi 7 novembre 2020. Pour plus d'informations, vous pouvez consulter le site internet : tubsocturne.com

Alors, que vous soyez passionné de trail ou simplement curieux de découvrir cette discipline, rejoignez-nous au plus vite, nous nous ferons un plaisir de vous accueillir parmi nous !

Célia Meignier 07 83 70 33 34
responsable de la commission trail



Affiche réalisée par Franck Brun

Grands événements à venir...

7 novembre 2020 Trail Urbain de Besançon

Comme tous les ans depuis maintenant cinq ans, la section trail du club alpin de Besançon organise son Trail Urbain à Besançon ; il s'agit d'une course entre les ruelles du centre-ville et les chemins dans les collines avec une arrivée exceptionnelle à la Citadelle, le tout de nuit. Cette année, l'événement aura lieu le samedi 7 novembre. Nous proposons deux parcours, de 9 km et 15 km, afin de satisfaire tous les coureurs. Nous avons à cœur de garder un esprit sportif et convivial à la fois : c'est pourquoi cette course est non chronométrée. Malheureusement, cette année nous ne pourrions proposer autant de festivités que les années précédentes en raison de la crise sanitaire. Nous ferons malgré tout notre possible afin de préserver cette ambiance chaleureuse tout au long du parcours.

Étant un trail solidaire, pour la 2e année consécutive nous soutiendrons l'association « Du vent dans les ailes » qui a pour mission de promouvoir le bien-être des personnes souffrant de troubles psychiques, à laquelle nous reverserons une partie des bénéfices. Si vous souhaitez faire partie de cette aventure en étant bénévole le soir de l'épreuve ou même les jours précédents, faites part de votre intérêt en envoyant un mail à l'adresse suivante : tubnocturne@gmail.com.

Si vous préférez découvrir les sentiers bisontins en prenant le départ de cette course, rendez-vous sur le site internet de l'événement : www.tubnocturne.com.

Qui sait, cela vous donnera peut-être envie de rejoindre la team trail du CAF qui vous accueillera avec grand plaisir !

Célia Meignier
responsable de la commission trail

4 décembre 2020 Assemblée générale du Club Alpin de Besançon

Comme traditionnellement notre assemblée générale se réunira début décembre, vendredi 4 décembre à 19:00. Nous vous communiquerons tous les renseignements ultérieurement.

30
31
octobre
2020



La commission a lancé un concours pour la conception de son affiche 2020, le gagnant est Jean-Christophe Bertrand, bravo ! Il remporte une adhésion au club pour l'année 2020/2021

Pour le plein succès de cette manifestation, la commission a besoin de vous ! Prenez contact avec Valérie Tisserant (valerie.tisserant35@orange.fr).

Un grand merci à toute l'équipe de la commission : Magly Faure, Eric Froissart, Anne-Christine Derrien, Jean-Paul Genoud, Evelyne Guignard, Michel Lethier, Jean-Claude Pedroletti, Pierre Peltier, Jean-Michel Roland, Jean-Georges Tonon.

Bourse aux skis

Le grand rendez-vous d'octobre !

Cet événement incontournable pour dénicher sa future paire de skis est organisé par la commission Bourse aux skis.

Chaque fin d'année, le club organise sa traditionnelle bourse aux skis à Besançon. Le principe est simple, c'est la mise en relation de particuliers qui souhaitent revendre leur matériel avec ceux qui souhaitent en acquérir du nouveau à un prix intéressant. Des commerçants sont également présents pour proposer des skis, chaussures et accessoires en fin de série neufs ou en occasion.

Le principe : le CAF demande une participation aux vendeurs sous la forme d'une commission sur chaque produit vendu.

Le matériel accepté est le suivant : skis de piste, de fond, télémark, randonnée, chaussures de ski pour tous les âges et pour tous les niveaux.

La manifestation se déroule en fin de semaine avec une nocturne le vendredi soir et une vente en journée non-stop le samedi. Les bénévoles du CAF sont largement mobilisés pour le plein succès de la bourse aux skis : avant pour la mise en place et pendant pour assurer l'accueil, le conseil des participants.

- Les bonnes raisons pour venir à la bourse aux skis du CAF :
Un vaste choix de matériel de ski, du matériel très varié et spécialisé : l'offre de ski de randonnée notamment a été développée. Forcément vous trouverez votre bonheur !
 - Le matériel est présélectionné, vérifié par les experts du CAF avant la vente.
 - Les prix sont imbattables.
 - Vous bénéficierez des conseils avisés des experts du CAF volontaires.
 - C'est aussi un lieu de rencontre dans la bonne humeur des nombreux bénévoles du club, pratiquant tous types d'activités.
- La bourse aux skis, c'est une aide financière pour notre club importante ! C'est un moyen essentiel pour financer une partie de nos activités.
- La bourse aux skis 2020 se tiendra à Besançon, salle de la Malcombe.
- Cette année, les dépôts des particuliers seront limités au matériel de ski pour enfants exclusivement. Des professionnels proposeront du matériel d'occasion ou fins de séries.
- Les horaires de la bourse ont été revus :
- dépôt du matériel des particuliers (Matériels enfants uniquement)
— jeudi 29 octobre 18:00-20:00
 - récupération des invendus
— samedi 31 octobre 17:00-19:00
 - vente publique (port du masque obligatoire)
— vendredi 30 octobre 16:30-22:00
— samedi 31 octobre 08:00-16:00
- toutes les informations pratiques seront disponibles sur le site du club.

Valérie Tisserant 06 73 41 84 80
responsable de la commission bourse aux skis

Vélo de montagne



L'École d'aventure

54

Quelles activités ?

- **Les sorties hebdomadaires**
Des sorties le soir en semaine pour tous niveaux. Randonnées, sorties frontales ou ateliers de maniabilité en fonction de la saison. Laurent Souchaud propose des sorties au départ de Besançon et Vincent Alarcon au départ de Saône.
- **Les sorties le week-end**
Rarement au programme, des sorties durant les weekends sont proposées par courriel au fur et à mesure de la saison.
- **Le camp d'été**
Une petite semaine de découverte du Beaufortain pour les plus assidus. Cotation T2 + P2.
- **L'École d'Aventure**
Le vélo de montagne est également proposé aux jeunes de l'école d'aventure. Félicitations à Florian et Victorien pour leur sortie du 15 septembre 2019. Ils ont progressé dans la gestion de leur effort et ont appris à franchir des pentes un peu raides !
- **Le covoiturage vers les grandes randonnées**
Réduisons notre empreinte en covoiturant pour nous rendre aux grands événements VTT : Sapinette, Diagonale, Extrême Loue, etc.
Vous proposez un trajet ? Faites-le savoir à Vincent qui relayera l'info aux pratiquants.
- **Comment participer ?**
Aucun prérequis technique ou physique n'est exigé.
Pour recevoir les informations, demandez à rejoindre la liste de diffusion auprès de Vincent Alarcon.
Côté matériel : un VTT (peu importe lequel), un casque, une paire de gants.

Vincent Alarcon (alarcon.vincent@gmail.com)
responsable commission vélo de montagne

a, b, c : Valérie Trésaint, weekend à Pesmes et aux Mille Étoiles, Haute-Saône, France
d : Vincent Alarcon, Beaufortain, France

e, f : Hervé Kéjé, escalade à la Malcomb et à la combe de Paisy, Doubs, France
g, h : Hervé Kéjé, via ferrata, Doubs, France

55

Les écoles d'aventure de la fédération française des clubs alpins et de montagne (FFCAM) ont été créées pour accueillir les mineurs dans les activités de montagne de la fédération.

Destinées à être déclinées dans tous les clubs qui le souhaitent, elles essaient jusqu'en Franche Comté. À Besançon, notre école d'aventure est « labellisée » FFCAM depuis trois ans déjà.

Nous proposons aux 10-14 ans de nombreuses activités tout au long de l'année. Notre objectif est double : faire découvrir les activités de montagne et initier à leur pratique. Mais aussi vivre des moments ensemble, le temps de se découvrir, de découvrir l'autre, tout en faisant une bonne place à l'émulation, au partage...

Les sorties sont proposées à la demi-journée, à la journée ou parfois sur des weekends entiers en refuge.

En hiver, il peut s'agir de **ski**, de **ski de fond**, de **ski alpin** ou encore de **ski de randonnée**.

L'été, la **randonnée** est au programme, la **via ferrata**, le **vélo de montagne** ainsi que l'**alpinisme** accessible à tous. Ces activités se déroulent sur deux jours dans les Alpes, en Suisse ou en France.

Le matériel spécifique aux activités, dans la mesure du possible, est prêté gratuitement aux enfants. Ainsi des baudriers adaptés aux enfants ont récemment été achetés pour l'**escalade** en salle et en falaise.

L'encadrement technique est assuré par les cadres bénévoles du club, chacun dans sa spécialité. Et nos accompagnateurs épaulent continuellement les encadrants pour une vie du groupe en sécurité pendant toute la durée de l'activité et du séjour.

Jean-Michel Lornet 06 30 22 39 78
responsable de l'école d'aventure

Activités intergénérationnelles

Sourire en voyant la montagne enneigée, admirer les alpages, écouter les cloches des vaches, laisser vagabonder son esprit en admirant un rapace, essayer de se rappeler le nom d'une fleur, se fabriquer un bâton de marche, marcher au clair de lune, voir un lever de soleil sur un horizon de montagnes, dormir en refuge...
Dévaler une pente à vélo, sauter dans un canyon, grimper des sommets mythiques, découvrir des montagnes lointaines, courir en montagne, progresser (à pied, en raquettes, à skis...) dans un environnement protégé ou à protéger...
Tout cela, nous aimons le faire... nous aimons le partager avec nos copains/amis du club alpin de Besançon... mais beaucoup d'entre nous ont des enfants, des petits enfants qui n'ont pas encore vécu tout cela... et à qui nous aimerions que soit transmis ce « virus » montagnard...

C'est l'idée de départ des activités intergénérationnelles : proposer des activités pour tous, des enfants à nos aînés, pour que chacun s'enrichisse de l'autre, pour que chacun puisse vivre la montagne à son rythme.

L'idée est de leur donner envie de revenir, de se revoir, de pratiquer ensemble.

Cela se traduit, notamment, par :

- des randonnées à un rythme « tranquille » et des départs plus tardifs avec, si possible, des intérêts pédagogiques pour les enfants (bonnes volontés et idées bienvenues !)
- des weekends en refuge avec des randonnées et/ou activités à la carte ou presque.

Jumelage avec le DAV

Besançon est jumelée avec plusieurs villes à travers le monde. Le plus ancien appariement, scellé dans le cadre de la réconciliation entre la France et l'Allemagne et qui nous lie à la belle ville de Freiburg im Breisgau, a fêté ses 60 ans en 2019. Le CAF et le DAV y étaient ! (voir *De la plaine au sommet*, numéro 111, *On va au Rouge Gazon* !)

Le deutscher alpenverein de Freiburg regroupe 15000 membres et, à l'instar du CAF, il propose et encadre essentiellement des pratiques de plein air (randonnée, alpinisme, escalade). Une de ses priorités actuelles est le développement d'activités en direction de la jeunesse, partageant ce faisant les objectifs de l'école d'aventure du CAF de Besançon. Depuis les années 1960, une rencontre officielle a lieu chaque année au mois d'octobre entre le DAV et le CAF. Elle est organisée alternativement par l'un ou l'autre club et s'est ouverte depuis 2019 à d'autres activités que la randonnée (escalade, trail, école d'aventure). Une deuxième rencontre, à effectif plus réduit, est proposée en mai, autour d'une randonnée itinérante.

Nos amis de Freiburg nous ont manqué ce printemps 2020...



a



b



c

Depuis 60 ans, c'était la première fois qu'un rendez-vous entre le CAF et le DAV était annulé... pour cause de frontière fermée ! La rencontre de mai 2020, préparée de longue date par François Lacaille, et qui promettait d'être très réussie, n'a malheureusement pas pu avoir lieu...

Celle d'octobre 2020, qui devait faire écho au week-end multiactivité organisé en 2019 par le CAF à l'occasion des 60 ans du jumelage, était déjà plus que dans les tuyaux. Les amis du DAV avaient, bien en amont, tout prévu : un week-end à Stollenbach, petite station de ski de Forêt Noire, à 1000 m d'altitude, avec randonnée, escalade, vélo de montagne regroupant une cinquantaine de personnes, dont des jeunes des écoles d'aventure. Pas très éloigné de Freiburg, ce lieu permettrait même aux escaladeurs de se rabattre en cas de mauvais temps sur le mur d'escalade du DAV à Freiburg. (voir photo ci-dessus).

Mais la pandémie en a voulu autrement : après un plan B envisagé en juin et limitant la rencontre à une journée, donc sans hébergement, nous avons finalement opté début septembre pour un plan C qui permettra au moins au staff d'organisation de reprendre le contact en attendant le retour à la normale.

le **dimanche 15 novembre**,

Randonnée dans le Kaiserstuhl, région viticole à la morphologie surprenante, située entre Colmar et Freiburg.

Quant aux jeunes des Ecoles d'aventure, ils devraient pouvoir se retrouver avant la fin de l'année pour une découverte de Freiburg, et, surtout, de la belle salle d'escalade du DAV. Et, si je suis bien informée, François et Gerhard sont d'ores et déjà en train de mijoter quelque chose pour mai 2021, dans le sud de la Forêt Noire...

Bis bald, also !

Françoise Crochot 06 26 65 58 11
responsable du jumelage avec le DAV

a : Françoise Crochot, rencontre DAV-CAF les 60 ans du jumelage à Rouge Gazon, Vosges, France
b : source site internet du DAV, salle d'escalade du club, Freiburg-Breisgau, Allemagne
c : Jürgen Eschke, maître de Freiburg, Françoise Crochot & Elisabeth Hüring, une des responsables historiques du jumelage pour le DAV, Allemagne

Les Diplômés 2019/ 2020

- a** Jacques Chouteau
initiateur randonnée montagne
FFCAM mai 2019
qualification marche nordique
mai 2019
- b** Guillaume Colin
initiateur ski de randonnée
mars 2019
- c** Erwan Le Barbu
initiateur randonnée alpine
FFCAM juillet 2020
- d** Philippe Pescay
organisateur encadrant trek et
voyage mars 2019
initiateur randonnée alpine
FFCAM juillet 2020
- e** Yves Petit
initiateur randonnée montagne
FFCAM mai 2019
- f** Raphaël Py
initiateur ski de randonnée
mars 2019
- g** Jérôme Roch
initiateur escalade SAE
FFCAM novembre 2019
initiateur terrain d'aventure
juillet 2020
- h** Pierre Roy
initiateur randonnée montagne
FFCAM mai 2019
- i** Jérôme Solner
initiateur cascade de glace
FFCAM février 2019
initiateur terrain montagne
FFCAM juillet 2019
- j** Olivier Tha
initiateur cartographie, orienta-
tion FFCAM, mai 2019
qualification via ferrata
FFCAM octobre 2019
- k** Florence Tonon
initiateur terrain montagne
FFCAM juillet 2020
- l** Xavier Viellard
initiateur randonnée montagne
FFCAM juillet 2019



Adhésions

Catégorie	Renouvellement ou nouvelle adhésion	Avec assurance de personne
T1 25 ans et plus	75,64 €	96,44 €
C1 Conjoint	48,92 €	69,72 €
J1 18 à 24 ans	51,85 €	68,85 €
J2 Moins de 18 ans	43,73 €	60,73 €
E1 Enfants de membres, 18 à 24 ans	38,03 €	55,03 €
E2 Enfants ou petits enfants de membres, moins de 18 ans	31,43 €	48,43 €
A1 Plus de 65 ans et 10 ans d'adhésion au CAF	56,46 €	77,26 €
P1 Professionnel diplômé d'état	65,97 €	86,77 €

- Ce tarif comprend la part fédérale, la part du club et la part assurance responsabilité civile. L'assurance de personne (facultative mais très recommandée) est au tarif de 20,80 € par adulte et 17 € par enfant.
- À partir du 1er mai le coût d'une nouvelle adhésion est réduit d'environ 10 € par adulte et 5 € par enfant, se renseigner au club.
- La licence est renouvelable à partir du 1er septembre et vous êtes considéré comme adhérent jusqu'au 30 septembre de l'année suivante. Au-delà de cette date, vous ne pouvez plus participer aux activités du club.
- Attention : Les garanties accordées couvrent la France, les DOM TOM Europe, Islande et Maroc. Pour le monde entier, il faut souscrire une extension Monde entier. Lisez le fascicule « Garanties » d'AXA Gras Savoye qui précise les garanties complémentaires, les limitations, les restrictions, les exclusions, les franchises et limites financières.

L'adhésion temporaire, pour découvrir les activités du club...

La carte découverte, valable trois jours consécutifs ou non : 5 € pour une journée ; 9 € pour un week-end (3 € et 5 € avec la carte jeune).

Avantages réservés aux adhérents :

- abonnement à la revue « Montagne et Alpinisme » : quatre numéros pour seulement 21 €.
- 50 % de réduction sur les nuitées dans les refuges FFCAM.
- bons d'achat avec 20 % de réduction dans les magasins Vieux Campeur à acheter le jeudi soir au club.
- des réductions sur présentation de la carte d'adhérent chez Mountain Expert et Intersport, The NorthFace et Foulées (ex RandoRunning).
- d'autres avantages sur la page FFCAM nationale (voyages avec Alibert Trekking, Cap Vacances et Stages Expéditions/Équipement avec Petzl et Beal/Forfaits de ski Hautes Alpes et Pyrénées etc...)

Marie Tolo
Patrick Toullec Merten
responsables des adhésions

café beaux arts
brasserie - petite restauration
4, rue Gustave Courbet - 25

03 81 81 35 03



**GARAGE
MARECHAL PERNIN**

Éric MARECHAL
Dirigeant

28, avenue du Cdt Marceau - BESANÇON
en face du collège Stendhal et du LEP Moqueux

03 81 50 18 42
garagepernin.renault@orange.fr

*La Belle
Époque*

ÉPICERIE
PRODUITS RÉGIONAUX ET LOCALS
PRODUITS FRAIS - DÉPÔT PAIN
VIENNOISERIE ET PÂTISSERIE
PETITE RESTAURATION -
ARTICLES DE PÊCHE - DÉPÔT GAZ

2, ROUTE DE CHAMBOURNAY - JUSO TILIZ
03 81 85 14 72
info@belleepoque-besancon.com

**THE
NORTH
FACE**

Sur présentation de votre carte
membre du Club Alpin Français de
Besançon bénéficiez de 10 % de
réduction* dans le magasin
The North Face, 18 rue des
Granges au centre-ville de Besançon.

(*offre non cumulable avec toutes opérations
commerciales ou offres en cours.)

Géraldine Pastor Llorca, la Jorction, le glacier des Bossons, Chamonix-Mont Blanc, Haute-Savoie, France





de la plaine aux sommets
n°112
le magazine du club alpin
français de besançon

