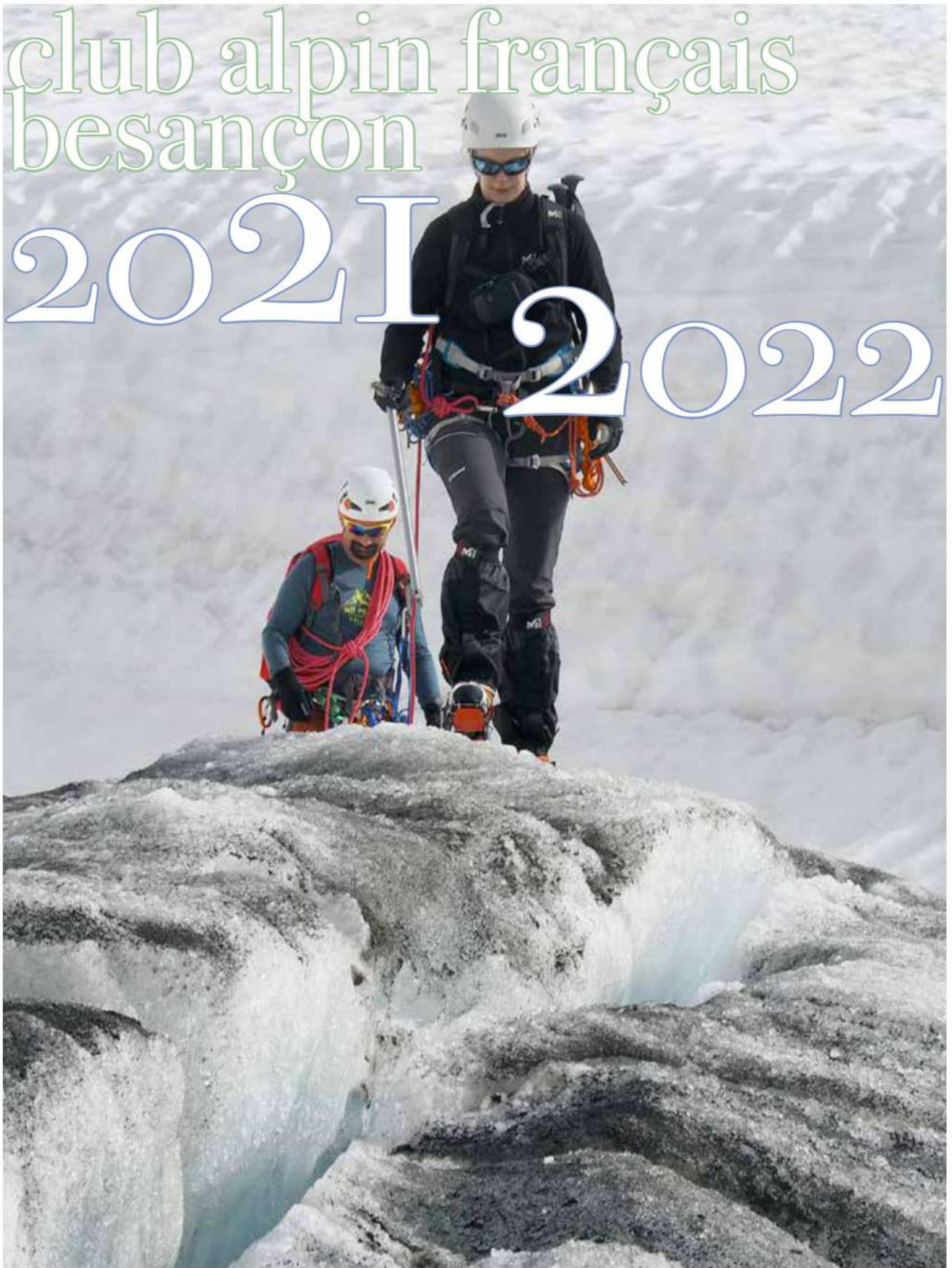


club alpin français
besançon

2021 2022



Club Alpin Français de Besançon
Salle Marie Paradis
13, Avenue Léo Lagrange
25000 Besançon

ligne 3 (Centre-ville - 8 septembre <-> Pôle Temis)
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 besancon

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 : 18:30-19:15

Les différents panneaux d'affichage vous informent sur les activités proposées et les photos des responsables sont affichées.
Pensez à nous communiquer votre courriel pour recevoir les dernières informations 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 responsables des activités et commissions qui ont rédigé les textes et aux adhérents qui ont confié leurs témoignages et leurs images ! Mais aussi à nos relecteurs !

Tout cela a été réalisé par les membres de la commission bulletin :
Annick Moulin, Géraldine Pastor Lloret, Florence Tonon, Patrick Touleu-Merten, Yves Petit, Christophe Wertheimer

Photo 1re de couverture : Glacier du touz, stage initiation randonnée alpine (photo Christophe Wertheimer)

où

quand

comment

merci

de la plaine aux

magazine du Club Alpin Français
de Besançon
novembre 2021
octobre 2022

113 sommets





Gleiser/Albert 'ter', stage initiation alpinisme (photo Florian Darco & Sébastien Orlé)

2021 2022

A

près la pluie, le beau temps...

On pourrait même parler de tempête en évoquant cette période tourmentée et bouleversante qui, nous l'espérons tous, sera bientôt derrière nous. Doucement mais sûrement, nous retrouvons une vie associative, certes encore fragile, mais néanmoins plus conforme à nos attentes.

Nous avons entrepris le maximum pour garder ce lien entre nous. Je remercie nos encadrants pour leur mobilisation et leur dynamisme, ainsi que l'engagement de nos bénévoles (notamment ceux en charge du prêt de matériel) qui ont contribué à entretenir la dynamique du club.

Je remercie également la mairie de Besançon qui a engagé ces derniers mois une politique exceptionnelle de soutien aux structures associatives du territoire, via notamment les événements qu'elle a organisés.

La technologie nous a été d'un recours précieux et je remercie chacun de vous d'avoir « joué le jeu » en adhérant à ces nouveaux usages (consultations du calendrier et inscriptions en ligne).

Nos activités ont ainsi bien redémarré, avec un été actif : camp régional, camp canyon, stages de formation, cycles initiation, sorties variées (randonnées, vélo de montagne, alpinisme, escalade, via ferrata...) le tout nourrissant au mieux nos envies déçupées par le manque imposé...

Mais au-delà de cet exposé d'activités, n'oublions pas que ce n'est que la face émergée de l'iceberg. Le Club Alpin ne se réduit pas à un catalogue de sorties en plein air. Le Club ne serait rien sans ces femmes, ces hommes, passionnés, engagés, ces « passeurs » qui n'aiment rien moins que partager et transmettre. Ce bulletin vous fera j'espère mieux connaître quelques uns de ces « piliers » qui ont tant donné au club.

Entre autres qualités, ils ont également ouvert la voie pour que d'autres leur succèdent. C'est ainsi que nous avons le plaisir en ce début de nouvel exercice d'accueillir 11 nouveaux brevetés, et la liste continue de s'allonger...

L'histoire se poursuit avec les jeunes de l'École d'Aventure (au sein de laquelle émergeront, qui sait, les encadrants de demain) avec les femmes de la deuxième promotion du G.R.A.F., et les nouveaux membres du Comité Directeur et du Bureau.

La période passée a pu être particulièrement perturbante mais tout laisse à penser que nous nous dirigeons vers une belle saison d'hiver, riche en sorties diverses, variées... et en totale liberté.

Amitiés montagnardes,
Florence, votre présidente

Comité directeur

Nadine Andrien
Philippe Barbut
Maryse Billot
Jacques Bravo
Jacques Chouteau
Françoise Crochot
Jean-Pierre Debuissy
Olivier Duquesnoy
Hervé Fagard
Jean-Paul Genoud
Evelyne Guignard
Jean-Michel Lornet
Anne-Cécile Murati
Philippe Pescay
Yves Petit
Cosette Pol Bodetto
Philippe Rousselot
Jean-Luc Schlick
Claude Tisserant
Marie Tolo
Florence Tonon
Jean-Georges Tonon
Christophe Wertheimer

Comité régional de bourgogne franche-comté

Président
Michel Ricard (Club Alpin Français de Belfort)
Vice-président Prévention et Sécurité
Benjamin Limare (Club Alpin Français de Besançon)
Trésorier
Michel Lethier (Club Alpin Français de Besançon)
Membres du Comité directeur
Evelyne Guignard, Jean-Michel Lornet et Christian
Thiolot (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 Besan-
çon)
Trésorier
Michel Lethier (Club Alpin Français de Besançon)
Secrétaire
Jean-Paul Genoud (Club Alpin Français de Besan-
çon)
Membres du Comité directeur
Florence Tonon, Jacques Chouteau (Club Alpin Fran-
çais de Besançon)

Florence Tonon
présidente



Nadine Andrien
secrétaire générale



Jean-Pierre Debuissy
trésorier général



Claude Tisserant
trésorier adjoint



Olivier Duquesnoy
secrétaire adjoint

Le Comité régional est un organe déconcentré de la fédération, en charge de la représen-
ter, de coordonner la déclinaison de la politique fédérale, et de servir de relais avec
les clubs.

Afin d'aider au développement des clubs et des activités, le comité :

- coordonne les actions menées sur son territoire en créant des liens entre les diffé-
rents acteurs
- organise des actions de formation
- apporte un soutien technique et financier aux clubs

Le comité est constitué de 20 membres élus pour 4 ans par les délégués des clubs de la
région lors de l'Assemblée Générale après la présentation d'un projet de développement
pour la prochaine olympiade.

Pour assurer le développement des activités et la formation des adhérents, le comité
s'appuie sur les délégués techniques territoriaux pour chaque activité, soit 7 pour notre
région.

Périmètre d'intervention du comité:

Activités sportives :

- événementiel : portes ouvertes, manifestations, grands parcours, rassemblements et
activités inter-clubs.
- formations : niveau 2 (formation des initiateurs et moniteurs, recyclage des cadres
fédéraux), formations de dirigeants et de responsables associatifs.
- gestion du Groupe Régional Alpinisme Féminin et du Groupe Jeunes Escalade.
- Prévention/sécurité : élaboration des outils de prévention, actions de coordination et de
sensibilisation.
- milieu naturel : actions visant à protéger le milieu naturel et défendre le libre accès
aux sites de pratique, participation aux instances de planification et gestion des espaces
montagnards (PNR, comités de gestion de réserves et sites Natura 2000...).
- Relations externes : avec le Comité Régional Olympique et Sportif, l'Agence Nationale
du Sport, la Région Bourgogne Franche Comté, les parcs nationaux et régionaux, les ser-
vices de secours, d'autres comités sportifs (Handisport, FFSA, FRP...).
- Hébergements : animation, promotion et valorisation du réseau de développement
d'offres autour des bâtiments, coordination des actions des gestionnaires avec la fédéra-
tion sont gérées par la Commission Territoriale des Hébergements.

Michel Ricard

Président du comité régional BFC

Le Comité départemental du Doubs de la FFCAM

Les comités territoriaux (régionaux et départementaux) sont des organes déconcentrés de la fédération.

Nous venons en complément du comité régional Bourgogne Franche-Comté pour représenter la FFCAM sur le territoire du Doubs.

Dans ce comité départemental, notre club de Besançon est très bien représenté. Cinq de ses membres assurent différentes fonctions : Jean-Michel Lomet (vice-président aux activités), Michel Lethier (trésorier), Jean-Paul Genoud (secrétaire), Florence Tonon et Jacques Chouteau (membres du comité directeur).

Actuellement le comité directeur est composé de 12 membres élus, pour 24 places disponibles ; vous pouvez venir vous joindre à nous avec vos idées pendant ces 4 ans.

La FFCAM au niveau du département du Doubs, ce sont environ 1600 licenciés (dont 500 pour le CAF de Besançon).

Notre projet associatif est simple et découle du projet fédéral de la FFCAM :

- Représenter la fédération sur notre département (conseil départemental, agence nationale du sport, CDOS, FFME et autres partenaires locaux)
- Rechercher des financements
- Renforcer la coopération entre les 5 clubs du département
- Mutualiser les besoins et ressources en formation et prévention entre nos clubs
- Développer les activités et la vie associative sur notre territoire et favoriser ainsi le développement des écoles de jeunes.

Nous vous proposons :

- Un week-end multi activités dans les Alpes en septembre (orientation le samedi et randonnées, escalade, via ferrata, VDM et course d'arête le dimanche)
- L'organisation et soutien financier de la formation pratique en ski de randonnée, « apprendre à faire sa trace » avec un guide de l'ANENA pour les encadrants
- Deux formations couplées (UFCA et cartographie / orientation niveau 1) un week-end en octobre
- Une conférence ANENA en janvier autour de la thématique « avalanches »
- Le soutien financier aux écoles jeunes et d'aventure au travers d'achat de matériel
- Des subventions directes aux activités de votre club.

Jusqu'en 2024, le CD25 met en place deux nouvelles actions :

- Programme de 4 ans de soutien à la formation d'encadrants en alpinisme
- Mise en place d'une activité Handi'CAF : l'accès aux activités de montagne pour tous.

Pour vous, adhérent, c'est 0,50 € de cotisation inclus dans votre licence annuelle.

Nicolas Schlumberger
Président Comité Départemental du Doubs FFCAM

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.

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

escalade

Maryse Billot 06 67 16 30 29

alpinisme

Nicolas Dollat 06 81 82 06 45

canyonisme

Dominique Merger 06 81 12 41 76

formation et sécurité

Françoise Crochot 06 26 65 38 11

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

Philippe Pescay 06 14 33 55 86

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

Jean-Michel Lomet 06 30 22 39 78

trail

Célia Meignier 07 83 70 22 24

vélo de montagne

Vincent Alarcon 06 33 83 14 30

D'autres commissions prennent en charge des activités spécifiques :

bibliothèque

Maryse Magnin Feysot, Anne Derrien & Alain Vidonne

école d'aventure

Jean-Michel Lornet 06 30 22 39 78

bourse aux skis

Nathalie Chateau

handisport

Jacques Bravo

jumelage avec le DAV de Freiburg

Françoise Crochot

prêt de matériel

Benoit Boutolle

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.



Les filles du GRAF : 2e promotion : Fanny de l'As Moutrie, Cathy du CAF Haut Doubs, Clémence des Vosges Sonnoises, Céline du Caf de Besançon, Anne-Laure de Mazon et Floriane du Caf de Dijon.

Madeleine dans le Gendarme d'Orny (photo Stéphan Barsot)

Ce n'est qu'un au revoir



En ce weekend du 18 au 20 septembre 2021, la première promotion du GRAF se retrouve au complet pour la dernière fois, les sélections de la nouvelle mouture auront lieu le dimanche d'après.

En compagnie de Stephan Barsot (aspirant guide, BE escalade, moniteur ski...) et d'Alka, nous partons pour 3 jours entre granit et glacier, de la cabane de Trient à la cabane d'Orny.

Le contexte sanitaire, la fin de saison, la météo, les disponibilités et la forme de chacune ont donnés du fil à retordre à nos encadrants... Chapeau !

Un tout dernier weekend riche en enseignements, où l'adaptation a été le maître mot et où les ressources de Stephan ont été précieuses, malgré une météo bien capricieuse.

C'est ainsi que se finit l'aventure de la formation du GRAF 1 ponctuée de belles sorties, d'émotions, d'enseignements, le tout sur fond d'une crise sanitaire qui a chamboulé par 2 fois nos beaux projets de fin de cursus et mis un coup de frein dans la continuité de la formation. Mais nous avons pu trou-

ver d'autres solutions et c'est rempli de toutes ces connaissances que nous allons pouvoir développer notre expérience. Nous avons les outils, il n'y a plus qu'à les utiliser.

Nous laissons la place à la deuxième promotion, mais avant nous voulions remercier nos encadrants, Emmanuel Lechine, Emmanuel Simon, nos guides Benjamin Soufflot, Julia Virat et Stephan Barsot (bientôt guide !), pour leur temps, leur patience, leur engagement, leurs connaissances sans qui nous n'aurions pas autant appris. Nos remerciements vont également au comité régional FFCAM Bourgogne Franche-Comté, à nos clubs d'affiliation, et à nos sponsors qui nous ont soutenues financièrement. Et enfin une mention très spéciale à Alka Bertrand pour son dévouement et sa détermination à avoir porté ce projet et sans qui rien de tout ça n'aurait pas vu le jour.

Merci à tous de nous avoir offert cette chance :
Marjorie Ambrosin

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.
- 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, favoriser 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(e) 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, la liste du matériel recommandé, ainsi que les cotations qui vous renseigneront sur le niveau des difficultés et n'hésitez pas à demander des précisions à l'organisateur.

D'autres sorties, non prévues au programme, 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 clubalpinfr.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. La location d'un mini bus est aussi une possibilité.
- 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 amci.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 ou les pictogrammes.

- 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 ?

Comme beaucoup d'autres projets, la mise en place de la réforme du système de formation, initiée au niveau fédéral pendant l'Olympiade 2017-2020, a été perturbée par la crise sanitaire. Actuellement en phase d'expérimentation dans certains clubs volontaires, cette réforme sera peu à peu étendue à tous, d'autant que « Formation et sécurité » reste une priorité pour les 4 années à venir, voir l'ambition 3 pour l'horizon 2024 : « Transmettre et éduquer ». <https://www.ffcam.fr/projet-olympiade-2021-2024.html>
Le principe retenu pour la formation de tout adhérent est un cursus unique, quelle que soit l'activité.

➤ Parcours de formation des pratiquants en 3 niveaux

- 1 Le pratiquant initié
Autonome dans sa pratique au sein d'un groupe lors d'une sortie encadrée en club
- 2 Le pratiquant perfectionné
Autonome dans sa pratique personnelle (hors club) d'une activité (niveau modeste)
- 3 Le pratiquant spécialisé (ou compétences avancées)
Autonome dans sa pratique personnelle dans une spécialisation ou dans des compétences avancées de l'activité

➤ La formation pour chaque niveau (initié, perfectionné et spécialisé) se fera grâce à deux phases d'apprentissage (1 et 2) et une phase de certification (3)

- 1 Formation sous forme de stages / cours / cycles
Je participe à des formations, des cours, des stages dans mon club, dans mon comité
Je participe à des camps, des rassemblements
Je le note dans mon espace licencié (déclaratif).
- 2 Formation pratique
Je construis mon expérience en situation par rapport au référentiel.
Je le note dans mon espace licencié.
- 3 Certification réalisée par un initiateur expérimenté et/ou un professionnel / formateur FFCAM
Je fais valider mes compétences terminales et mon expérience.
Je passe éventuellement des tests.

➤ Parcours de formation des encadrants

La formation des encadrants se focalisera sur l'acquisition de compétences d'encadrement, et non sur le degré de maîtrise de l'activité, celui-ci ayant été acquis en tant que pratiquant. C'est pourquoi le niveau « encadrant » (initiateur puis éventuellement initiateur spécialisé) ne pourra être envisagé qu'après la formation « pratiquant perfectionné ». Là aussi, deux phases d'apprentissage (1 et 2) et une phase de certification (3)

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

- 1 Formation sous forme de stages / cours / cycles
Je me forme : pédagogie, didactique, gestion de groupe, prise de décision ...
Je suis validé (ou non) « initiateur stagiaire ».
- 2 Formation pratique en situation :
Je participe aux activités dans un club en tant qu'initiateur stagiaire sous la responsabilité du président-e.
J'ai un (ou plusieurs) tuteur(s) qui peuvent valider mes projets d'encadrement.
Je dois me constituer une expérience conformément au référentiel.
- 3 Certification
Je présente mon dossier à l'équipe d'encadrement (stage évaluation).
Je suis évalué sur mes compétences (hors technique).

La Formation au Club Alpin de Besançon en 2021-2022

La priorité sera toujours donnée à la sécurité et au développement de l'autonomie de chacun.

Au niveau de notre club nous proposerons pour cette année de transition des formations correspondant au futur niveau « pratiquant initié » :

- Formations sous forme de journée, de weekend (PSC1, unité de formation commune, initiation à la cartographie...)
- Ateliers le jeudi soir (2ème jeudi du mois) permettant d'acquérir les compétences nécessaires à l'obtention d'une Unité de Formation.

Remarque : restent d'actualité les compétences « communes et spécifiques » décrites dans le livret de formation « Vers l'Autonomie ». Ce livret permet de savoir quelles compétences on doit acquérir pour valider l'UF vers l'autonomie choisie.

Les formations proposées par le club évolueront afin de s'adapter au mieux aux nouveaux cursus présentés ci-dessus et répondre aux besoins recensés par le comité régional.

Françoise Crochet 06 86 65 38 11
responsable de la commission formation & sécurité

Principales compétences spécifiques et livrets de formation

	<p>Livret d'escalade pour une pratique autonome et responsable</p>
escalade	<p>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 cordes, équipé</p>
	<p>Livret canyon - organisation et suivi des formations individuelles</p>
canyon	<p>N1 - Je débute en canyon N2 - Je deviens autonome en canyon Pour info dans le même livret : N3 (Initiateur) + N4 (Moniteur) + N5 (Instructeur)</p>
	<p>Livret vers l'autonomie «randonnée + alpine + via ferrata + VDM»</p>
via ferrata	<p>C1 - Préparation C2 - Connaissances spécifiques C3 - Progression en via ferrata</p>
trail	<p>C2 - Participer à une activité de trail</p>
vélo de montagne	<p>C1 - Physique C2 - Technique terrain C3 - Technique matériel C4 - Environnement</p>
marche nordique	<p>C1 - Participer à une marche nordique</p>
voyages et trekking	<p>C3 - Participer à un trekking en haute altitude</p>
randonnée	<p>C1 - Préparation C2 - Comportement en randonnée C3 - Connaissances spécifiques</p>
randonnée alpine	<p>C1 - Progression sur neige C2 - Progression en crampons C3 - Progression en rocher facile, parcours d'arête et terrain mixte C4 - Progression en terrain glaciaire</p>
	<p>Livret vers l'autonomie en alpinisme</p>
alpinisme	<p>UF1 - Vers l'autonomie sur la neige UF2 - Vers l'autonomie en Terrain Montagne et assurage en mouvement UF3 - Vers l'autonomie en rocher en Terrain d'Aventure UF4 - Vers l'autonomie progression sur Terrain Glaciaire UF5 - Vers l'autonomie en cascade de glace</p>
cascade de glace	
	<p>Livret vers l'autonomie en sports de neige</p>
raquettes	<p>C1 - S'équiper et se protéger C2 - Progresser en raquettes à neige</p>
raquettes en terrain alpin	<p>C1 - Progresser sur la neige C2 - Progresser en crampons C3 - Progresser en terrain mixte et parcours d'arête</p>
Ski hors piste	<p>C1 - S'équiper et se protéger C2 - Maîtriser les techniques de ski</p>
Ski de randonnée	<p>C1 - Maîtriser les techniques de déplacement à la montée C2 - Maîtriser les techniques de descente</p>
Ski alpinisme	<p>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</p>

ateliers de jeudi

18 novembre 2021
 local du Club, rue Léo Lagrange
 19:30
 Pathologies liées au froid, gelures, hypothermie...
 Anne-Cécile Murati & Jean-Michel Lornet
 Cf - S'équiper, se protéger

09 décembre 2021
 local du Club, rue Léo Lagrange
 19:30
 Neige (qualité, dureté, cohésion, etc.)
 Avalanches de poudreuse, de plaques,
 Alain Vidonne, Jean-Michel Lornet, Eric Montagne
 Cf sports de neige - Connaître la neige et les avalanches

13 janvier 2022
 local du Club, rue Léo Lagrange
 19:30
 Analyse de Bulletins d'Estimation du Risque d'Avalanches (B.E.R.A.)
 Jean-Michel Lornet
 Cf sports de neige - Connaître la neige et les avalanches

20 janvier 2022
 salle VIP Rosemont, rue des vigneron
 18:30 - 19:30 & 19:45 - 20:45
 Soirée nœuds
 Initiation aux nœuds indispensables (alpi, rando alpine, ski de rando...)
 Cadres toutes activités
 Initiation

10 Février 2022
 local du Club, rue Léo Lagrange
 19:30
 Gestion des EPI (Équipement de Protection Individuel) : précautions, entretien, responsabilités.
 Benoît Boutolle
 Cf - S'équiper
 Cf - Connaître la réglementation

10 mars 2022
 local du Club, rue Léo Lagrange
 19:30
 Notion de météorologie : pression atmosphérique, nuages, anticyclone, dépression, comment interpréter les changements sur le terrain.
 Philippe Rousselot
 Connaissance du milieu naturel

14 avril 2022
 local du Club, rue Léo Lagrange
 19:30
 Les effets de l'altitude, se protéger du soleil. La foudre, les orages.
 Anne-Cécile Murati, Philippe Rousselot
 Cf - S'équiper, se protéger

12 mai 2022
 local du Club, rue Léo Lagrange
 19:30
 Gestion des risques : apprendre à utiliser des outils d'aide à la décision.
 Benjamin Limare
 Cf - Connaître l'influence des facteurs humains, intégrer le renoncement possible

09 juin 2022
 local du Club, rue Léo Lagrange
 19:30
 L'alimentation
 et quelques infos sur le sac : choix réglage.
 Anne-Cécile Murati, commission formation
 Cf - Doser ses efforts et optimiser son énergie
 Cf - S'équiper



Se former

La formation, ce n'est pas forcément ce que je venais chercher en m'inscrivant au CAF à mon arrivée à Besançon il y a 7 ans. Je voulais simplement découvrir la région tout en randonnant à un bon rythme – et je n'avais jamais été en lien avec aucun club alpin. « La rando, c'est d'abord un loisir – et puis, il suffit de mettre un pied devant l'autre, non ? » Sauf que la pratique que j'en avais jusqu'alors a été, disons, assez vite bouleversée par mes premières expériences avec le CAF de Besançon. Premièrement, je pensais marcher principalement dans le massif du Jura, donc randonner « montagne », mais c'était sans compter avec le « A » de CAF – et la (relative) proximité du massif en question... Je me suis donc très vite retrouvée embarquée pour des week-ends de rando « A » - alpine, logique. Avec une pratique un peu plus rude que ce à quoi je m'attendais – mais aussi un plaisir déçu. Donc, deuxièmement, on m'a tout d'abord (et je me suis) « formée », on va dire, sur le tas. Ou plutôt sur la roche (cf. une ascension de la Pointe Percée dont je fus particulièrement fière et pour laquelle je dois une fière chandelle à Évelyne). Jusqu'à ce que je finisse par réaliser que j'aurais pu prendre les choses autrement, c'est-à-dire commencer par la formation – mais comme il n'est jamais trop tard pour bien faire, j'ai fini par m'inscrire à un cycle vers l'autonomie en randonnée alpine, qui, Covid oblige, s'est un peu prolongé... Mais ça y est, je suis depuis peu officiellement « autonome ». Dans la foulée, je vais tâcher de devenir « formatrice rando montagne » en suivant un stage chapeauté par Patrick, notre instructeur rando préféré, et, sans qu'il y ait de réel lien de cause à effet (quoique...), me voilà depuis peu responsable de la commission formation au club de Besançon... La « formation » m'a donc vraiment rattrapée !

C'est qu'en fait cette notion m'a très vite intriguée. J'ai très vite senti qu'avec le CAF j'allais oser des choses auxquelles je n'aurais pas aspiré (voire dont je ne me pensais pas capable) parce qu'on allait m'aider à franchir le pas en toute sécurité. Alors maintenant, j'ai envie de mettre en avant cet aspect auprès des autres adhérents, afin qu'ils profitent un maximum de cette approche, voire qu'ils aient envie de jouer eux-mêmes le rôle de passeurs- et passeuses. (Oui, il faut plus de femmes dans ce rôle !) Mais j'ai aussi envie de pouvoir dire autour de moi : « Viens au CAF, tu y feras certainement des choses auxquelles tu n'aurais même pas pensé avant ».

Et, comme formation et sécurité restent un axe prioritaire pour le CAF, je vais tâcher de me montrer à la hauteur en prenant la succession d'Évelyne !

Françoise Crochot
responsable de la commission formation

Initation alpinisme rocher (photo Florian Barck)

Tour du Wildhorn (photo Célestine Pissier Loreti)

Se former et devenir encadrant



Devenir encadrant

Je suis devenu encadrant pour faire découvrir aux participants des endroits extraordinaires, leur faire réaliser leurs rêves, pour communiquer et vivre des valeurs humaines comme le partage, la solidarité, l'esprit d'équipe. Une sortie est toujours une aventure physique et humaine.

Pour y parvenir, c'est vrai qu'il faut faire de la formation, puis des stages. Mais se retrouver quelques jours avec des guides de haute montagne qui vous transmettent leurs savoirs, leur vécu, est une expérience extraordinaire.

Le club et la fédération participent au financement de la formation par la prise en charge d'une partie des frais pédagogiques et de déplacement ; en contrepartie, le nouvel initiateur s'engage à encadrer à son tour durant deux années au moins. Devenir à son tour encadrant, c'est entrer dans l'échange, le don et le contre don : n'est-ce pas devenir un passeur - ou une passeuse ?

Le club alpin encourage les participants aux activités devenus expérimentés à passer par l'étape du co-encadrement en assistant un cadre dans l'organisation et la réalisation de sorties. Ce passage permet de se tester, pour devenir encadrant, prendre des responsabilités de façon sécurisée, poursuivre de façon différente ses apprentissages. Alors, avis aux amateurs et amatrices !

Philippe Pescay
responsable commission randonnée et initiateur randonnée montagne, alpine et raquette.
Avec la participation de Christophe Wertheimer
co-encadrant randonnée montagne et alpine.

prêt de matériel

Benoît Boutolle 06 89 98 62 91
responsable
Jean-Michel Roland
responsable adjoint
&
Jacques Bonnefoux, Martine Cerf, Magali Dantand, Annie
Delitot, Brigitte Garnier, Évelyne Guignard, Monique
Lacreuse, Elisabeth Pasteur, Dominique Romand

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, de l'escalade, de la via ferrata, du ski de randonnée, des raquettes et du trail, sous forme de prêt aux conditions et tarifs suivants :

- 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. 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 nécessite un dépôt de caution exclusivement en chèque, sauf pour l'encadrant empruntant du matériel pour une sortie programmée. 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. 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.

- ☞ 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.
 - ☞ 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.

- ☞ 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 il a été 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 _ 2021 _ 2022

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 €	Gratuite	
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)	1 €	1 €	
100 €	GPS	1 €	2 €	
60 €	harnais	2 €	2 €	6 € par mois UF escalade
70 €	longe - via ferrata	2 €	2 €	
50 €	pelle	2 €	2 €	
100 €	piolet	4 €	4 €	
50 €	poulie	2 €	2 €	
100 €	radio	1 €	2 €	
80 €	raquettes	4 €	4 €	
310 €	skis de rando	13 €	13 €	
50 €	sonde	2 €	1 €	
500 €	tente deux places	18 €	18 €	
550 €	tente trois places	24 €	24 €	

1j gratuit pour le chef de course
* gratuit journée « sécurité rocher »
** gratuit journée « sécurité neige »

notre bibliothèque



Notre bibliothèque est ouverte le jeudi de 18:00 à 19:15. Vous pouvez emprunter ces documents pour une quinzaine de jours :

- des cartes de différents pays (France, Suisse, Italie, Autriche, Allemagne, Espagne ...), pour vos randonnées pédestres, à vélo ou à ski
- des topos sur les itinéraires pédestres et à ski et de nombreux sites d'escalades
- des livres tels que : des romans en rapport avec la montagne, des récits d'expéditions, des bibliographies d'alpinistes ou de grimpeurs célèbres mais aussi quelques ouvrages intéressants sur le patrimoine franco-comtois, la faune et la flore.
- des ouvrages techniques concernant la pratique de la randonnée, de l'escalade, du ski sous toutes ses formes, du canyoning, du vélo de montagne ; des ouvrages traitant du matériel et de son utilisation, de la sécurité, de la médecine, des secours en montagne et de la météo.
- des revues spécialisées en rapport avec
 - nos principales activités : La Montagne et l'Alpinisme, Trek, Trail, Passion Randonnées...
 - des activités sportives de haut niveau tel que le biathlon, le combiné nordique, le saut et le fond spécial : Nordic
 - notre patrimoine régional : Esprit Comtois
- les mémentos du club depuis sa création.

L'aménagement de la bibliothèque dans nos nouveaux locaux n'avait pu être totalement réalisé et sera poursuivi cette année. Anne et Maryse ont travaillé depuis la fermeture due à la crise sanitaire afin de mettre à la disposition de nos adhérents la liste détaillée et actualisée de tous nos documents (plus d'un millier) qui sera consultable sur notre site. Le budget annuel attribué à la bibliothèque va permettre de compléter ou de remplacer des documents obsolètes et d'acquérir de nouveaux livres. Les adhérents seront informés des futurs achats et des résumés seront rédigés pour une meilleure information. La bibliothèque est l'affaire de tous et tout conseil, avis et nouvelles idées seront bien accueillis ainsi que toute aide à la commission.

Anne Derrien, Maryse Magnin-Feyssot et Alain Vidonne
responsables de la bibliothèque

Claude Bouveresse

Hommage à Claude Bouveresse

décédé le 21.10.2020 des suites de maladie, à l'âge de 63 ans.

22

Pour Claude, le CAF était très important ; et pour le CAF, Claude était très important, jusqu'à devenir un de nos piliers respecté de tous. Pratiquer l'escalade et l'alpinisme n'était pas suffisant, transmettre sa passion de la montagne lui était vital. Plus qu'un simple pratiquant de l'escalade et de l'alpinisme, il participait activement à la vie du club en tant que membre du comité directeur depuis de nombreuses années. Que ce soit lors de l'accueil du jeudi, ou lors des prises de décision importantes pour la vie du club, son avis était recherché et respecté. Malgré son attitude discrète, il a toujours fait en sorte de faire avancer les choses et développer notre club. Menuisier passionné et reconnu, il a conçu et fabriqué le meuble de notre bibliothèque ; sa dernière œuvre, inachevée, aurait été de réaliser les aménagements du local de stockage de nos nouveaux locaux, avenue Léo Lagrange.

Depuis 2013, il était responsable des créneaux d'escalade que nous proposons sur le mur de Saône. Présent tous les mardis et mercredis jusqu'au début de l'année 2020, il a accueilli des centaines de grimpeurs, tout au long de ces années, répétant inlassablement pour les débutants les gestes de base de l'escalade. Cette gestion des créneaux n'était qu'une partie de son investissement en ce lieu : le mur de Saône, c'était SON mur. Il était en charge des relations entre le club et la mairie. À chaque rentrée, il menait les séances de rééquipement du mur, afin d'ouvrir de nouvelles voies.

Pour un « cafiste grimpeur », l'escalade en salle se pratique essentiellement l'hiver, car rien ne remplace l'appel du caillou en falaise ! Le printemps venu, la salle fermait ses portes et on retrouvait Claude tous les mercredis soir, par beau temps, à la Combe de Punay, où il encadrait et animait avec la même gentillesse la séance. Mais cela n'occupait que la semaine : Claude était également présent lors des grands rendez-vous de l'escalade. Lors des séances d'initiation en falaise, il était là pour transmettre ses connaissances. Lors des séances de nettoyage de la falaise de Montfaucon, il était également présent avec ses outils et son savoir-faire.

Claude Bouveresse (photo Christophe Wertheimer)



23

Le week-end, il y avait également les sorties en alpinisme avec le club pour accompagner et former la future génération d'alpinistes lors des cycles initiation, que ce soit lors des sorties « rocher » ou des sorties « neige ».

Pour arriver à ce niveau, Claude s'est formé en suivant les cursus proposés par la fédération. Titulaire du brevet d'initiateur escalade en salle, obtenu en octobre 2013, il a également suivi les cursus de formation à l'alpinisme comme la cartographie et l'orientation, neige et avalanche pour terminer avec la formation en terrain d'aventure. Fort de ces compétences, acquises grâce à ses formations et son expérience sur le terrain, assorties de sa patience et de sa gentillesse, il a accompagné de nombreux alpinistes et grimpeurs pour les amener vers l'autonomie lors des cycles initiations. Du débutant à l'encadrant confirmé, grimpeurs et alpinistes écoutaient attentivement ses conseils pour progresser.

Mais sa véritable passion au sein de notre club, c'était les Jeunes ! Avec la mise en place de l'École d'Aventure, dont Claude était un des piliers de l'encadrement, il était vraiment heureux de pouvoir transmettre son savoir et ses connaissances à la future génération de montagnards.

Claude nous a quittés le 21 octobre 2020, vaincu par la maladie, à l'âge de 63 ans.



Groupe du CBAF dans le Cantal (photo de Sébastien Baryot)

Escalade

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 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.

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 à Saône où le mur de 9m équipé par le Club vous permettra de prendre de la hauteur.
- le vendredi soir, la salle d'escalade de l'UFR STAPS vous accueille pour vous exprimer dans un niveau plus avancé.

Si vous êtes débutants, à la rentrée, nous proposons des cycles « initiation » composés de trois séances pour apprendre les bases de l'escalade avec l'encordement 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.

25

En falaise, le Club Alpin de Besançon propose à l'arrivée des beaux jours, lorsque les créneaux salles ferment :

- des sorties le soir en semaine sur les falaises aux alentours, telles que Montfaucon, Baume-les-Dames, Ornans, Ranchot, Rochefort, Rurey... Et le week-end, 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.
- Si vous êtes également débutants en falaise, nous proposons un cycle initiation sur une journée, au mois de mars, afin d'appréhender le rocher.

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 pour ceux-ci des formations diplômantes pour devenir initiateur en salle, en falaise ou encore moniteur grandes voies.

Nous entretenons et rééquipons le mur de Saône chaque dernier week-end du mois d'août pour créer de nouvelles voies. Nous entretenons aussi 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 en vente au club.

Maryse Billot 06 67 16 50 09
responsable de la commission escalade



Gleiser Albert / 01, stage initiation alpinisme (photo Florian Darco & Sébastien Ollivier)

Alpinisme

27

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. 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 Aïnés et j'ai transmis... Un jour vous serez, aussi, « un passeur » ou « une passeuse ».*

*Christian Thioloit
instructeur alpinisme

Nicolas Dollat 06 81 83 06 15
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 de 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.



- PSC1 (Secourisme)
- UFCA (Unité de Formation Commune aux Activités)
- 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.

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 :

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.

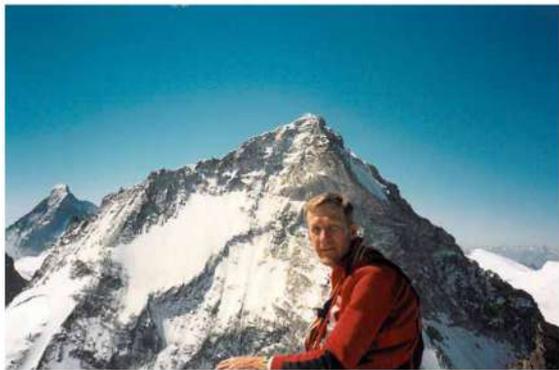
Initiateur Cascade de Glace

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

L'homme aux quatre vingt
douze 4000 m

Jean Turba



Adhérent du CAF de Besançon depuis 1971, intégrant le grand principe qui est de rendre autonome les pratiquants dans toutes les activités proposées, Jean a rapidement bénéficié des différentes formations proposées au sein de notre club. Il a ainsi découvert le ski-alpinisme, le ski de fond, la randonnée glacière, l'orientation, ... et l'organisation des courses en montagne.

L'alpinisme apprend à assumer ses responsabilités, vous expliquera Jean. Au cours d'une sortie en Oberland avec Jean-Claude Walter, le déclic surgit ! Arrivés au refuge après l'ascension du Mönch, il manque 2 personnes ! Aussitôt Alain Ducroiset, accompagné d'un autre cafiste, remonte par -30°, et dans le brouillard l'arête qui descend du sommet pour ramener les « brebis égarées » en sécurité. A partir de ce jour, Jean a décidé de se former.

Jean au sommet du Grand Cornier, avec devant la Dent Blanche et à gauche le Cervin (photo prise par Bernard Bianchera)



Sommet du Mont Blanc (2004) avec Louise Lobert, le regretté Marcel Rogier, Yves Robert, Gilbert, François et Anélie

Breveté initiateur alpinisme en 1975, 2 ans plus tard il récidive avec le brevet de chef de course en ski-alpinisme.

Alors ont débuté pour Jean de nombreuses années d'encadrement au sein du club. Ecoles d'escalade (la Brème, Ormans), école de neige et glace (Chamonix), raids à ski organisés conjointement avec Michel Weil et Bernard Bianchera (en Vanoise, mais également hors de nos frontières en Valais, Oberland, Grisons, massif de la Silvretta, du Stubai ...).

L'été, toujours avec Bernard Bianchera, il partait avec de belles équipes « faire » Chamonix- Zermatt. Le sommet du Mont Blanc a accueilli plusieurs fois des dizaines de cafistes sous la houlette du duo Jean et Bernard : par deux fois, il a parcouru en traversée Aiguille du Goûter- Aiguille du Midi, en passant par le Mont Blanc du Tacul et le Mont Maudit. Plusieurs fois également les bisontins ont pu gravir le Mont Rose, le Zumsteinspitze, le Signalkuppe, la Parrospitze, le Ludwigshöhe, le Schwarzhorn, la Pyramide Vincent, le Liskamm, le Castor, le Pollux, les 4000 de Zermatt...

Accompagné par Bernard toujours, Jean a ainsi gravi tous les 4000 du Valais et la plupart des 4000 de l'Oberland et du Massif du Mont Blanc.

Grâce au CAF, Jean a ainsi satisfait pendant 50 ans sa passion pour la montagne. Parallèlement, une fois en retraite, Jean a accepté la place de président du club (succédant à Jean-Claude Poissenot), puis vice-président, puis à nouveau pendant 5 ans président.

Malheureusement le 6 juillet 2015, pendant la descente du sommet de la Jungfrau, la cordée formée par Catherine Witkowski, Fabienne Reveney et Marcel Roger glissait sur un névé et chutait depuis le sommet d'une falaise sur plus de 800m. Cet accident effroyable a profondément marqué Jean, et a mis un point final à sa vie d'alpiniste. C'est maintenant dans la transmission de sa passion à sa petite fille de 22 ans que Jean se consacre, tout en continuant de pratiquer la randonnée alpine (par nature moins dangereuse).

Florence Tonon



Chute de Chalandrie (photo Jean-Luc Schick)

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 2 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.

33

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 2ème quinzaine de mai. Tous les niveaux y sont acceptés : débutants, pratiquants confirmés, futurs encadrants.

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 vos nouvelles connaissances. Vous pourrez, après ces deux étapes, participer aux week-ends de sorties programmées.

Pour participer aux sorties, vous devrez vous inscrire (sur la fiche de course dans le classeur « canyon » ou sur le site), suffisamment tôt (attention nombre de places limitées en fonction du nombre d'encadrants !), et vous devrez obligatoirement participer à la réunion préparatoire du jeudi soir précédent le week-end 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.

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



Vallois de Diébon, Chablais & Massif des Ecrins, le plan de l'Alpi (photo Christophe Wertheimer)

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 :

35

- de la randonnée en plaine sur du terrain facile, environ 20 km et 200 à 400m de dénivelé,
- de la randonnée en montagne sur des terrains plus variés sans toutefois utiliser une corde, environ 15 à 20 km et 800 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 à 15 km et 1000 à 1500m 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 WE.

Nos encadrants, bénévoles, proposent en général des sorties les mardis et les jeudis, les dimanches, les WE sur 2 ou 3 jours, des séjours sur une semaine en étoile ou en itinérance, voire 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 toute saison, 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, à la randonnée alpine et à la via ferrata. Cela vous permettra d'être plus autonome et d'évoluer plus en sécurité.

Philippe Pescay 06 14 33 55 86
responsable de la commission randonnée

La formation en Randonnée

- Les cursus encore en vigueur comporte 2 niveaux de formation en randonnée :
- Niveau 1 : pour acquérir des compétences permettant de participer aux sorties du club en toute sécurité et avec le maximum de plaisir. Il s'agit des unités de formation « vers l'autonomie ».
 - Niveau 2 : pour participer à la vie du club en restituant aux autres adhérents les connaissances que le club leur a permis d'acquérir. 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. Pour obtenir une validation de la formation « vers l'autonomie en randonnée », il est fortement conseillé d'avoir suivi en amont les formations suivantes :

- PSC1 (Secourisme)
- UFCA (Unité de Formation Commune aux Activités)
- Cartographie niveau 1

Vers l'autonomie en Randonnée Alpine

La randonnée alpine se situe entre la randonnée et l'alpinisme. Pour la pratiquer, il est important d'être autonome en randonnée et d'avoir des acquis en :
progression sur corde (main courante, moulinette, rappel contre-assuré)
déplacement à pied sur terrain enneigé et encordement
déplacement à pied sur terrain glaciaire
déplacement sur terrain rocheux

Il est aussi nécessaire de :
savoir s'encorder avec un nœud de 8 sur le baudrier, et / ou sur mousqueton
savoir réaliser quelques nœuds (autobloquant, demi-cabestan et cabestan).

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.

Initiateur randonnée

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 toutes saisons 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.

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 Facile (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 glaciaires faciles et classiques dont les pentes sont généralement inférieures à 30° et l'altitude inférieure à 3800 m dans l'arc alpin.

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.fkam.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 (propulseurs) permettent de se projeter plus rapidement vers l'avant et sollicitent l'ensemble de vos muscles. A 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.

La marche nordique telle que nous la pratiquons aujourd'hui remonte 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. Depuis 2009, ce sport est réglementé par la Fédération Française d'Athlétisme.

- Nous nous retrouvons au parking, chemin de Vieilley (Besançon, forêt de Chailluz) les mercredis de 09:00 à 11:00
- vendredis de 09:00 à 12:00

Jacques Chouteau 06 25 79 35 55
Cosette Pol Bodelto 06 08 31 38 11
responsables de la marche nordique

Massif des Écrins, le plan de l'Alpe (photo Christophe Wurtz) & tour du Willibron (photo Géraldine Pastor Loret)



Grand Initiateur de randonnée

Jean-Claude Poissenot



Jean-Claude s'est inscrit au CAF de Besançon en 1973. Il a été élu au Comité Directeur en 1992 et en est resté membre jusqu'en 2004, soit 12 ans. Il en a été Secrétaire Général quelques années. Puis il est devenu Président en 1997 et a exercé cette fonction jusqu'en 2001, soit 4 ans.

Il a pratiqué l'escalade, l'alpinisme, la randonnée alpine, le ski de randonnée durant de nombreuses années pour s'orienter plus spécialement, au début des années 1980, vers la randonnée pédestre et alpine. Il est devenu cadre diplômé.

Il a initié les randonnées du mardi puis du jeudi, ainsi que les sorties raquettes. Il a proposé des parcours différents, à la recherche de coins insolites à nous faire découvrir. Il a été notre « Flore vivante » le long des chemins. Les plantes étaient devenues une réelle passion.

Il a su initier, partager, et susciter des vocations d'animateurs de randonnées.

Depuis qu'il a décidé de se mettre en retrait, nous n'entendons plus « OH ! », pour remettre en marche la troupe, après le repas. Et ça nous manque !
Avec les remerciements du club,

Patrick Toulec-Merten et Jeannette Delafin

Jean-Claude Poissenot au sommet du Caillif-Pyrénées (photo Jeannette Delafin)

Via ferrata



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)

Via Ferrata des Avenis Thôtre-La Clusaz (photo Olivier Tha)



Sports de neige

*S*ki de fond et Ski hors trace

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, vous pourrez vous faire plaisir dans les rails des pistes préparées et aurez besoin de ski à écailles ou à peluche.

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 exige d'être en forme. Vous utiliserez alors des skis plus petits, plus étroits, et avec une semelle lisse.

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.

renseignements : Jocelyne Sire

*S*ki de descente

Apprendre à skier du plus jeune au troisième âge ? C'est de plus en plus facile grâce à du matériel qui permet de virer de façon quasi intuitive et des pistes bien préparées ! Restera ensuite à se perfectionner pour sécuriser son style et ménager ses articulations. Et pourquoi pas ensuite 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, principalement dans le massif du Jura. Mais nous aimons aussi partir un peu plus longtemps et un peu plus loin !

Et désormais nos jeunes de l'école d'aventure découvrent le ski de descente durant leur cursus !

Notre objectif ? Prendre plaisir à caresser la neige !

renseignements : Patrick Touleuc-Merten

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 désireux de 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.). À 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.

renseignements : Jean-Claude Pedroletti

Ski de randonnée

Tu en as certainement entendu parler, mais de quoi parle t'on lorsque l'on évoque le ski de randonnée ? Pour nous c'est un peu le VTT du ski : il nous permet de prolonger la saison des randonnées alpines quand la neige est au rendez-vous !

Si, comme nous, tu aimes les paysages de neige (et pas que sous le soleil !) voyons quels sont les autres prérequis :

- Être endurant (90% du temps on monte !)
- Savoir bien skier en descente (rouge et noire en neige « pas trop damée ») et être un vrai passe-partout
- Savoir s'arrêter en toutes circonstances
- Quant au matériel spécifique, tu pourras le trouver au club, et notamment
- Le matériel de sécurité indispensable : le fameux triptyque pelle, sonde, DVA
- Les skis de randonnée

Il ne te restera ensuite qu'à apprendre et pratiquer le collage / décollage des fameuses peaux ou couteaux (si la neige est trop dure) si tu ne veux pas reculer en montée ! Et pour la descente ? On bascule les fixations et les chaussures en position de descente et là on savoure le plaisir de faire sa trace... que du bonheur...

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. L'objectif c'est le plaisir de la glisse grandeur nature, des sensations uniques, des progrès à ski assurés !

renseignements : Claude Tisserant

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 un engagement sur la période de décembre à avril avec :

- 4 à 5 week-ends répartis sur l'hiver
- 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'évaluation 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'attentes aux remontées mécaniques.

renseignements : Jean-Michel Lornet 06 30 22 39 78
responsable commission ski



Ski Alpinisme

Si vous souhaitez allier le ski et l'alpinisme, c'est LA discipline que vous devez pratiquer absolument !
 La différence majeure avec le ski de rando c'est 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. Vous verrez c'est grandiose !
 Pour pratiquer cette discipline, il est cependant absolument nécessaire de disposer d'une (très ?) bonne technique en ski et d'une bonne pratique en hors-piste. Et si vous êtes très à l'aise, vous pourrez prétendre à la pente raide qui nécessite la maîtrise de tous les gestes et des virages sautés.
 La pratique habituelle du ski alpinisme nécessite aussi de savoir maîtriser les montées en crampons (skis sur le sac à dos), l'assurage en mouvement, l'encordement et le mouflage (technique de sauvetage en crevasse).
 Les personnes entraînées pourront partir plusieurs jours pour un raid en haute altitude telle que la mythique haute route 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). Pour des sorties sur plusieurs jours, nous pourrions aller plus loin, faire de beaux voyages vers le massif des Ecrins et en Italie.

Renseignements : Raphaël Py

Col du Balvédère

La commission Ski

La commission ski a en charge le développement du ski au Club avec pour objectif de favoriser la pratique de cette activité par tous.
 La commission ski se réunit régulièrement en session ouvertes à tous. Cette commission met en application la politique du Club définie par le Président à la tête du Comité directeur. En retour, la commission ski rends compte de ce qu'elle a vu, entendu sur le terrain au contact des pratiquants. La commission ski fait des propositions d'actions futures. Elle fait part de ses besoins, au travers d'une proposition de budget, par exemple.
 Le responsable de la commission anime une équipe de skieurs bénévoles compétents dans leur discipline.
 Certains sont « initiateurs ski », détenteur d'un diplôme fédéral ouvrant accès à l'encadrement...
 D'autres sont « co-encadrants », skieurs experts évoluant sous la responsabilité du cadre encadrant. Ils progressent aux côtés de celui-ci qu'ils assistent en partageant leur savoir-faire avec les participants.
 Tous donnent de leur temps pour initier les cafistes à chacune des spécialités de ski pratiquées au sein du Club.
 Les initiateurs prévoient et programment des sorties collectives qu'ils inscrivent au bulletin. Ces sorties programmées sont visibles sur notre site internet tout au long de l'hiver. Vous pouvez vous y inscrire à tout moment en attendant de vous réunir, à l'initiative du chef de course, lors de la réunion préparatoire. Ce temps est en effet nécessaire à la prise d'infos liées à de la sortie et permet la rencontre des participants. Cette rencontre a toujours lieu au local le jeudi soir précédant la sortie.
 Parallèlement à cette activité programmée du Club, les initiateurs et leurs co-encadrants sont souvent en montagne, à leur initiative, faisant alors souvent groupe avec les skieurs initiés du Club disponibles : soyez à l'affût !

La commission ski consacre une part importante à la sensibilisation et à la formation. En effet, de manière récurrente les skieurs sont invités à participer aux formations diplômantes en cartographie, nivologie, secourisme et connaissance du Club Alpin.

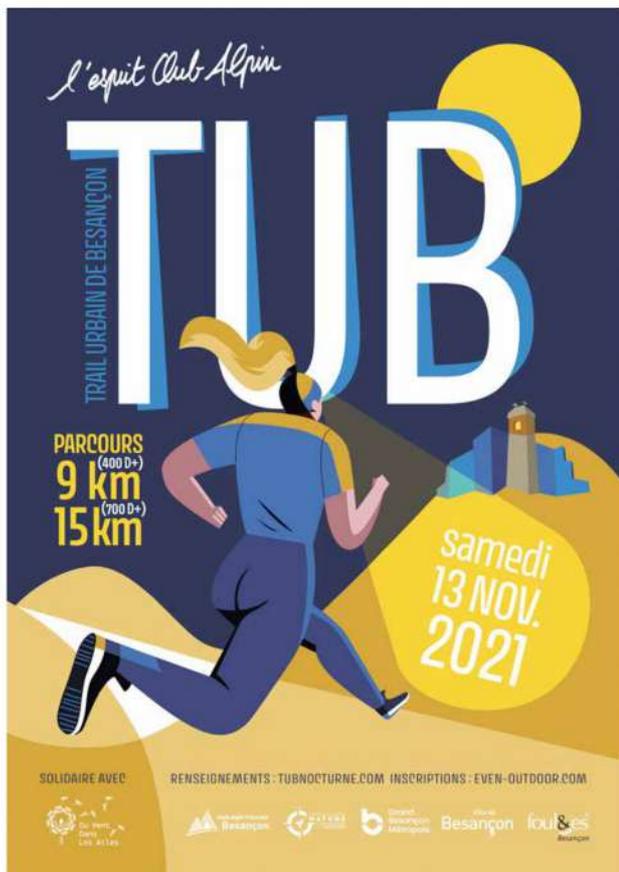
La « Journée DVA* », à chaque automne, sensibilise aux risques et réactive les bons réflexes pour porter efficacement secours en cas d'avalanche.

Le cycle initiation au ski de randonnée, quant à lui, est destiné aux débutants. C'est un moment privilégié où la présence de l'encadrement est renforcée. Ce temps dédié à l'acquisition des savoir-faire vous permettra de devenir autonome dans le groupe.

Par la suite grâce à votre pratique individuelle régulière et grâce à votre participation aux sorties collectives vous pourrez acquérir cette expérience gage de l'« accession à l'autonomie » si chère au club alpin.

*DéTECTEUR DE VICTIME D'AVALANCHE

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



48

Atteinte réalisée par Franck Brun

Trail

L'envie d'arpenter les sentiers bisontins tout en partageant un moment de convivialité vous tente ? Alors n'hésitez pas à nous rejoindre lors de nos sorties hebdomadaires qui ont lieu tous les jeudis soir. Le rendez-vous est donné à 19h sur le parking de la Rodia, pour un départ à 19h15. Nous vous emmènerons (re)découvrir les collines bisontines pour une boucle de 10 à 15 km et entre 300 et 500 m de dénivelé. La seule condition est que vous puissiez courir un 10 km sur route sans vous arrêter, afin d'avoir un groupe homogène. Dans le cas où une grande différence de niveau se fait sentir, nous faisons deux groupes sur la sortie.

La section propose également des sorties ponctuelles le week-end, afin de découvrir d'autres coins mais également de passer de bons moments ensemble.

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 et 15 km, dans un cadre à la fois festif et solidaire. L'occasion de finir la saison en beauté. Après une année blanche en raison de la pandémie, nous revenons avec deux fois plus de motivation le 13 novembre pour la course.

Pour plus d'informations, vous pouvez consulter le site internet : tubnocturne.com

Célia Meignier 07 83 70 22 24
responsable de la commission trail

49

13 novembre 2021
Trail Urbain de Besançon

19 & 20 novembre 2021
Bourse aux skis

En 2020, le CAF avait été contraint d'annuler au dernier moment sa Bourse aux Skis tant attendue par les nombreux pratiquants de sports de glisse de notre région.

En 2021, cet événement majeur de la pré-saison de ski aura bien lieu et se tiendra dans la Salle de la Malcombe, vendredi 19 et samedi 20 novembre 2021.

3 décembre 2021
Assemblée générale du Club Alpin de Besançon

Nous vous informons que l'Assemblée Générale annuelle se tiendra en présentiel le vendredi 3 décembre en soirée, à la salle VIP du stade Léo Lagrange.

La convocation vous sera envoyée ultérieurement, mais nous vous remercions d'ores et déjà de réserver la date dans votre agenda.

BOURSE AUX SKIS 2021

Salle de la Malcombe Besançon

club alpin français
Besançon

L'esprit Club Alpin

Vendredi 19 novembre
vente nocturne de 21h00 à 22h30

Samedi 20 novembre
de 8h00 à 15h00

+ de 2500
équipements
proposés :
piste, fond,
rando, surf,
raquettes,
back-country...

Dépôt : vendredi 19 novembre de 17h à 20h (matériel de qualité uniquement)
Récupération matériel invendu : samedi 20 novembre de 17h à 19h

SUPER U <http://besancon.ffcam.fr/> Ville de **Besançon**

Atchete réalisée par Jean-Christophe Bertrand

Bourse aux skis

Le grand rendez-vous de novembre !

L'équipe d'organisation est à pied d'œuvre depuis le printemps pour préparer cette manifestation, avec l'objectif de proposer au public un programme de qualité.

L'édition 2021 ne dérogera pas à la tradition :

Vendredi 19 novembre, de 17h00 à 20h00, le grand public pourra venir déposer son matériel d'occasion pour le revendre et profiter de la vente du soir ou du samedi pour s'équiper à neuf pour la nouvelle saison de ski. Une équipe de conseillers seront à votre disposition pour vous accueillir et évaluer votre matériel de seconde main pour l'afficher au meilleur prix. Pour que vos équipements trouvent preneur dans de bonnes conditions, il est impératif qu'ils soient en bon état et conformes aux standards actuels du marché. Le matériel qui ne serait pas jugé conforme ou invendable en l'état ne pourra être enregistré pour la vente.

Vendredi 19 novembre, de 21h00 à 22h30, une première vente grand public aura lieu. Samedi 20 novembre, dès 08h00 du matin et jusqu'à 15h00, le grand public sera accueilli par les conseillers du Club Alpin Français de Besançon et les professionnels qui ont été sélectionnés cette année pour vous proposer leurs équipements neufs ou retours de location.

Nos partenaires professionnels, au nombre de 4, sont principalement originaires du Massif du Jura, mais aussi du Chablais haut-savoyard, et vous proposeront une sélection d'équipements des plus grandes marques dans les différentes disciplines de glisse

Ski de piste
Ski de randonnée
Ski de fond et back-country
Surf
Raquettes
Skis, bâtons, chaussures, fixations, casquettes et accessoires spécifiques seront exposés.

Nathalie Chateau 06 83 34 06 45
responsable de la commission Bourse aux ski
et son équipe : Nadine Andrien (co-animatrice), Jean-Paul Genoud (relation avec les professionnels), Jean-Georges Tonon (communication), Jean-Pierre Debuissey (finance), Patricia Peltier (relation mairie), Pierre Peltier (logistique), Marie Tolo (accueil), Eric Froissart (accueil, vente), Jean-Michel Roland, Laure Fontaine, Yvette Belin, Gilles Equoy Dominique et Eric Morland, Michel Lethier, Valérie Tisserand, Jacques Chouteau, Germain Schmit, François Fichet, Jean-Claude Pedroletti.

L'homme au pull rouge

Joanny Merlat



« Il était une fois »...

En 1947, un petit garçon de 10 ans rencontre pour la première fois le Club Alpin Français, Parti des Hôpitaux Neufs le samedi, il a courageusement atteint le chalet de la Piagrette après avoir gravi le Morond, descendu à la Ferrière, et être remonté à Entre-les-Fourgs. Le lendemain, le lever du soleil au sommet du Suchet lui laissera un souvenir inoubliable, qu'il raconte encore avec des étoiles pleines les yeux !

Sa première inscription au CAF de Besançon date de 1962, à l'époque où il fallait nécessairement être parrainé pour entrer dans la grande famille des cafistes. Grâce à « la Coqui », secrétaire à l'époque qui avait le don de repérer les talents émergents, le voilà entraîné dans le tourbillon sportif de l'époque ! Première sortie le dimanche suivant en ski à peaux de phoque

au Crêt de la Neige depuis Lelex : petit détail, Joanny ne savait pas skier ! Qu'à cela ne tienne ! C'est dans le schuss de Entre-les-Fourgs qu'il se perfectionnera ensuite, lors d'innombrables week-end à la Piagrette, sous l'égide de Monsieur Georges (président) et toute son équipe de passionnés.

La même année il descendra la Vallée Blanche, lors d'une sortie CAF toujours : 60 mordus d'aventure, par petits groupes, chacun encadré par 2 responsables sachant skier et portant un traîneau de secours. A l'époque, la réponse à « tu as envie ? » était le sésame qui lui a permis de vivre ces moments intenses. A n'en pas douter, la condition physique de ce grand jeune homme mettait en confiance les organisateurs de sortie...

S'ensuivent alors les séances d'escalade (avec bivouac !) à la Brème, les stages d'initiation à la montagne au refuge du Requin, école de glace, école de neige, le GR5 (avec Pierre Chapuis) la descente du Verdon (du canyoning avant l'heure ... un ballon dans le sac à dos assurant la flottaison au cas



où...), puis stage de perfectionnement au refuge d'Argentière, stage de formation à la rando alpine dans le Mercantour, ...ainsi que responsable de stages de formation d'escalade (à Chamonix, dans les Ecrins, dans le Mercantour...)

Mais Joanny vous dira que le Club, ce ne sont pas des individus, mais un groupe ! Un de ses meilleurs souvenirs ? cette première place lors d'un rassemblement national des « Randonneurs Skieurs » à Chamrousse en avril 1965, avec ses amis Nicole Cornet, Robert Croiset, Pierre Chapuis, et qui illustre bien cet esprit d'équipe.

Depuis, Joanny ne s'est plus jamais arrêté : 59 ans de Club Alpin, 58 ans d'encadrement ! Essentiellement des sorties randonnée (1 toutes les 3 semaines) ainsi que des sorties raquettes à neige (initiées par Jean-Claude Poissenot).

Mais Joanny, c'est également un investissement sans faille dans la vie de notre club : responsable de la Bourse aux Skis pendant 24 ans (au début au Palais

des Sports puis dans la salle actuelle) responsable du Randonneur Bisontin pendant 20 ans, organisateur des 75 km entre Pontarlier et Besançon (21 participations quand même !) il a animé également pendant de nombreuses années la gym avec Pierre Chapuis.

Avec son épouse Nicole, il a organisé les premières « randonnées familiales », basées sur quelques principes simples : ouvertes aux enfants dès l'âge de 4/5 ans (accompagné d'un parent), à proximité de Besançon (les enfants n'aiment pas les longs trajets en voiture !), avec du dénivelé (les enfants adorent grimper !) et toujours un grand feu de joie pour agrémente la pause de midi ! Nombreux sont ceux qui s'en souviennent !

Aujourd'hui encore, Joanny vous propose des sorties le dimanche, et c'est avec plaisir qu'il vous emmènera découvrir ... le Suchet, habillé en rouge comme il se doit, parce que « dans le brouillard, le rouge, on le voit toujours ! »

Florence Tonon

Joanny Merlat à l'Agulite du Morne, juillet 1964 et aujourd'hui

Joanny Merlat, rassemblement national des randonneurs skieurs, avril 1965 Chamrousse avec P.Chapuis, N.Cornet & R.Croiset

Vélo de montagne



- Quelles activités ?
- **Les sorties hebdomadaires**
Des sorties le soir en semaine pour tous niveaux. Randonnées, sorties à la frontale ou ateliers de maniabilité en fonction de la saison. Les sorties sont organisées par Vincent Alarcon au départ de Saône.
 - **Les sorties le week-end**
Rarement au programme, des sorties durant les week-ends sont proposées par courriel au fur et à mesure de la saison par les 3 encadrants : Claude Tisserant, Dominique Feuvrier et Vincent Alarcon.
 - **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.vincent@gmail.com
Côté matériel : un VTT (peu importe lequel), un casque, une paire de gants.

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

L'École d'aventure

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 Lomet 06 30 22 39 78
responsable de l'école d'aventure

Jumelage avec le DAV

Pandémie oblige, la dernière rencontre entre nos deux clubs remonte à la fête des 60 ans du jumelage, au Rouge Gazon en octobre 2019 ayant regroupé plus de 80 participants et rencontré un vif succès. Forts de cette réussite, nous avons voulu réitérer dès l'automne 2020 ce type de rencontre « grand-format » permettant à plusieurs disciplines de se côtoyer et à plusieurs générations de découvrir leurs homologues transfrontaliers. Le virus en a décidé autrement... Qu'à cela ne tienne, ce sera pour l'automne 2021 (voir ci-après)

Reprise de contact le 19 juin 2021

Las de repousser les retrouvailles, un petit groupe a pu enfin relancer la machine grâce à François Lacaille qui, connaissant les Vosges comme sa poche, a concocté en 2 temps, 3 mouvements, une rencontre à mi-chemin assortie d'une jolie randonnée avec pique-nique au bord de l'eau et dégustation de « Käsekuchen ».

responsable : Françoise Crochot 06 26 63 58 11

Deutscher Alpenverein de Freiburg

Rencontre multi activités les 9 et 10 octobre 2021

C'est en Forêt Noire qu'aura lieu la prochaine rencontre « grand format » organisée cette fois par le DAV qui, pour l'occasion, a réservé l'hôtel Jägermatt, au pied du Feldberg, point culminant de la Forêt Noire.

Pouvant accueillir une soixantaine de personnes en chambres individuelles (simples à triples), ce gîte confortable <https://www.berghotel-jaegermatt.de/fr/> propose une cuisine franco-allemande déjà bien appréciée lors du « Poudre et Peaux » 2018.

Hormis la randonnée, l'accent sera mis sur l'escalade (avec le beau site du « Todtnauer Klettergarten »), en direction des jeunes de l'École d'aventure. Toutes les activités seront co-encadrées par des initiateurs des deux clubs, et la soirée du samedi ne manquera pas d'être interculturelle, conviviale et festive !

Bis dann !

informations pratiques et inscriptions sur le site du CAF
responsables pour le CAF : Françoise Crochot et Isabelle Picard

Activités intergénérationnelles

Proposer des activités pour tous, des plus jeunes aux plus anciens, pour (faire) découvrir et vivre la montagne au rythme de chacun : tel est notre objectif !

Nous aimons tous la montagne et la pratiquons au travers des activités. Ici l'accent est mis sur le partage, la transmission aux générations futures, pour éveiller des passions, faire briller des yeux, transmettre ce (bon) virus montagnard...

Alors on ira flâner, découvrir des paysages, prendre des photos, admirer des couchers de soleil, marcher de nuit, dormir en refuge, ...

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 week-ends en refuge avec des randonnées et/ou activités à la carte (ou presque).

responsable : Yves Petit 07 69 78 95 24



Sous la Pointe Percée, vers le refuge de Doran (photo Yves Petit)

Les nouveaux Brevets 2020/2021

- a **Olivier Duquesnoy**
initiateur raquette à neige
FFCAM
mars 2021
- b **Dominique Feuvrier**
initiateur vélo de montagne
FFCAM
novembre 2020
- c **Jean-Paul Genoud**
initiateur randonnée montagne
FFCAM
octobre 2020
- d **Philippe Pescay**
initiateur raquette à neige
FFCAM
avril 2021
- e **Etienne Poirier**
initiateur ski de randonnée
FFCAM
avril 2021
- f **Jérôme Soltner**
initiateur terrain d'aventure
FFCAM
février 2019
- g **Olivier Tha**
initiateur vélo de montagne
FFCAM
juillet 2021
- h **Florence Tonon**
initiateur ski de randonnée
FFCAM
avril 2021
- i **Xavier Viellard**
initiateur ski de randonnée
FFCAM
avril 2021



Adhésions

Catégorie	Renouvellement ou nouvelle adhésion	Avec assurance de personne
T1 25 ans et plus	76,34 €	97,14 €
C1 Conjoint	49,62 €	70,42 €
J1 18 à 24 ans	52,55 €	69,55 €
J2 Moins de 18 ans	44,43 €	61,43 €
E1 Enfants de membres, 18 à 24 ans	38,73 €	55,73 €
E2 Enfants ou petits enfants de membres, moins de 18 ans	32,13 €	49,13 €
A1 Plus de 65 ans et 10 ans d'adhésion au CAF	57,16 €	77,96 €
P1 Professionnel diplômé d'état	66,67 €	87,47 €

- Ce tarif comprend la part fédérale, la part du club, les parts départementale et régionale et l'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.

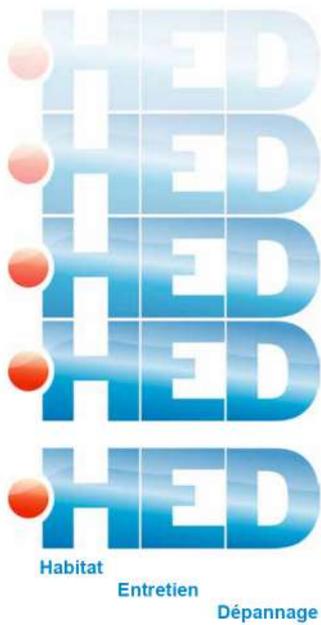
L'adhésion temporaire, pour découvrir les activités du club...

La carte découverte accessible sur trois jours consécutifs ou non par exercice (1er octobre au 30 septembre), doit être souscrite à l'accueil du jeudi: 5 € pour une journée ; 9 € pour 2 jours consécutifs (3 € et 5 € avec la carte jeune).

Avantages réservés aux adhérents :

- Abonnement à la revue « Montagne et Alpinisme » : 4 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.
- 10 % de réduction sur présentation de la carte d'adhérent chez Mountain Expert (ex Intersport), The NorthFace et Foulées (ex RandoRunning).
- D'autres avantages sur la page FFCAM nationale (voyages avec Allibert Trekking, Cap Vacances et Stages Expéditions / Equipement avec Petzl et Beal/ Forfaits de ski Hautes Alpes et Pyrénées etc ...).

Marie Tolo
Patrick Toullec Merten
responsables des adhésions



Chauffage Dépannage Entretien SAV
Entretien et dépannage de votre chauffage

Philippe GUITON
26, Bd. Churchill
25000 BESANCON

03.81.80.06.06

email : contact@hed25.com
site : www.hed-depannage.com

GARAGE MARECHAL PERNIN

Eric MARECHAL
Dirigeant

28, avenue du Cdt Marceau - BESANCON
en face du collège Stendhal et du LEP Mongus
03 81 50 18 42
garagepernin.renault@garage.fr



BR MICROTOP
9 zone artisanale
25320 GRANDFONTAINE

03.81.47.71.53

email : secretariat@brmicrotop.com
site : www.brmicrotop.com

Innovation alpine, Télé Blanche et Petite Fourche, Refuge Albert 1er (photo Sébastien Orlé)



sommaire

club
alpin
besançon

édito de la présidente 3

formations

- 4 les différents comités
- 5 le comité régional
- 6 le comité départemental
- 7 les activités
- 9 ce n'est qu'un au revoir - le GRAF
- 10 pour vous inscrire à une activité
- 11 quelques conseils
- 12 formation et sécurité
 - 13 compétences communes à toutes les activités
 - 14 principales compétences spécifiques et livrets de formation
 - 15 ateliers du jeudi
- 16 se former
- 17 devenir encadrant
- 18 prêt de matériel
- 20 tarif du prêt

activités

- 21 notre bibliothèque
- 22 hommage à Claude Bouvresse
- 25 escalade
- 27 alpinisme
 - 28 la formation en alpinisme
- 30 l'homme aux quatre vingt douze 4000 m - Jean Turba
- 33 canyonisme
- 35 randonnée
 - 36 la formation en randonnée
 - 38 la randonnée du mardi & jeudi
 - 38 la marche nordique
- 40 grand Initiateur de randonnée - Jean-Claude Poissenot
- 41 via ferrata
- 43 sports de neige
 - 45 cycle d'initiation au ski de randonnée
 - 47 la commission ski

évènements

- 49 trail
- 49 grands évènements à venir
- 51 bourse aux skis
- 52 l'homme au pull rouge - Joanny Merlat
- 54 vélo de montagne
- 55 l'école d'aventure
- 56 jumelage avec le DAV
- 57 activités intergénérationnelles
- 58 les nouveaux brevets 2020/2021
- 59 adhésions