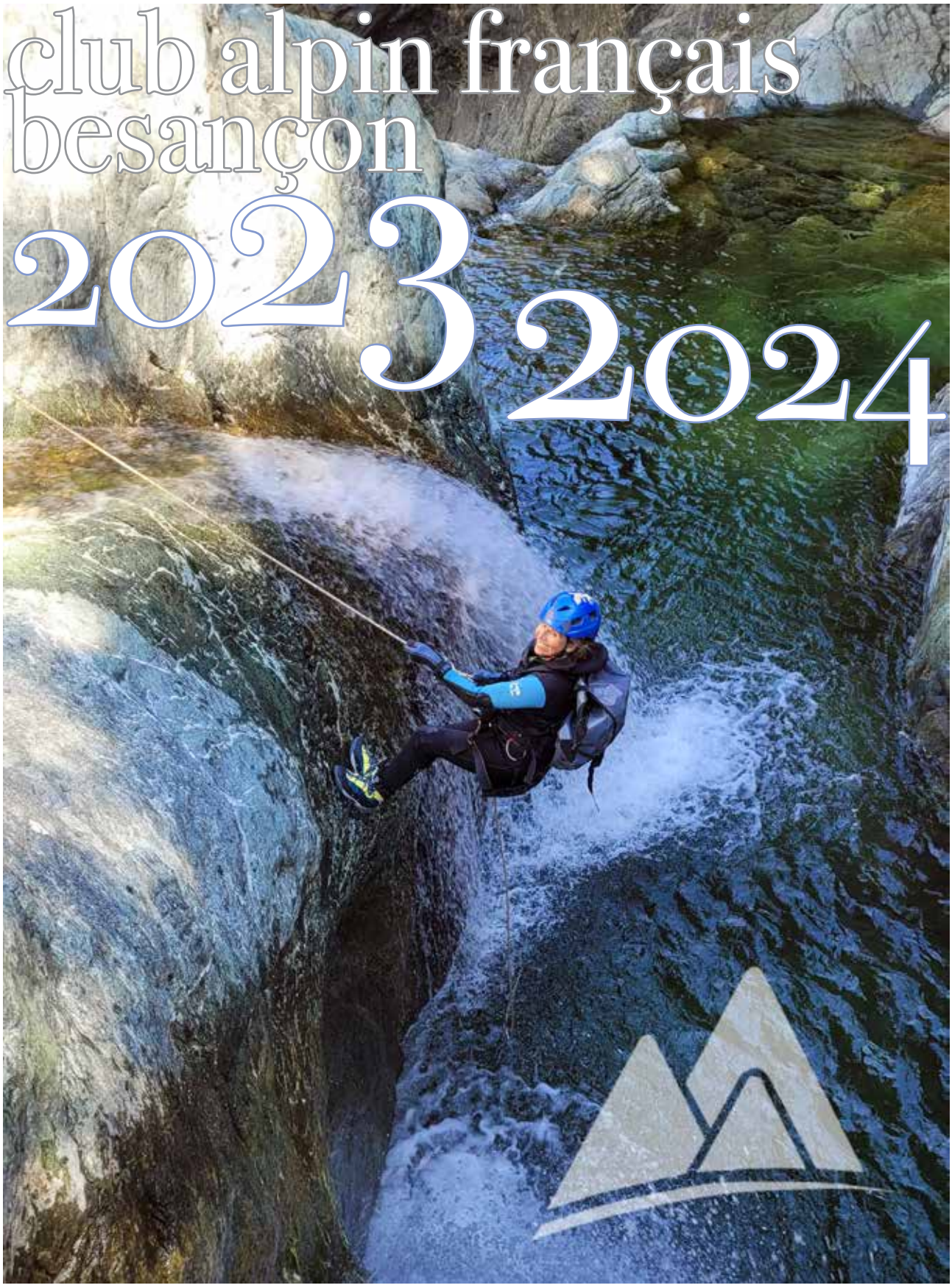
# club alpin français besançon

# 2023 2024



où

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

quand

Section créée en 1875
Association « loi 1901 » déclarée à la préfecture du Doubs
Agrément jeunesse et sports n° 75-S-2
clubalpinfr.besancon@gmail.com
http://besancon.ffcam.fr
Facebook : club alpin français de besançon

comment

Rendez-vous au local tous les jeudis
Ouverture du secrétariat : 18h00-20h00
Réunions préparatoires des activités : 18h30-20h00
Bibliothèque : 18h00-19h15
Matériel : 18h30-19h15
Les différents panneaux d'affichage vous informent sur les activités proposées.
Pensez à nous signaler tout changement dans vos coordonnées (à l'accueil le jeudi ou par courriel).

merci

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 : Géraldine Pastor Lloret, Florence Tonon accompagnées pour la relecture de Martine David-Delporte, Hervé Fagard, Annick Moulin, Patrick Toullec-Merten

Photo 1re de couverture : Camp d'été au Val d'Aoste, Italie (photo : Clément Guyot)
Photo 3e de couverture : La vallée Arc-en-Ciel, Jordanie (photo : Hervé Fagard)
Photos 4e de couverture : Fin de descente vers la Calanque de Morgiou, Marseille, France (photo Fabrice Koeller)

# de la plaine aux sommets

magazine du Club Alpin Français de Besançon
octobre 2023
octobre 2024

n° 115

Canyon de La Mine, Haute Savoie, région d'Annecy, France (photo : Dominique Merger)

# 2023 2024 Le mot de la présidente

Fort de 592 membres (586 en 2022), notre club continue sa progression. Mais augmenter ce nombre n'a jamais été pour moi une fin en soi.
L'essentiel réside dans la satisfaction que chacun éprouve à fréquenter ce club, que ce soit pour pratiquer son activité favorite, découvrir de nouvelles pratiques, se former, encadrer…

La bonne santé du club se manifeste, entre autres, à travers le nombre de ses encadrants qui ont plaisir à préparer des sorties et vous les proposer. Aujourd'hui ils sont soixante-sept initiateurs, dont 47 régulièrement sur le terrain, et ce nombre ne cesse d'augmenter au fil des saisons.

La diversité des activités s'étoffe avec la reprise d'une activité ski de fond (sorties et entraînement). Les jeunes ne sont pas en reste avec une École d'Aventure toujours plus dynamique. Cette diversité s'associe à la forte dynamique de formation, créant ainsi un fort pouvoir d'attraction.

Mais je n'oublie pas ceux qui œuvrent tout au long de l'année en arrière plan, mais dont l'action est essentielle :
- L'équipe du matériel, qui entretient, vérifie, assure le prêt
- L'équipe de la bibliothèque, toujours à votre disposition pour conseiller, prêter…
- Les responsables de commission, qui entre autres organisent le calendrier des activités
- Les membres du Bureau et du Comité Directeur (24 personnes au total) un groupe dense et riche dans ses contributions
- L'équipe de notre belle revue annuelle

Et puis vous bien sûr, qui à l'occasion d'évènements « phare » du club ( le TUB, la Bourse aux Skis, mais aussi Poudre et Peaux, le weekend Découverte de la Randonnée Alpine) n'hésitez pas à venir nous donner un coup de main !

La voilà la vraie richesse de notre club, celle qui fait son dynamisme et contribue à son rayonnement.

Sur ces solides fondations, nous pouvons alors nous poser la question : comment inventer demain ?
Il est une phrase classique inscrite au répertoire du montagnard pour aider au renoncement en cas de problème: « mieux vaut renoncer aujourd'hui, la Montagne, elle, sera toujours là demain! »
Mais  la montagne change ; et nous devons changer notre rapport à la montagne.
Personne ne peut aujourd'hui prétendre avoir trouvé LA solution. Les solutions sont multiples, aussi diverses que les attentes de chaque individu (la commission Développement Durable vous attend d'ailleurs pour réfléchir à plusieurs !).
Pour toutes les raisons rappelées dans mon propos, je reste pour ma part confiante en l'avenir.

Bonne saison à tous,
Amitiés montagnardes, Florence Tonon.

# sommaire

club alpin besançon

## informations …

## activités …

## évènements formations comités …


3 Édito de la présidente
6 Le bureau
7 Les activités au club
8 Pour vous inscrire à une activité
9 Quelques conseils
10 Bernard Bianchera - *300 sommets avec le CAF*
13 Alpinisme
14 Cycle initiation alpinisme
15 Le GRAF (Groupe Régional d'Alpinisme Féminin)
17 Témoignage de Florian Darcq
19 Canyonisme
20 L'école d'aventure
21 Témoignage d' Arthur Godfroy
23 Escalade
25 Randonnée
26 Marche nordique
27 Via ferrata
29 Vélo de montagne
30 TUB (Trail Urbain de Besançon)
31 Trail
33 Ski toutes disciplines
34 Ski de fond & ski hors trace / Ski de descente
35 Ski de randonnée & Ski alpinisme
37 Cycle d'initiation au Ski de randonnée
38 La bourse aux skis
40 Hommage à Peter Latzel, un cafiste d'outre-Rhin
41 Jumelage avec le DAV
42 Handisports
43 Prévention sécurité
44 Formation
46 Cartographie & Orientation
46 Témoignage d'Annick Moulin
47 Les ateliers du jeudi au club
48 Prêt de matériel
50 Tarif du prêt
51 Notre bibliothèque
52 Chalets, gîtes, refuges et cabanes gardiennées
53 Adhésions
54 Le Comité Régional
55 Le Comité Départemental
56 Action alpinisme Comité Départemental 25
60 Nouveaux encadrants brevetés




Cascade de glace, Métabief, France - Groupe promotion alpinisme (photo : Christian Thiolot)

**Comité directeur**

Nadine Andrien
Philippe Barbut
Maryse Billot
Jacques Bravo
Jacques Chouteau
Françoise Crochot
Olivier Duquesnoy
Jean-Paul Genoud
Jean-Michel Lornet
Kriss Manciet
Anne-Cécile Murati
Philippe Pescay
Yves Petit
Cosette Pol Bodetto
Amandine Roussel-Galle
Philippe Rousselot
Eric Roussillon
Jean-Luc Schlick
Olivier Tha
Claude Tisserant
Marie Tolo
Florence Tonon
Jean-Georges Tonon
Christophe Wertheimer

**Comité régional de bourgogne franche-comté**

Son président : Michel Ricard (CAF de Belfort)
Les membres bisontins du Comité régional
Vice-président Prévention et Sécurité : Christian Thiolot
Trésorier : Michel Lethier
Ambassadrice Formation : Evelyne Guignard
Vérificateur aux comptes : Olivier Duquesnoy
Membres du Comité directeur : Benjamin Limare, Jean-Michel Lornet

**Comité départemental du doubs**

Président : Nicolas Schlumberger (CAF du Haut-Doubs)
Les membres bisontins du Comité départemental
Vice-président : Jean-Michel Lornet
Trésorier : Michel Lethier
Secrétaire : Jean-Paul Genoud
Membres du Comité directeur : Florence Tonon, Jacques Chouteau



# Le bureau

Florence Tonon
présidente

Olivier Duquesnoy
vice président

Claude Tisserant
trésorier

Nadine Andrien
secrétaire générale

# Les activités au club

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 weekend, parfois uniquement le dimanche ; des séjours sur une semaine, voire plus, sont également organisés.
En semaine, sont organisées des randonnées (mardi, jeudi et parfois le mercredi), des séances de marche nordique (mercredi et vendredi), des sorties trail le jeudi soir et, selon les saisons, des séances d'escalade, des sorties vélo de montagne, des sorties de ski de randonnée.
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 ainsi que le nom de chaque responsable d'activité :

Alpinisme
Nicolas Dollat 06 81 82 06 45

Canyonisme
Dominique Merger 06 81 12 41 76

École d'aventure
Clément Guyot
ecole.aventure.ffcambesancon@gmail.com

Escalade
Maryse Billot 06 67 16 50 29

Randonnée
Marche nordique, Randonnée en plaine, Randonnée montagne, Randonnée alpine, Raquettes à neige, Via ferrata, Voyage, Trekking
Philippe Pescay 06 14 33 55 86

Vélo de montagne
Vincent Alarcon 06 33 83 14 20

Trail
Célia Meignier 07 83 70 22 24

Ski toutes disciplines
Ski alpin, Ski toutes neiges, Ski de randonnée, Ski alpinisme, Télémark, Ski de randonnée nordique, Ski de fond
Jacques Bravo 06 62 52 20 50

D'autres commissions prennent en charge des activités spécifiques ; voici leur objet et le nom de leur responsable :

Bourse aux skis
Nathalie Château 06 28 34 06 45

TUB
Damien Clément

Jumelage avec le DAV de Freiburg
Françoise Crochot 06 26 65 58 11

Handisport
Jacques Bravo 06 62 52 20 50

Référente sécurité
Évelyne Guignard

Formation et sécurité
Françoise Crochot 06 26 65 58 11

Notre bibliothèque
Maryse Magnin Feysot, Anne Derrien & Alain Vidonne

Prêt de matériel
Nathalie Château 06 28 34 06 45

Environnement
Eric Roussillon

Magazine du Club
Géraldine Pastor Lloret

Site du Club
Jacques Chouteau

Facebook
Valérie Tisserant

# Pour vous inscrire à une activité

## Où trouver une sortie ?

- Sur le site du club, onglet « calendrier et inscription ».

## Comment s'inscrire ?

- Soit en ligne sur le site du club (onglet « calendrier et inscription »), soit directement auprès de l'organisateur.
- Le programme des sorties évolue au fil de l'eau : nous vous invitons à consulter régulièrement le site du club.

## Précisions :

- Certaines sorties nécessitent un versement d'arrhes pour valider l'inscription.
- Attention : les arrhes des annulations tardives « non motivées » ne seront pas restituées, car considérées comme droit d'inscription validant l'inscription.
- La réunion préparatoire a lieu le jeudi précédent la sortie, sauf indication contraire. La constitution du groupe est à l'appréciation de l'encadrant : il doit tenir compte des aptitudes des des inscrits, tout en favorisant l'accès aux sorties des nouveaux adhérents et veiller au renouvellement des participants.
- En cas d'absence à une sortie à laquelle on s'est inscrit, prévenir 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.



Source photo : https://fr.freepik.com/

# 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 de Besançon est de 0,36 €/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 201,60 € (2 x 280 x 0,36)
- Chaque personne doit 28,80 € (201,60 : 7)
- Chaque chauffeur reçoit la même somme : 100,80 € (201,60 : 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 !

- Outre l'assurance de personne (individuelle accident) que vous propose la FFCAM, nous vous conseillons également d'avoir la Carte Européenne d'Assurance Maladie (CEAM) utilisable dans les États de l'Union européenne/Espace économique européen (UE/EEE), en Suisse et au Royaume-Uni. (cf : service-public.fr/particuliers/vosdroits/F34441)
- Vous pouvez la commander sur le site ameli.fr de la CPAM. Prévoir un délai de 15 jours pour la recevoir.

## Les écosystèmes sont fragiles !

- Ramenez vos déchets avec vous en quittant le refuge.

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

# 300 sommets avec le CAF

# Bernard Bianchera

Après avoir fait le portrait de « l'homme aux 92 sommets de + 4000 m » (Jean Turba, magazine 2021/ 2022), je ne pouvais que compléter cette formidable période du CAF de Besançon en faisant le portrait de « l'homme aux 300 sommets », Bernard Bianchera.
Petit lutin barbu aux yeux clairs pétillants de malice, si vous le croisez un jeudi soir au local et prenez le temps de discuter avec lui, il sera intarissable sur ces montagnes qu'il a parcourues (et parcourt encore !) en long, en large et en travers !

C'est en Alsace où il travaillait à l'époque que le virus de la montagne le contamine. Sous l'impulsion de son supérieur professionnel, Bernard s'inscrit au CAF de Colmar (à l'époque sous-section de Mulhouse) et débute l'escalade sur les falaises de la Martinswand et de Geberschwir, en soirée après son travail.
Très vite il enchaîne sur les courses d'alpinisme. Mais point de cycle d'initiation à l'époque ! Sa première course d'arête, le Rigidalstock, il acceptera de la faire en tête de cordée ! Et cela influera certainement sur le reste de son parcours. Il enchaînera avec le Pic Coolidge, la traversée du Pelvoux par la face N et le couloir N du Coup de Sabre ; puis l'Ebneflue : 1300 m D+ de montée en glace – 20h de course non-stop – ça « cause », non ?) Sa devise semble être : « pourquoi pas ?... ».

Bisontin de naissance, Bernard revient à Besançon en 1981 ; il fera la connaissance de Michel Gauthier, Christian Glapska (qui lui apprend à skier) et surtout Jean Turba : ces deux-là ne se quitteront plus … pour le plus grand bonheur des participants à leurs nombreuses sorties !

Traversée de l'Obergabelhorn, traversée du Cervin (côté italien), Täschhorn - Dôme des Mischabel, Dent Blanche, Weisshorn (le 3ème sommet des Alpes)… il enchaîne les 4000 comme des perles sur un fil pour en faire le plus beau des colliers.

1983 : il devient initiateur alpinisme
1984 : il devient initiateur ski alpinisme

Une semaine par an, avec Jean (Turba), il entraîne à sa suite en ski alpinisme un groupe de 15 personnes à travers le Thabor, mais aussi l'Autriche et la Suisse.
Avec Jean toujours, il mènera plusieurs fois des dizaines de cafistes au sommet du Mont Blanc (entre autres).

Mais son engagement ne se réalise pas que sur les hauteurs. Il fera partie pendant 20 ans du comité directeur du club. Bernard y a installé les premiers ordinateurs, et s'occupait de la partie informatique. Il a même créé le premier blog du CAF.
Au service du club et des présidents successifs, son engagement n'a pas de limite : vice-président de Jean Turba, responsable du bulletin sous la présidence de Sylviane Écochard, trésorier sous celle de Michel Lethier, et encadrant toujours, en alpinisme et ski alpinisme, puis randonnée alpine et randonnées des mardis/ jeudis, Bernard est sur tous les fronts ! Cela lui laisse le temps néanmoins de parcourir le monde, avec notamment un voyage au Pérou accompagné de Alain Vidonne, son épouse et 3 autres compagnons, où il gravira son plus haut sommet, le Huascaran (point culminant du Pérou - 6768 m) .

Secrétaire général pendant de nombreuses années, secondé par Annie Martin (qui lui a succédé) le duo reprendra à la suite de Joanny Merlat le Randonneur Bisontin (l'équivalent estival de notre actuel Poudre et Peaux) ainsi que l'organisation du Week-end Découverte de la Randonnée Alpine. Ces deux-là forment un duo de choc, soudé par une amitié indéfectible, que rien aujourd'hui encore ne saurait séparer.

Alors, repérez bien ce petit lutin barbu un prochain jeudi, et soyez prêt à vous laisser emporter par ses récits ! L'homme est toujours aussi passionné !

Florence Tonon

En haut : Punta Giordani, Italie / au milieu : refuge Margarita avec Monique Lacreuse, Italie / en bas : Grand Paradis, Italie

En fond de page : La Floria, France (photo : Clara Pardon) / En haut : Alpinisme rocher en Valais, Suisse (photo : Jérémy Roch)

# Alpinisme

L’alpinisme commence là où s’arrête la randonnée alpine. Un peu vague, un peu flou comme limite. En fait, ce n’est pas facile de savoir dans quelle discipline on se trouve. Les chemins balisés, bien marqués, s’arrêtent aux alentours des refuges ; après, ça devient plus « sauvage ». L’Alpiniste est, dans la plupart des cas, un randonneur qui ne se contente plus des chemins balisés. Ils et Elles veulent se rendre là où leur regard se pose avec l’envie des grands espaces, des sommets majestueux. Là commence l’aventure : tantôt des cailloux, tantôt de la moraine instable, de la glace, un torrent à franchir (et pas de pont). Vous l’aurez compris, cela devient de plus en plus technique. On pourrait dire que l’on entre dans le domaine de l’alpinisme lorsque l’utilisation du matériel devient nécessaire, voire indispensable.

Au regard, la vue d’un sommet est instantanée, l’atteindre est tout autre. On se rend compte alors des efforts et de la condition physique indispensable pour la pratique de cette activité. À la différence du ski, tout se fait à pied, le sac sur le dos, à la montée mais également à la descente. Je reprends la citation de Tomas Stearns Eliot « seuls ceux qui prennent le risque d’aller trop loin peuvent éventuellement savoir jusqu’où ils peuvent aller ». Osez donc franchir le pas, osez l’aventure.

Quand on est jeune, c’est rarement un problème de tenter des choses nouvelles, en prenant « de l’âge » ça le devient un peu. Il y a des alpinistes de tous niveaux dans notre club, désireux de vous apporter leur soutien, de vous initier ou de vous perfectionner. Cela dépend de vous, de votre condition physique mais également de votre esprit de montagnard, de compagnon de cordée. La haute montagne change avec l’évolution climatique, les courses « de jadis » ne se font plus dans les mêmes conditions. Qu’importe, la montagne est toujours là, avec ses dangers, avec sa magnificence, et n’est-ce pas ce que l’on recherche lorsqu’on décide d’aller poser les pieds là où notre regard est déjà venu…

Christian Thiolot, instructeur 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.
- Le club vous propose un cycle « vers l’autonomie en alpinisme ».
- Pour ceux qui souhaitent participer à la vie du club en restituant aux autres adhérents les connaissances qu’il leur a permis d’acquérir, la FFCAM propose des stages d’initiateur dont les dates se trouvent sur le site de la FFCAM.

Renseignements auprès de Florian Darcq
responsable du cycle initiation alpinisme

Nicolas Dollat 06 81 82 06 45 (n.dollat@gmail)
responsable de la commission alpinisme

# Cycle initiation alpinisme

Le cycle initiation alpinisme 2023 s'est déroulé sur trois weekends en mai et en juin.

Il a réuni 15 stagiaires emmenés par une équipe encadrante avec l'objectif d'acquérir les compétences techniques nécessaires à la progression sur le rocher, la neige et la glace.

Le premier weekend a été dédié au déplacement sur terrain rocheux. Initialement prévu aux Aiguilles de Baulmes, ce premier bloc de formation a dû, en raison du mauvais temps, être écourté et relocalisé à Arguel. En effet, à deux pas de Besançon, une arête rocheuse se prête aux techniques de déplacement sur terrain rocheux : rappel, progression encordée avec assurage par sangles et becquets, pose de coinceurs et de friends, terrain à chamois.

Lors du deuxième weekend, il s'agissait de s'initier au déplacement sur la neige et la glace. Cette fois-ci, direction Chamonix où le temps, encore perturbé, nous a tout de même laissé l'occasion d'effectuer l'ensemble des ateliers. Le samedi a eu lieu sur la Mer de glace. Au programme : différentes techniques de cramponnage, maniement du piolet et pose de broches à glace. Après une chaleureuse soirée au gîte du Vieux Grassonnet (où nous avons révisé les compétences du bloc de formation « apéro »!), la journée du lendemain s'est déroulée à l'Aiguille du Midi. Contraints par une météo tumultueuse, nous avons tout juste eu le temps d'apprendre les différentes techniques d'encordement sur neige et, chose imprévue, l'orientation par jour blanc !

Le troisième weekend a été consacré aux courses d'application. De retour à Chamonix, nous avons réalisé deux jolies courses dans les Aiguilles Rouges : l'Aiguille de la Floria le samedi et la traversée des Aiguilles Crochues le dimanche. Ce weekend, très complet, nous a permis de mettre en pratique les techniques apprises lors des ateliers et d'effectuer une séance d'enrayage de chutes qui nous a valu de belles glissades (et, à Olga, une belle frayeur …).

C'est plus motivés que jamais et désireux de se perfectionner dans la pratique de l'alpinisme que les quinze stagiaires de cette année ont terminé leur cycle initiation.

Guillaume Méjat.



À gauche : Massif des aiguilles Rouges, France (photo : Clément Guyot) / À droite : Cycle initiation alpinisme, Arguel, France, exercices sur le fil de l'arête (photo : Florian Darcq)

# Le GRAF
## Groupe Régional d'Alpinisme Féminin

Floriane Burgy
club FFCAM de Dijon
Cécile Laurençot
club FFCAM de Lons-le-Saunier
Cathy Rouiller
club FFCAM de Pontarlier
Fanny Pagnier
club FFCAM de Mouthe
Célia Meigner
club FFCAM de Besançon

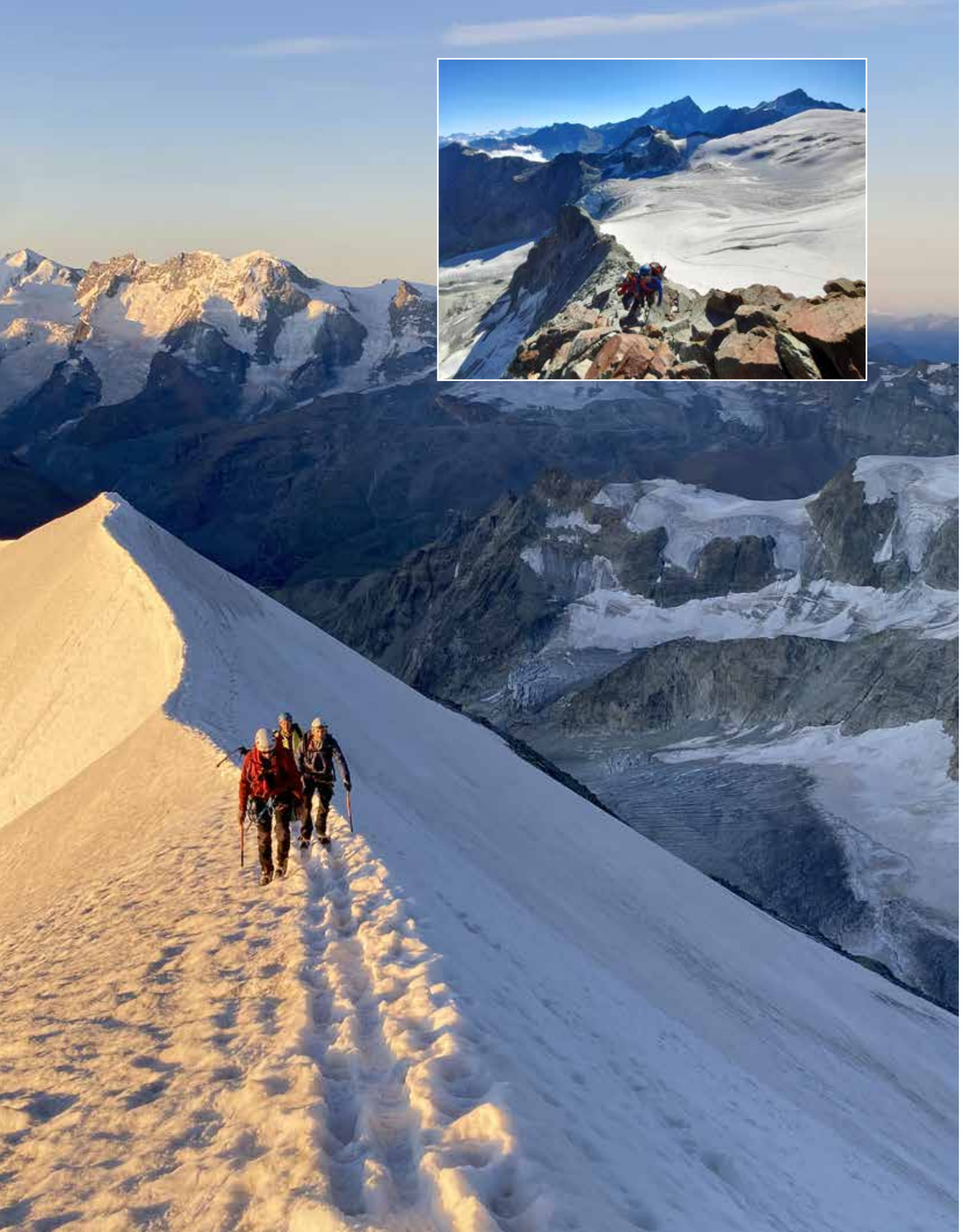
Le GRAF (Groupe Régional d'Alpinisme Féminin), c'est un groupe de 6 femmes, animées par la même passion : la montagne, et avec la même ambition : devenir autonome et pouvoir leader une cordée. Pourquoi un groupe uniquement féminin ? Non pas parce que nous souhaitons écarter les hommes, mais simplement parce qu'entre femmes, nous nous donnons confiance mutuellement et osons davantage prendre le lead.

Ces 2 années de formation au sein du GRAF ont été une expérience inoubliable.
Premièrement car ce fut une aventure humaine exceptionnelle avec les autres filles, toutes différentes, avec nos caractères, mais la même envie de gravir ces sommets en prenant le lead.
Ensuite, ce fut une chance incroyable d'être accompagnées d'un guide de haute montagne. Nous avons toutes progressé de manière significative durant ces 2 ans. Pour ma part, je me sens désormais capable de mener une course, dans mon niveau bien sûr, alors que je n'avais jamais pris le lead avant le GRAF. Nous avons pu également découvrir des disciplines, telle que « l'artif », le « dry », la cascade de glace, qui ajoutent des cordes à notre arc et étoffent notre boîte à outils.
Comme a dit Ben, notre guide, les graines sont plantées, à nous de les faire pousser.

À l'issue des 2 ans, nous devons organiser un projet de fin d'année : à nous de mettre en application tout ce que nous avons pu voir et ainsi confirmer que nous pouvons être autonomes en montagne. L'occasion également de vivre une expérience humaine extraordinaire. Certaines s'orienteront ensuite vers un cursus d'encadrante, afin de transmettre à leur tour leurs connaissances.

Célia Meignier

À gauche : Aiguille du Midi, France (Photos : Benjamin Soufflot) / À droite : descente de l'Aiguille Sans Nom dans les Aiguilles marbrées, France / À droite : descente de l'Aiguille Sans Nom dans les Aiguilles marbrées, France



Page de gauche : En fond de page : Zinalrothorn, Suisse (photo : Florian Darcq) / En haut : Alpinisme rocher en Valais, Suisse (photo : Jérémy Roch) / Page de droite : Glaciers en perdition (Photos : Florian Darcq)

# Témoignage

## Ma pratique de l'alpinisme face à l'évolution des conditions en montagne

Pour moi qui pratique la montagne sur glacier, quel est au quotidien l'impact des conditions climatiques sur ma pratique ?

Avec ma modeste et courte expérience en alpinisme, je mesure déjà un changement ! L'hiver 2021-2022 a été particulièrement sec, peu de précipitations en plaine comme en altitude et donc peu de neige.
Déjà à la mi-mars 2022 la glace bleue était abondamment visible sur les glaciers à 2600m d'altitude, le printemps a confirmé l'hiver très sec : les glaciers n'étaient pas enneigés pour affronter l'été !
Très vite, le peu de neige présent sur les glaciers a disparu, laissant la place à une glace grise (pleine de déchets minéraux ou recouverte de cailloux) qui faisait triste mine. Les chutes de pierres se sont amplifiées rendant la pratique de la montagne dangereuse.
Cette année, après un hiver peu enneigé, le printemps froid et neigeux a heureusement bien regarni la montagne et les glaciers.
Quand à l'été, même si il semble moins éloigné de « la normale », plusieurs coups de chalumeau ont rendu des itinéraires impraticables car tout en glace.

Face à ces conditions, comment continuer à faire des sorties en haute montagne ? Et en toute sécurité ?
- Placer les courses neige et glace dès que possible avant que la glace vive n'ajoute trop de difficultés et rende les courses impraticables.
- Basculer au moment opportun sur les courses rocher sans faire « la course de trop ».
- Pratiquer l'alpinisme hivernal en combinant approche à ski et course en crampons.

Florian Darcq

# Canyonisme

Le canyonisme 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, bonnes chaussures, bidon étanche, sac….
Les indispensables peuvent tous être empruntés au club (contacter Dominique Merger).

Pour l'hébergement, nous utilisons généralement les terrains de camping comme camps de base.

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

Si vous n'avez jamais fait de canyonisme et que vous voulez essayer, il faudra commencer par vous inscrire à la (ou les deux) journée(s) de formation organisée(s) en général la 2ème quinzaine de mai. Tous les niveaux y sont acceptés : débutants, pratiquants confirmés, futurs encadrants.
Ensuite vous pourrez vous inscrire au weekend 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 weekends de sorties programmées.

Pour participer aux sorties, vous devez vous inscrire sur le site du club suffisamment tôt (nombre de places limité en fonction du nombre d'encadrants !) en précisant bien vos numéros de téléphone et adresse mail. Les modalités de la sortie vous seront précisées par ces biais ou par une réunion au local du club le jeudi soir précédent la sortie.

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 canyonisme

Camp d'été au Val d'Aoste, vers Pont-Saint-Martin, Canyons de Pacoulla, de Chalamy et Bouro, Italie (photos : Clément Guyot, Dominique Merger)

# 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 essaiment jusqu'en Franche Comté. À Besançon, notre école d'aventure est « labellisée » FFCAM depuis plusieurs années déjà.

Nous proposons aux jeunes de 10 à 17 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 et au partage…

Les sorties sont proposées à la demi-journée, à la journée ou parfois sur des weekends entiers avec une nuit 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.

Pendant la saison 2022-2023, les aventuriers ont pu découvrir la cascade de glace et le ski de piste à Métabief, s'initier aux canyonisme vers St-Claude, explorer la grotte des faux monnayeurs en finissant par une descente en rappel de 30m, ou encore s'initier aux techniques d'alpinisme sur la via corda des Grands Montets et parcourir en crampons la vallée blanche à 3500m, et l'arête à Laurence, au pied de l'aiguille du Midi !

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. Le matériel spécifique aux activités, dans la mesure du possible, est prêté gratuitement aux enfants.

Tu es ado, tu souhaites vivre des aventures en montagne et revenir de tes weekends avec des souvenirs plein la tête : rejoins sans plus tarder l'école d'aventure !

Clément Guyot ecole.aventure.ffcambesancon@gmail.com
responsable de l'école d'aventure



Photos : Christian Thiolot, Florence Tonon, Clément Guyot, Benjamin Souffliot

# Témoignage Découvrir et apprendre avec le CAF

J'ai voulu m'inscrire au club alpin sur conseil de ma famille il y a 2 ans car je souhaitais faire de l'escalade en falaise. On m'a alors proposé de rejoindre l'école d'aventure, un groupe dédié pour les adolescents, qui a pour but de découvrir la montagne de manière plus générale.

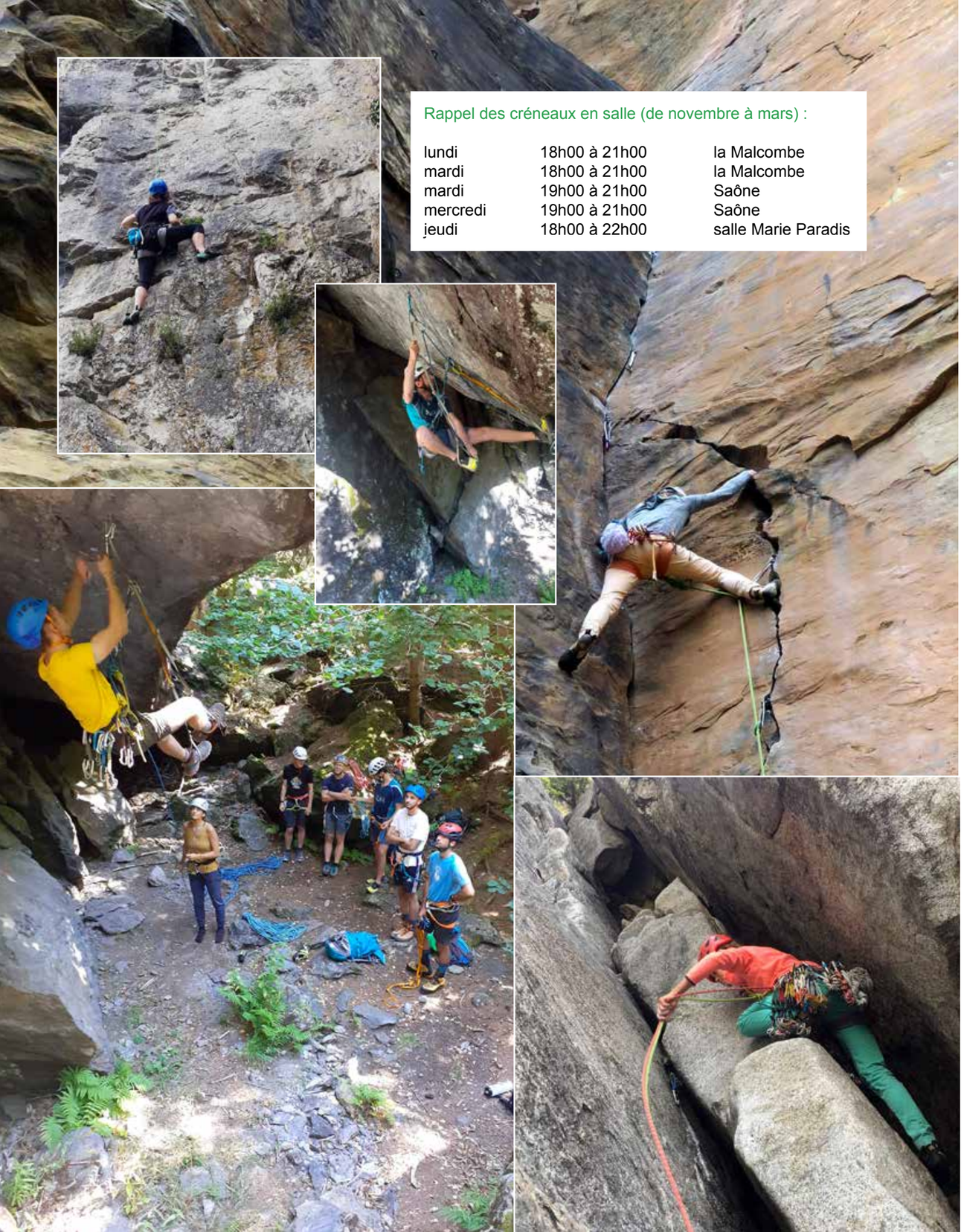
J'ai sauté le pas et, grâce à ça, j'ai eu la chance de participer à de nombreuses sorties passionnantes et diverses au cours de ces deux années. Nous avons exploré différentes activités, repoussant nos limites et découvrant la variété de nos environnements naturels autour de Besançon. J'étais loin d'imaginer tout ce que je pouvais faire !

Les sorties d'escalade en salle et en falaise m'ont permis de me surpasser et de progresser dans la discipline. J'ai aussi eu le plaisir de découvrir le canyoning autour de St-Claude. Que de sensations dans un décor magnifique ! J'ai adoré sauter dans les vasques d'eau étroites et glisser dans les toboggans. On a même pu finir par une descente en rappel de 30m le long de la dernière cascade ! C'était ouf !
Nous avons aussi eu l'occasion de découvrir la cascade de glace à Métabief avec le groupe. Équipé de deux piolets et de crampons, il faut réussir à bien tout enfoncer dans la glace, et c'est beaucoup moins évident que de grimper sur un rocher. C'est une grande satisfaction que d'arriver en haut, et on est en plus récompensé par une belle vue. Nous avons profité de notre présence à Métabief pour skier l'après-midi : ce n'est pas l'activité ou je suis le plus fort, mais quelques bonnes chutes ça fait toujours rire !

Ces sorties sont encadrées par des passionnés qui nous ont offert leur savoir pour que nous puissions apprendre et progresser en nous sentant en sécurité. Un grand merci à eux pour le temps qu'ils prennent pour le groupe de l'école d'aventure ! Chaque sortie nous rapproche de la nature et nous fait vivre des aventures uniques.

Je souhaite à tous les membres du club de pouvoir vivre autant de nouveaux moments inoubliables. Et j'ai hâte de tous les retrouver l'année prochaine !

Arthur Godfroy



Rappel des créneaux en salle (de novembre à mars) :

| | | |
|---|---|---|
| lundi | 18h00 à 21h00 | la Malcombe |
| mardi | 18h00 à 21h00 | la Malcombe |
| mardi | 19h00 à 21h00 | Saône |
| mercredi | 19h00 à 21h00 | Saône |
| jeudi | 18h00 à 22h00 | salle Marie Paradis |

En fond de page, en haut : Tenerife, Espagne, (Photo : Carole Pariente) / En haut à gauche : Sortie falaise à Rochefort sur Nenon dans le Jura, France (photos : François Bergeras) / À côté et en bas à gauche : Séance artif à la Joux, France (photos : Christian Thiolot) / En bas à gauche : Le Parc national du Yosemite, Californie, États-Unis (photo : Carole Pariente)

# 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 jeudi, que ce soit à la Malcombe ou encore à Saône. Au printemps, mais aussi dès que la météo le permet, le grimpeur sort et peut exprimer toute la maîtrise 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 9 m équipé par le Club vous permettra de prendre de la hauteur.
- La salle Marie Paradis vous accueille les jeudis soir moyennant une participation financière de 5 €.

Vous êtes débutants ? Pas de panique ! 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 vous faire progresser 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.

À l'arrivée des beaux jours, le grimpeur peut exprimer pleinement son art en se rendant en extérieur sur les nombreux sites de la région. Les créneaux « salle » étant fermés, nous vous proposerons des sorties le soir en semaine sur les falaises alentour, telles que Montfaucon, Baume-les-Dames, Ornans, Ranchot, Rochefort, Rurey... Et le weekend, les grimpeurs peuvent aller un peu plus loin en profitant des falaises autour de la vallée de La Loue et du Lison ou vers des contrées plus éloignées, et pratiquer l'escalade en grandes voies.

Si vous êtes également débutants en falaise, nous proposons quelques séances d'initiation 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 ou en falaise ou encore moniteur grandes voies.**

Nous entretenons et rééquipons le mur de Saône pour renouveler des 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 un topo (réalisé par Jean-Louis Casez) ; ce topo est en vente au local du club.

Maryse Billot 06 67 16 50 29
responsable de la commission escalade

En fond de page, en haut : Dans le désert Jordanien (photo : Daniel Bouscavet) / En fond de page, en bas : Le Nord-Ouest Argentin (photo Hervé Fagard) / En haut : Les Vosges, Col d'Oberlauchen et gîte Écologique du Belchenbach (photo : Pierre Roy) / Au milieu : réserve naturelle du Crêt des Roches, Pont-de-Roide, France (photo : Patrice Nicolas) / En bas : sortie récréative au Chasseron par la section marche nordique (photo : Jacques Chouteau)

# Randonnée

La randonnée s'adresse à tous, il suffit de choisir sa randonnée en fonction de son niveau technique et physique.
Elle permet de découvrir et parcourir des milieux naturels exceptionnels en plaine et en montagne. Par son rythme particulier, elle permet un contact direct avec les populations et l'environnement.

Les encadrants vous proposent en fonction de vos envies, de vos disponibilités et des saisons :

Randonnée en plaine sur du terrain facile: environ 20 km et 200 à 400 m de dénivelé

Randonnée en moyenne montagne (Jura, Vosges) sur des terrains plus variés et pentus : entre 15 et 20 km et 800 à 1200 m de dénivelé

Randonnée Alpine qui peut être hors sentiers et par des passages aériens : entre 8 et 15 km et 1000 à 1500 m de dénivelé

Via Ferrata dans les environs, en initiation et perfectionnement, et sur plusieurs jours dans les Alpes.

Raquettes dès les premières neiges, on passe de la randonnée aux raquettes, à la journée et sur quelques jours en montagne.

Nos encadrants bénévoles proposent des sorties le mardi, le jeudi, parfois le mercredi, en fin de semaine ; également des sorties sur plusieurs jours (en étoile ou itinérantes) et des treks à l'étranger.
Les encadrants sont tous diplômés par la Fédération Française des Club Alpins et de Montagne, ils ont des connaissances techniques dans le milieu naturel en toutes saisons, ils vous garantissent un accompagnement en toute sécurité.
Le Club Alpin propose également de vous initier, de vous perfectionner. Il vous enseigne les connaissances nécessaires à la pratique de la randonnée par des formations, des cycles d'initiation, des stages initiateurs et des spécialisations (Alpine et via Ferrata). Le Club Alpin veut permettre à chaque adhérent de devenir autonome et d'évoluer en toute sécurité dans les sorties randonnée inscrites au calendrier.

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

# Marche nordique

Remise en forme et/ou préparation à la montagne

La marche nordique est un sport qui (re)donne du souffle et fait travailler 80% des muscles du corps (bras, abdominaux, cuisses, fessiers...). Grâce aux bâtons, c'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. À la différence de la randonnée, les bâtons ne sont pas posés verticalement en avant du corps mais sont orientés pointes vers l'arrière, comme en ski de fond. Grâce aux bâtons, le déplacement est rapide et l'attitude du marcheur nordique est athlétique.

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 complétera 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.

Le CAF de Besançon vous propose des sorties plus ou moins intenses et sportives :
Créneaux réguliers le matin en forêt de Chailluz (rdv au parking, chemin de Vieilley)
Le mercredi de 09h00 à 11h00
Le vendredi de 09h00 à 12h00
Cycles de 4 séances le mercredi en fin de journée entre Planoise et Rosemont (17h-19h)
Automne 2023 : initiation
Printemps 2024 : perfectionnement
Sorties ponctuelles en marche nordique sportive (voir agenda)

Jacques Chouteau 06 25 79 35 55 (responsable de la marche nordique)
Initiateurs : Jacques Chouteau, Françoise Crochot, Olivier Duquesnoy et Cosette Pol Bodetto

La fière équipe de la Marche nordique embarquée par Françoise Crochot (photo : Cécile Gau)

À gauche : Via ferrata Bethaz-Bovard, Valgrisenche, Italie (photo : Hervé Fagard) / À droite : Sur la plus haute via ferrata d'Europe, culminant au Mont Emilius à 3559 m d'altitude, Val d'Aoste, Italie (photo : Fabrice Santin)

# 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.

Nos deux initiateurs randonnée alpine également qualifiés en via ferrata - Hervé Fagard et Olivier Tha - se concertent pour vous proposer une offre riche et diversifiée :

Des formations d'initiation, puis de perfectionnement, sur les différents sites de pratique du Doubs. Elles vous permettront d'acquérir les gestes et techniques nécessaires pour une sécurité maximale et une autonomie croissante, et de valider le niveau « initié » du cursus de formation de la FFCAM.

Des « randos-vias » de plus grande ampleur à la journée, dans les massifs alpins suisses les plus proches.

Des séjours ou circuits de deux jours à une semaine, dans les Alpes françaises, suisses et italiennes, au cours desquelles vous vivrez de véritables « aventures verticales » très aériennes dans un environnement de haute montagne.

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

Exercices de maniabilité à Métabief, France (Photos : Vincent Alarcon)

# 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 ou de Besançon le mercredi soir.

Les sorties le weekend
Inscrites au programme, des sorties durant les weekends sont proposées au fur et à mesure de la saison par les 4 encadrants : Olivier Tha, Claude Tisserant, Dominique Feuvrier et Vincent Alarcon. Inscription en ligne sur l'extranet.

Le covoiturage vers les grandes randonnées
Réduisons notre empreinte en covoiturant pour nous rendre aux grands évènements VTT : Sapinette, Diagonale, Extrême Loue, etc.
Vous proposez un trajet ? Faites-le savoir à Vincent qui relaiera 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 06 33 83 14 20
responsable de la commission vélo de montagne

# Trail Urbain de Besançon (TUB)

Au départ du TUB, Esplanade des Droits de l'homme, Besançon, France, le 12 novembre 2022 (photo : Damien Clément)

Cette année, le Club Alpin Français et le collectif Besançon Trail Running s'associent pour organiser la 9e édition du Trail Urbain de Besançon (TUB). Cette nouvelle édition sera un magnifique clin d'œil à la Capitale du Temps qu'est notre belle ville de Besançon. En effet, pour la première fois de son histoire et pour le plus grand plaisir de la communauté compétitive bisontine, l'épreuve longue du TUB sera chronométrée. Pour autant, l'évènement ne perdra pas de son authenticité avec la traditionnelle arrivée à la Citadelle où un repas, quelques boissons locales et un concert seront proposés.
Enfin, le TUB reste avant tout un évènement solidaire. Pour la seconde année consécutive, une partie des recettes sera reversée à l'association pour le Don du Sang de Besançon-Thise, présidée par Monsieur Doney.

Alors, qui seront les premiers à remporter le TUB au terme d'une ascension de la Citadelle où tout peut se passer ?
Réponse le samedi 11 novembre 2023 prochain, au départ de l'Esplanade des Droits de l'Homme.

- Inscriptions sur le site internet even-outdoor.com à partir du 1er septembre 2023.

Pour plus d'informations ou si vous souhaitez donner quelques heures de votre temps à l'organisation du TUB, vous pouvez contacter Damien Clément responsable de l'organisation TUB, au 06 38 15 45 20 ou par e-mail à tubnocturne@gmail.com.



# Trail

Sorties organisées par la section Trail du CAF autour de Besançon (photos : Damien Clément)

La section trail du CAF, c'est un groupe de sportifs, plus ou moins jeunes, plus ou moins entraînés, mais avec une envie commune : fouler les sentiers des collines bisontines afin de passer un bon moment. Pour cela, nous nous réunissons tous les jeudis soir, à 19h, afin de courir sur un parcours d'une dizaine de kilomètres, avec plus ou moins 300 mètres de dénivelé en moyenne.

Outre cette sortie hebdomadaire, nos joyeux sportifs sortent régulièrement le weekend, et pour varier les plaisirs, le vélo et le ski de fond peuvent également faire l'objet d'une sortie en tout genre. La seule limite sera tes jambes !

Nous nous chargeons également de l'organisation de notre évènement annuel : le TUB (Trail Urbain de Besançon), qui aura lieu le 11 novembre 2023. L'occasion de découvrir une autre facette de la discipline et de s'investir pour le club.

Pour nous rejoindre, il te faut déjà pratiquer régulièrement la course à pied et être capable de courir 10 kilomètres sur route en 1 heure. La pratique du trail n'est pas une obligation, nous t'apprendrons à courir entre les cailloux et monter les côtes en petite foulée. N'hésite pas à contacter le responsable pour plus d'informations, et venir faire une séance d'essai !

**11 novembre 2023**
**Trail Urbain de Besançon**

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

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

En haut : Raid à Arolla, Suisse / Au milieu : Mont de l'Etoile, Suisse / En bas : Bonhomme du Tsapi, Suisse (photo : Pierre-Hugues Cousin)

# Ski toutes disciplines

Bien qu'ayant changé de responsable en début de saison, la commission ski a géré comme d'habitude de nombreuses sorties et mis en place de nouvelles activités.
Le rôle du responsable de la commission ski est d'animer une équipe d'encadrants motivés et compétents. Il se doit de vérifier que les sorties proposées sont en adéquation avec les mesures de sécurité et les préceptes de la FFCAM quant à leur organisation et à leur déroulé. Pour ce faire, en début de saison, une réunion regroupe l'ensemble des encadrants de la commission Ski : le ski de fond hors trace, le ski de fond de style skating, le ski alpin, le ski de randonnée, le ski alpinisme. Cette réunion est l'occasion de faire un rappel sur la procédure d'organisation et d'encadrement des sorties. À la demande de plusieurs adhérentes et adhérents de notre club, depuis l'année dernière, une nouvelle section ski de fond de style skating a été créée et a bien débuté son activité.

Vous découvrirez en pages suivantes les articles de chacun des responsables de section qui a fait une synthèse de l'activité de sa section au cours de la saison écoulée.
Comme toute commission, celle du Ski met chaque année l'accent sur la formation de ses adhérents afin de leur permettre de pratiquer en toute sécurité et en toute autonomie toutes les formes de ski. C'est ainsi que nous nous sommes retrouvés en forêt de Chailluz pour une journée DVA où vous étiez plus de quatre-vingt dix adhérents et ce, avant la tombée des premières neiges. Une deuxième séance a été organisée début janvier. Puis deux formations NA1 (Neige et Avalanche niveau 1) ont été dispensées, tant pour les skieurs de randonnée que pour les randonneurs en raquettes et les alpinistes. Cette année quatre cafistes du club de Dijon ont participé à notre formation NA1 tout au long de la saison (journée initiale en forêt, séances théoriques en soirées et deux journées de validation de leur formation en haute montagne en fin de saison pour y retrouver un peu de neige). Ils nous ont fait part de leur grande satisfaction, de la qualité de la formation qu'ils ont reçue et du déroulement de celle-ci grâce à la compétence et la pédagogie des encadrants. Leur retour nous a fait plaisir, surtout pour le responsable que je suis. Cela indique le sérieux et le degré d'expertise reconnu de nos encadrants. Encore un fois merci à eux.

Depuis quelques années vous avez la possibilité de vous inscrire par internet à nos sorties ou formations et c'est une avancée non négligeable. Aussi tout comme pour l'inscription, pensez à bien vous désinscrire pour quelque motif que ce soit si vous ne pouvez pas y participer. En effet, comme les places sont limitées, votre désinscription peut laisser la place à un adhérent sur liste d'attente. Lors de votre inscription, comme nous pratiquons systématiquement le covoiturage dans notre club, pensez à préciser si vous pouvez covoiturer avec votre véhicule ou si vous demandez à être pris en covoiturage.
Malgré un manque de neige en deuxième partie de saison, de nombreuses sorties ont pu être organisées et je suis persuadé que la saison prochaine nous aurons un gros tas de neige…

Jacques Bravo 06 62 52 20 50
responsable commission ski toutes disciplines

# Ski de fond et Ski hors trace

À l'initiative de quelques « fondus » de fond, l'activité ski de fond a été relancée cette dernière saison dans notre club.
Animée sur le terrain par Thomas André, jeune étudiant en STAPS à Besançon et accueilli en alternance au sein du CAF, les sorties se sont succédées durant la courte période où nous avons pu skier dans le haut-Doubs.
Le ski de fond est effectivement un sport ancré dans la culture montagnarde locale.
Le Club Alpin Français de Besançon propose donc désormais, aux différents publics, débutants et initiés, de découvrir les joies de la glisse et/ou de se perfectionner en améliorant leur technique en skating, sans oublier les conseils sur le matériel et le fartage.
Étant géographiquement proche de ce magnifique terrain de jeu qu'est le massif du Jura, cette activité de plein air vous permettra de contempler la richesse des paysages enneigés de notre région, et pourquoi pas, si l'envie vous en prend, de vous frotter à quelques épreuves de ski de fond réputées dont la fameuse « Transju ».
Les fondeurs du CAF de Besançon vous attendent donc avec des sorties à découvrir dès les premières neiges.

Thomas André & Jean-Georges Tonon

# Ski de descente

Cette saison, notre ami Pedro ne pouvant pas organiser les sorties de ski alpin pour raison de santé, je me suis substitué à lui pour organiser quelques sorties de ski alpin sur le modèle qu'il pratiquait au club. C'est ainsi que cinq sorties ont eu lieu, quatre sur Châtel et une sur Métabief. Un stage d'une semaine toutes neiges a été organisé dernière semaine du mois d'avril à Tignes mais peu d'inscrits (seulement quatre) qui se sont désistés dans la semaine avant le stage, sans doute par peur de manque de neige. Ayant programmé ce stage à l'UCPA de Tignes en collaboration avec la FFS (Fédération Française de Ski) pour obtenir des prix défiant toute concurrence, j'y ai donc participé seul et les absents ont eu tort car de mémoire de Tignard il n'y avait pas eu autant et meilleure neige depuis plus de 30 ans… Pour la saison à venir, deux stages seront programmés, fin janvier et fin avril, ce dernier sera à nouveau organisé en collaboration avec la FFS et devrait se dérouler sur Serre Chevalier.

Jacques Bravo



À gauche : Atelier fartage sous les conseils d'Édouard Amiot, Foulée's / Au milieu : Les représentants du CAF à l' arrivée de la Transju' 2023
À droite : Sortie initiation ski de fond aux Fourgs, France (photos : Jean-Georges Tonon)

# Ski de randonnée & Ski alpinisme

C'est d'abord le meilleur moyen de se déplacer en montagne lorsqu'elle se couvre de neige.
Aujourd'hui cette activité se décline sur une large palette : du ski de rando « fitness » aux expéditions Himalayennes en passant par la freerando.
Les sorties au club, se font généralement le weekend et même parfois en semaine, vers les Alpes du nord ou dans le Jura. Nous allons aussi plus loin pour des séjours un peu plus longs. Chaque course allie les plaisirs de la montagne et de la glisse, le plus souvent loin des remontées mécaniques.

Quels sont les prérequis :
- Contrairement à ce que l'on peut penser, avant de monter il faut d'abord être capable de descendre à skis en « toutes neiges », imaginez-vous en chat grimpant aux branches d'un arbre…
- Pour le reste, une bonne condition physique suffit pour débuter et apprendre à faire les conversions, peautages et autres « claqués du talon »
- Si vous n'êtes pas équipés, le club loue tout le matériel nécessaire (sauf les chaussures à inserts) : le triptyque pelle-sonde-DVA ainsi que les skis et les peaux.
- Pour la sécurité, une journée de formation au sauvetage en avalanche sera un passage obligatoire en début de saison. Pratique qu'il faudra perfectionner régulièrement pendant les sorties.
Et pour découvrir la discipline ou devenir plus autonome, nous proposons un cycle d'initiation qui permet de progresser sur plusieurs weekends.

Le ski alpinisme, une nouvelle discipline olympique certes, mais plus généralement, c'est le mariage du meilleur de l'alpinisme et du ski de randonnée.
La panoplie d'équipements s'agrandit et emprunte la quincaillerie de l'alpiniste, en mode « light » à chaque fois que cela est possible.
Le champ des possibilités s'étend à la haute montagne : glaciers, arêtes effilées et 4000m des Alpes sont alors à portée de spatules.
Cela demande d'être plus exigeant physiquement, apprendre à respecter les horaires, mais surtout, l'esprit de cordée devient indispensable à la sécurité.
La technique de ski doit être suffisante pour passer partout, notamment dans les « no fall zone » qu'on pourra rencontrer si le niveau d'engagement et d'exposition des courses augmente.
Alors, si les noms des plus prestigieux sommets des Alpes, les faces nord mythiques, ou les pentes raides vous attirent, le « ski alpinisme » ou le « ski de montagne » est le moyen idéal d'y parvenir.
Bien sûr on s'entraînera en toute sécurité pour progresser pas à pas. L'idéal pour débuter étant de suivre le cycle initiation ski de randonnée et d'enchaîner avec le cycle d'initiation à l'alpinisme.

Étienne Poirier

Page de gauche, en fond de page, en haut : Plans-sur-Bex, Col des Esserts, Suisse / Au milieu haut : Le groupe du cycle initiation ski de randonnée, sommet de la Corde, au dessus de la cabane Barraud, Suisse / En fond de page, en bas : Finnmark, Laponie, Norvège (photos : Etienne Poirier). Page de droite : cycle initiation ski de randonnée, entre Gryon et Solalex, Suisse (photo : Fabrice Daval)

# Cycle d'initiation au Ski de randonnée

Vous pratiquez le ski alpin mais vous voulez vous soustraire aux remontées mécaniques ?
Vous avez soif de grands espaces vierges ?
Vous aimez les nuits en refuge gardé ou non ?
Vous avez envie de vivre une belle aventure de groupe ?
Vous désirez gagner en autonomie ?

ALORS CE CYCLE EST FAIT POUR VOUS !

L'initiation au ski de randonnée c'est :
Cinq weekends encadrés par différents initiateurs brevetés et coencadrants, répartis de décembre à mai.

Cinq grands thèmes abordés:
- Techniques de ski en montée et en descente toutes neiges
- Nivologie, avalanches et BRA
- Cartographie et orientation
- Préparation de course, choix d'itinéraire, 3*3
- Encordement, progression sur glacier

Un fil rouge axé sur l'utilisation du DVA et des techniques de recherche de victimes d'avalanche seul et en groupe.

Un groupe d'une quinzaine de volontaires motivés prêts à découvrir les joies mais aussi les difficultés de la haute montagne.

Fabrice Daval

# La Bourse aux skis

La Bourse aux skis du CAF est un événement « historique » du début de saison hivernale pour les pratiquants des sports de glisse de notre région.

C'est une vitrine idéalement placée dans le calendrier hivernal pour promouvoir notre club et toutes les activités de glisse qui sont proposées à ses licenciés.

Elle permet à tous les amateurs de ski, cafistes ou non-cafistes (de toutes disciplines : alpin, randonnée peau de phoque, randonnée nordique, ski de fond, back-country, snowboard, raquettes…) de s'équiper dans les meilleures conditions avec du matériel de qualité, sélectionné par une équipe experte.

Les équipements proposés par les partenaires professionnels du CAF sont issus des collections des saisons précédentes et bénéficient de réductions importantes. D'autres sont déposés par des particuliers qui souhaitent les renouveler dans les meilleures conditions.

Tous les équipements sont contrôlés avant d'être exposés à la vente.

Chacune et chacun, individuellement ou pour l'ensemble des membres de la famille, peut ainsi profiter d'une offre incomparable pour s'équiper, qu'il s'agisse de skis, chaussures, raquettes, bâtons, casques… en bénéficiant des conseils des bénévoles du CAF présents pour les accueillir.

Ils sont effectivement nombreux à se mobiliser pour faire de cet événement le succès populaire que l'on sait, et ce depuis des décennies.
Près de cent personnes s'activent, plusieurs mois à l'avance pour certains, pour se répartir les différentes tâches nécessaires à l'organisation.

La Bourse aux skis a connu en 2022 un changement notoire puisqu'elle s'est installée pour la première fois dans le Gymnase des Torcols, en lieu et place de l'historique salle de la Malcombe.

La Bourse aux skis, édition 2022, captures d'écran du reportage de France 3 région sur l'évènement

Ce changement a été largement profitable, permettant à la fois une organisation plus fluide de la manifestation et de bien meilleures conditions d'exposition des équipements.

Des nouveautés seront encore apportées pour l'Édition 2023 avec des investissements significatifs dans les racks de présentation.

## Dates de l'événement :

Vendredi 17 novembre 2023 : vente nocturne de 18h30 à 22h00
Samedi 18 novembre 2023 : vente de 8h00 à 14h00
Entrée libre

## Lieu de l'événement :

Gymnase des Torcols, complexe sportif de Saint-Claude, chemin des Grands-Bas, Besançon.
Parking gratuit à proximité

Partenaire :
Ville de Besançon

Nathalie Château 06 28 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), Claude Tisserant (finances), 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 Tisserant, Jacques Chouteau, Germain Schmit, François Fichet, Jean-Claude Pedroletti, ainsi que de nombreux bénévoles.

## Hommage à Peter Latzel, un cafiste d'outre-Rhin

Peter c'était la gentillesse, le sourire permanent ; impossible de l'imaginer en colère.
En 1963, il est à Fribourg aux côtés des fondateurs du jumelage entre nos deux clubs. Il a une vingtaine d'années, il est en formation de futur instituteur. Sa connaissance parfaite du français est très appréciée par Hans Schuldis, président du DAV, Eva Steinle, Hannelor Walner, Hans Hauser et sans doute d'autres encore.
Nommé instituteur à Löffingen, en Forêt-Noire profonde où il fera toute sa carrière, il participe malgré l'éloignement (il n'a pas de voiture) à la préparation et à la réalisation des rencontres, programme des randonnées communes et…devient membre du Club Alpin de Besançon. En 2015, il se verra attribuer la médaille d'or pour cinquante ans d'adhésion.
Jean Turba se souvient : « bien souvent, il est venu nous retrouver dans les Alpes pour nous accompagner dans nos randonnées ».
Depuis qu'il était en retraite, il vivait avec Ursula son épouse à Gundelfingen, une banlieue de Fribourg, où ses obsèques ont eu lieu le 30 janvier.
Ursula et Peter étaient présents en 2019 à Rouge-Gazon, on fêtait les 60 ans du jumelage des deux villes.
Peter est parti, nous avons perdu un ami chaleureux et toujours disponible. Avec la même passion que lui, il faut poursuivre la belle aventure du jumelage de nos deux clubs, qui fête cette année ses 60 ans.

Annette Thiriet

Rencontre DAV/CAF, le 13 mai 2023 dans le Ballon d'Alsace, France

# Jumelage avec le DAV (Deutscher Alpenverein)

Le jumelage entre le CAF de Besançon et le DAV de Freiburg est une institution bien rodée.
Depuis plus de 60 ans, il permet aux membres de nos deux clubs de partager les joies de la montagne et de se retrouver de manière amicale. Même les nuls en langue étrangère (plutôt nombreux chez les Français) arrivent à communiquer, avec le sourire en guise d'espéranto...

## Rencontre multi-activités des 8 et 9 octobre 2022

Cette année, c'était notre tour d'accueillir nos amis allemands.
Cette rencontre a réuni 45 participants dont 10 adolescents à Nans-sous-Sainte-Anne, avec un hébergement au gîte Les Repaires.
Les plus jeunes se sont régalés sur le site de via ferrata.
Les plus anciens ont pu découvrir (ou redécouvrir) les sites remarquables des environs (Pont du diable, Montmahoux, Vieux château…).
Notre weekend faisant suite à une période pluvieuse, la source du Lison était généreuse. Un éblouissement pour les yeux de tous.

## Weekend des 13 et 14 mai 2023

26 randonneurs, 13 de chaque club, se sont retrouvés au refuge du Grand Langenberg appartenant au CAF de Belfort.
Si le confort était un peu spartiate, l'ambiance a été au rendez-vous. Repas en musique à l'auberge Fluhr, préparation collective du petit-déjeuner, discussions amicales autour du feu …
La pluie et l'orage ne sont arrivés qu'à la fin du week-end et n'ont pas empêché les randonnées prévues (Wissgrut, Ballon d'Alsace).

À noter qu'un groupe de 11 cafistes a pu profiter en juillet 2023 de la Freiburger Hütte, gîte appartenant au DAV de Freiburg et situé dans une magnifique vallée du Tyrol autrichien.

## Les 7 et 8 octobre 2023

C'est le DAV qui nous accueille, dans les Vosges cette fois, entre la Schlucht et le Hohneck.

Françoise Crochot 06 26 65 58 11 / francoise.crochot@free.fr
responsable commission Jumelage

# Handisports

Handi'Caf en Vallée de la Loue, sortie organisée par le comité départemental FFCAM 25, avril 2023 (photos : Nicolas Schlumberger)

La commission Handisport a cette année pris en charge notre participation au Raid Handi-fort. Nous avions préparé, avec le service des Sports de la Ville de Besançon, l'intervention du CAF pour la journée reine de ce Raid, soit le dimanche 15 mai 2023, où nous devions procéder à l'accession au mur d'escalade amovible en assurant tous les volontaires valides ou présentant un handicap. Nous étions tous prêts et plusieurs membres du CAF, encadrants ou non, s'étaient portés volontaires pour m'accompagner et je les en remercie à nouveau. Seulement, la veille à 20 heures, la prestation mur d'escalade a été annulée, par mesure de sécurité par la ville de Besançon, en raison d'un pluie intense annoncée.

Nous avons alors reporté notre intervention d'assurage au mur d'escalade couplée avec la tenue d'un stand de présentation du CAF, lors du Festival des Grandes Heures Nature au Parc Chamars, du vendredi 16 au dimanche 18 juin 2023. Là encore, je remercie la mobilisation des membres de notre club qui ont été présents en nombre pour ces 3 jours, permettant de porter haut les couleurs du club.
Pour la saison à venir cette commission est appelée à se structurer pour permettre aux personnes présentant un handicap de pratiquer au sein de notre club certaines activités adaptées.

Jacques Bravo 06 62 52 20 50
responsable commission Handisport



# Prévention sécurité

Source photo : https://fr.freepik.com/

Où en est-on en matière de prévention-sécurité?
Que s'est-il passé en 2022 ?
Les premières fiches « déclaration d'événement » élaborées par le groupe de travail prévention-sécurité du comité régional, entre 2019 et 2020, font leur entrée dans les clubs en 2020-2021.
Le lien pour télécharger la fiche de déclaration d'accident : https://besancon.ffcam.fr/document-declaration-d-evenements.html

Au niveau régional, 22 personnes les avaient alors remplies, ce qui avait permis au groupe de travail d'établir une fiche « des bonnes pratiques » et de la diffuser à l'ensemble des clubs de la région (toujours disponible sur le site du CRBFC).
En 2022 le nombre d'utilisateurs est plus réduit : 10 déclarations faites par 3 clubs dans 4 activités différentes (ski de randonnée, raquettes, randonnée et escalade) .
Y-a-t-il eu moins d'incidents car les pratiques se sont améliorées ou les événements n'ont-ils pas tous été déclarés ?
Néanmoins, les causes des incidents restent les mêmes. En effet, les facteurs humains sont prépondérants : manque d'entraînement, de technique et problème de santé.

Qu'en sera-t-il en 2023 ?

Le but à atteindre c'est une accidentalité voisine de zéro.
Comment y parvenir, comment prévenir ?
Nous avons besoin de Vous, de vos déclarations d'événements.
En effet, nous souhaitons établir, à partir de toutes vos déclarations, une carte des risques montrant comment un incident bénin - retard dans la progression, perte d'un gant, mauvaise coordination, etc…, pourrait conduire à un accident.
Autrement dit, faire en sorte que des incidents deviennent des réflexes de prévention.

Notre groupe CR est aujourd'hui constitué de 4 personnes : Amélie Delacourt (CAF Vesoul), Benjamin Limare (CAF Besançon), Christian Thiolot (vice-président prévention-sécurité comité régional) et moi-même. Nous souhaitons l'étoffer, alors rejoignez-nous.

Le club de Besançon a très peu contribué à la récolte des incidents ; quel que soit celui-ci pensez à le relater, à le transmettre. Aussi, je demande à tous les pratiquants du club de s'approprier cette fiche, de l'utiliser et si besoin me solliciter, afin qu'ensemble nous fassions progresser la prévention.

Evelyne Guignard evelyne.guignard0158@orange.fr
référente sécurité au Club Alpin de Besançon

# Formation

La formation est une priorité de la FFCAM. Il en va de la sécurité lors des pratiques sportives en montagne mais aussi du plaisir de progresser dans sa ou ses disciplines favorites, voire d'en découvrir d'autres.

Depuis la réforme des cursus, les parcours de formation des pratiquants se déclinent en 3 niveaux :

Le pratiquant initié qui est autonome dans sa pratique au sein d'un groupe lors d'une sortie encadrée en club.

Le pratiquant perfectionné qui est autonome dans sa pratique personnelle (hors club).

Le pratiquant spécialisé qui est autonome dans sa pratique personnelle dans une spécialisation ou dans des compétences avancées de l'activité.

Pour chaque niveau, les compétences sont organisées en 4 thèmes, qui sont identiques quelle que soit l'activité :

THÈME 1 - Expérience et niveau de pratique
THÈME 2 - Progression et sécurité dans la pratique
THÈME 3 - Prévention et environnement de pratique
THÈME 4 - Environnement fédéral, des clubs et des pratiques

Chaque thème comporte des Groupes de Compétences qui sont détaillés dans les fiches de compétences « initié » et « perfectionné » disponibles sur l'espace licencié de chaque adhérent

A l'issue d'une ou plusieurs formations - par exemple les cycles initiation proposés par le club -, de plusieurs sorties collectives, d'un rassemblement… les compétences observées comme acquises par un pratiquant peuvent être validées par un formateur. Elles apparaissent alors dans la rubrique « Mes parcours de formation » de l'Espace licencié.

Les formateurs et formatrices au sein de notre club : vers le niveau « pratiquant initié »
Ce sont des initiateurs - et initiatrices - acceptant non seulement d'organiser et d'encadrer des sorties mais aussi de s'impliquer dans la transmission de leurs savoir-faire auprès des pratiquant•es puis de valider les compétences de ceux et celles qui souhaitent atteindre le niveau « initié ». Pour ce faire, ils•elles doivent avoir été accrédité•es par le•a président•e du club. Ils•elles sont aussi amenés à proposer des sorties spécifiques dédiées à la formation et/ou à l'entraînement.

La validation des niveaux « initié » puis « perfectionné » est aussi liée à la participation à des stages de cartographie et orientation, à une formation NA1 pour les sports de neige ainsi qu'à l'obtention du PSC1 (premiers secours). Ces stages, ainsi que de nombreuses autres formations seront à nouveau proposées lors de la saison 2023-2024, soit directement par le club, soit au niveau régional, voire national.

Pourquoi viser le niveau de pratiquant•e « perfectionné•e » ?
- Pour devenir plus autonome dans sa pratique en club ou hors club
- Pour participer le cas échéant à l'encadrement de sorties
- Pour s'engager dans le cycle de formation permettant de devenir initiateur/trice.

Comment parvenir au niveau de pratiquant•e « perfectionné•e » ?
- Par une pratique régulière permettant de s'entraîner et d'automatiser les gestes techniques.
- Par un approfondissement des connaissances/compétences transversales

Le niveau « pratiquant perfectionné » est validé par des instructeur•ices FFCAM.

Spécificité locale, les « Ateliers du jeudi » (voir programme page 47) qui trouvent régulièrement leur public, notamment chez les nouveaux adhérents. En 2023-2024, deux focus s'ajoutent aux thématiques habituelles :
- Pourquoi et comment se former au CAF ?
- Pourquoi et comment respecter et protéger le milieu dans lequel nous évoluons ?

Pour toute demande de précisions, n'hésitez pas à vous adresser à :
- Vos encadrant•es préféré•es
- Les responsables des commissions de spécialités
- Le ou la responsable de la commission formation
- Le ou la référent•e du club
- Le ou la référent•e du club et les membres du groupe prévention sécurité du comité régional.

Françoise Crochot 06 26 65 58 11
responsable de la commission formation et sécurité

[1]Voir l'intitulé de l'action 7 pour 2021-2024 : « Renforcer la place des plans de formation dans les projets associatifs des clubs et des comités, et augmenter le nombre de stages afin de proposer des parcours de formation continue pour tous, pratiquants et cadres. »

[2]escalade, ski de randonnée, alpinisme, rando alpine, via ferrata …

Atelier recherche de DVA (Détecteur de Victimes d'Avalanches) en forêt de Chailluz, France

# Cartographie & Orientation

Votre club vous propose des formations en Cartographie et Orientation.

### Cartographie et Orientation de niveau 1 (CARTO 1)

Ouverte à tous les licenciés pratiquants une activité de plein air, cette formation vous est proposée par les initiateurs de votre club. D'une durée de deux jours, elle comporte une formation théorique et une formation pratique sur le terrain. Elle est la première étape de tous les cursus de formation FFCAM.

Au programme :

- Étude de la carte IGN 1/25000 (légende, échelle, représentation du relief…)
- Mesure d'une direction (d'un azimut) sur la carte
- Mesure d'une direction (d'un azimut) sur le terrain
- Étude du format de position UTM
- Étude d'une application de géolocalisation
- Apprentissage de techniques simples d'orientation

### Cartographie et Orientation de niveau 2 (CARTO 2)

Ouverte à tous détenteurs du CARTO 1, cette formation vous est proposée par des instructeurs en cartographie. D'une durée de deux jours, elle comporte une formation théorique et une formation pratique sur le terrain. Elle est un prérequis indispensable pour tous les cursus de formateur FFCAM.

Au programme :

Faisant suite au CARTO 1, les thèmes majeurs étudiés en CARTO 2 sont :

- Les systèmes géodésiques (géodésie, altimétrie, cartes étrangères…)
- Lecture fine de la carte et du terrain, se repérer en dehors des sentiers
- Détermination de l'altitude, l'altitude devient une information essentielle
- Orientation par mauvaise visibilité et de nuit
- Les coordonnées géographiques

Olivier Tha

## Témoignage d'une « ancienne »

Formé•es pour être informé•es et non…déformé•es !
Trente six années de Club, j'ai beaucoup de pratique dans tous les domaines, mais l'abondance de formations dont nous bénéficions aujourd'hui n'existait pas au moment de mon adhésion, elles se sont développées petit à petit. Les plus récentes nous permettent en plus une sensibilisation accrue aux problèmes environnementaux.
Nous avons cette chance, et même si nous croyons connaître beaucoup de choses et bien maîtriser nos activités sportives, tout évolue. Avec les applications pour la cartographie, la nivologie ou la météorologie notre pratique devient plus sûre, plus sereine. Il y a toujours quelque chose de nouveau à apprendre ou revoir et personnellement je ne m'en prive pas !
Enfin c'est l'occasion de se rencontrer entre Cafistes en dehors des sorties. Et nos formateurs et formatrices sont vraiment au top !!!

Annick Moulin



# Formation
# Les ateliers du jeudi au club

## 2023
## 2024

Les inscriptions se font en ligne à l'agenda du Club (sous la rubrique «randonnée»)

**28 septembre 2023**
Bien choisir sa randonnée : niveau, difficulté, cotation (itinérante, séjours... organisation, coûts...) et bien gérer son sac
Commission randonnée
- 19h30 / CAF, 13 Avenue Léo Lagrange, Besançon

**19 octobre 2023**
Formation-prévention-sécurité : Pourquoi et comment se former au CAF? Les nouveaux cursus et leur déclinaison pratique.
Françoise Crochot, OlivierTha,
Evelyne Guignard, Christian Thiolot
- 18h30 / CAF, 13 Avenue Léo Lagrange, Besançon

**16 novembre 2023**
Fresque du climat
Isabelle Maillotte et Sylvain Theveniau
- 18h00 à 22h00 / CAF, 13 Avenue Léo Lagrange, Besançon

**23 novembre 2023**
Gérer ses sorties hivernales : organisation de son matériel (sac, vêtements...) et prévention des pathologies liées au froid
Anne-Cécile Murati
- 19h30 / CAF, 13 Avenue Léo Lagrange, Besançon

**14 décembre 2023**
Analyse des Bulletins d'Estimation du Risque d'Avalanches (B.E.R.A)
Jean-Michel Lornet
- 19h30 / Salle VIP Rosemont, Rue des Vignerons, Besançon

**02 février 2024**
Les nœuds indispensables rando alpine, alpinisme, ski de rando : initiation et révision
Encadrants toutes activités
- 19h30 / Salle VIP Rosemont, Rue des Vignerons, Besançon

**15 février 2024**
Bien s'alimenter en montagne - tout en préservant la planète
Eric Rousillon, Laure Fontaine, Anne-Cécile Murati
- 19h30 / CAF, 13 Avenue Léo Lagrange, Besançon

**07 mars 2024**
Notion de météorologie : pression atmosphérique, nuages, anticyclone, dépression, comment interpréter les changements sur le terrain. La foudre, les orages...
Philippe Rousselot
- 19h30 / CAF, 13 Avenue Léo Lagrange, Besançon

**21 mars 2024**
Formation-prévention-sécurité : outils de suivi et études de cas
Amelie Delacourt, Evelyne Guignard, Benjamin Limare, Christian Thiolot
- 19h30 / CAF, 13 Avenue Léo Lagrange, Besançon

**04 avril 2024**
Environnement : quelques outils et bonnes pratiques pour préserver le milieu montagnard
Eric Rousillon, Laure Fontaine
- 19h30 / CAF, 13 Avenue Léo Lagrange, Besançon

**02 mai 2024**
Santé : les effets de l'altitude, se protéger du soleil.
Anne-Cécile Murati
- 19h30 / CAF, 13 Avenue Léo Lagrange, Besançon

**30 mai 2024**
Validation des acquis initiés et perfectionnés : bilan et perspective
Commission formation et encadrants formateurs
- 19h30 / CAF, 13 Avenue Léo Lagrange, Besançon

# Prêt de matériel

L'équipe vous accueille tous les jeudis de 18h30 à 19h15 au local pour mettre à disposition du matériel utilisé dans la pratique de l'alpinisme, 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 18h00, 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 victime 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 ».

Source photo : https://fr.freepik.com/

Concernant tout le matériel :
- Aux adhérents participant à l'École Aventure
- Aux encadrants organisant une reconnaissance de sortie et/ou une sortie programmée

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 3 ans au prix d'achat neuf.
- Matériel individuel de plus de 3 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.
S'il y a un retour le tarif appliqué sera le prix/semaine multiplié par le nombre de semaines écoulées. S'il n'y a pas de retour, la caution sera encaissée.

## Restitution du matériel

Restituer le matériel dans les conditions où vous l'avez emprunté c'est à dire :
- Corde correctement lovée et sèche.
- Crampons, raquettes propres.
- Ski de rando avec couteaux et peaux sèches.
- Bâtons repliés.
- DVA éteint.

## Canyonisme

Du matériel spécifique est également mis à disposition des pratiquants. Se renseigner auprès du responsable Dominique Merger.
9 équipements complets comprenant : combinaisons néoprènes 2 pièces en 5 mm, chaussettes néoprènes, baudriers canyon équipés de 2 longes, 1 descendeur et 1 mousqueton.
1 journée d'activité : 14 €.
2 journées d'activité : 21 €.
3 journées d'activité : 28 €  et ainsi de suite : + 7 € par journée consécutive.
3 Souris (Tee Shirt) Néoprènes (pour les frileux/ses ... !)
1 jour : 2 €.
2 jours : 4 €. etc.
Le reste : casques et bidons étanches est commun aux autres activités.

Nathalie Château, responsable du prêt de matériel 06 28 34 06 45
Jean-Michel Roland, responsable adjoint

# Prêt de matériel (tarifs)

| 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) | ¶ | | |
| 100 € | GPS | ¶ | 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 | ¶ | 2 € | |
| 80 € | raquettes | 4 € ¶ | 4 € | |
| 310 € | skis de rando | 13 € ¶ | 13 € | |
| 50 € | sonde | 2 € | ¶ | |
| 500 € | tente deux places | 18 € ¶ | 18 € | |
| 550 € | tente trois places | 24 € ¶ | 24 € | |

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



# Notre bibliothèque

Bienvenue à la bibliothèque du CAF de Besançon (photo : Géraldine Pastor Lloret)

La bibliothèque de notre club met à la disposition de nos adhérents de nombreux documents :
- Cartes françaises IGN, la plupart régionales et de secteurs souvent fréquentés par nos cafistes, mais également certaines cartes de pays étrangers (Suisse, Italie, Allemagne, Autriche…).
- Topos d'itinéraires de nombreux secteurs.
- Topos sur la sécurité, les techniques, le matériel, le patrimoine, la flore, la faune.
- De nombreux livres relatant de grands exploits en exploration, alpinisme, escalade.
- Des romans célèbres de la littérature montagnarde.
- Des revues auxquelles le club est abonné.

La gestion de l'ensemble de ces documents est confiée à la commission bibliothèque qui dispose d'une salle qui a été réaménagée pour apporter plus de confort, mais qui doit être partagée avec d'autres commissions très actives pour certaines de leurs réunions.
La plupart des documents ont été répertoriés et nous pourrons bientôt disposer de la liste complète sur le site du club après une mise à jour devant être effectuée après réception de nos derniers achats.
Les livres et topos sont classés et rangés dans notre beau meuble de bibliothèque élaboré par notre regretté ami Claude Bouveresse.
Ce long et fastidieux travail a demandé de longues heures.Il a été réalisé par Maryse Magnin-Feysot et Anne Derrien et toutes deux doivent être grandement remerciées.
La commission remercie le Comité de Direction qui permet d'avoir le financement nécessaire pour la documentation et l'aménagement.
Nous remercions nos amis cafistes qui nous encouragent à maintenir le service et à mieux les satisfaire tout en travaillant dans la convivialité.

Alain Vidonne
responsable de la bibliothèque du club avec Anne Derrien & Maryse Magnin-Feysot

# Chalets, gîtes, refuges et cabanes gardiennées : les bonnes pratiques

Cet aide-mémoire sommaire est destiné en priorité aux débutants mais sa lecture sera également bien utile pour les cafistes expérimentés.
Séjourner dans un hébergement de groupe en montagne est une forme particulière de vie commune. Le mode de vie y est différent à plusieurs égards de celui de l'hôtel. En faisant preuve de compréhension et de considération, cela peut devenir une expérience inoubliable !
Le guide en ligne des refuges et chalets de la FFCAM est accessible sur le site national : https://www.ffcam.fr/refuges-chalets.html

**À l'arrivée**

La première chose à faire est de se présenter au gérant ou à son équipe, qui te donnera les informations utiles. Pour ta sécurité, tu l'informeras de la course que tu envisages, en remplissant le cahier prévu à cet effet.
Matériel : tu rangeras chaussures, bâtons et autres matériels dans la zone ou le local prévu à cet effet ; les chaussettes y seront également mieux que dans le dortoir, pour le confort de tous… Le plus souvent, des sandales ou chaussons sont disponibles.
Dortoir : l'équipe t'attribuera un dortoir et souvent ta place. Les couvertures et oreillers sont généralement fournis. Pour des raisons d'hygiène, un drap-sac est recommandé voire souvent obligatoire.
Paiement : emporte avec toi des espèces car il est fréquent que l'établissement n'accepte pas les cartes bancaires. Et n'oublie pas ta licence qui te sera demandée pour justifier du tarif spécifique.

**Pendant le séjour**

Extinction des feux : généralement c'est au plus tard à 22 H. Pour les lève-tôt, la règle est de préparer son sac la veille, car farfouiller dedans à 5 h du matin ce n'est vraiment pas sympa et même carrément inadmissible. Au fait, n'oublie pas tes bouchons d'oreille à la maison, c'est bien utile parfois !
Lumière dans le noir : aie toujours avec toi une lampe frontale ou de poche, et garde là à portée de main, surtout la nuit, pour des raisons de sécurité déjà, et par égard pour ceux qui dorment.
Déchets : quoique tu apportes, ramène le avec toi dans la vallée ! Les emballages vides sont toujours légers !
Téléphone et internet : les accès sont souvent limités. Profites-en pour déconnecter.
Eau et ressources : l'eau et l'énergie sont rares voire inexistants parfois. Ta compréhension et ta renonciation feront de la vie en refuge une expérience enrichissante.
Aide : petits gestes, grandes joies : débarrasser et nettoyer les tables, sera toujours accepté avec plaisir. Et pourquoi pas descendre une lettre dans la vallée, l'équipe sera ravie que tu lui poses la question.

**À la fin du séjour**

Dortoir : assure toi bien n'avoir rien oublié, et laisse ta place de couchage telle que tu l'as trouvée en arrivant.
S'il y a un « livre d'or », n'hésite pas y laisser un mot, et n'omets pas de saluer l'équipe en partant.

Olivier Duquesnoy, vice-président



# Adhésions (tarifs)

| | Catégorie | Renouvellement ou nouvelle adhésion | Avec assurance de personne |
|---|---|---|---|
| T1 | 25 ans et plus | 82,10 € | 104,10 € |
| C1 | Conjoint | 55,10 € | 77,10 € |
| J1 | 18 à 24 ans | 57,10 € | 74,10 € |
| J2 | Moins de 18 ans | 49,10 € | 66,10 € |
| E1 | Enfants de membres, 18 à 24 ans | 43,10 € | 60,10 € |
| E2 | Enfants ou petits enfants de membres, moins de 18 ans | 37,60 € | 54,60 € |
| A1 | Plus de 65 ans et 10 ans d'adhésion au CAF | 63,10 € | 85,10 € |
| P1 | Professionnel diplômé d'état | 72,10 € | 94,10 € |

- 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 22 € 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 métropolitaine, les DROM-COM, l'Europe, l'Islande, le Maroc, le Royaume Uni. Pour le monde entier, il faut souscrire une extension Monde entier. Lisez le « Récapitulatif des Garanties » de la FFCAM (fédération française des clubs alpins et de montagne) qui précise la couverture géographique, les garanties complémentaires, les limitations, les restrictions, les exclusions, les franchises et limites financières.

**Votre licence**

Désormais, la licence est dématérialisée. Par conséquent, elle ne sera plus éditée sur un support cartonné. Elle sera téléchargeable sur votre smartphone depuis votre accès individuel extranet FFCAM. Pour ceux qui préfèrent une version papier, ou en complément pour parer aux pannes de mobile, elle peut être imprimée sur papier libre. Dans ce cas, vous pouvez soit le faire vous-même, soit en faire la demande au club.

**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'avance auprès du responsable de la sortie : 5 € pour une journée, 9 € pour 2 jours consécutifs, 14 € pour 3 jours consécutifs (gratuite pour les titulaires de la Carte Avantages Jeunes).

**Avantages réservés aux adhérents :**

- Abonnement à la revue « La Montagne et Alpinisme » : 4 numéros pour seulement 23 €.
- Réduction sur les nuitées dans les refuges FFCAM : jusqu'à 50% de réduction pour les adultes, jusqu'à 75% pour les jeunes, gratuité pour les moins de 8 ans en famille.
- 10 % de réduction sur présentation de la carte d'adhérent chez Mountain Expert et Intersport, The North Face et Foulées (ex Rando Running).
- D'autres avantages sur la page FFCAM auprès des partenaire: Allibert Trekking, Miléade (anciennement Cap'Vacances), Stages Expéditions, Ternua et Lorpen, RECCO, K-IP by APIK, SAMAYA et Au Vieux campeur.
- Réductions sur vos forfaits dans plus de 40 stations de ski.

Marie Tolo & Patrick Toullec-Merten
responsables des adhésions

# Présentation du Comité Régional

Le Comité Régional

Le Comité Régional est un organe déconcentré de la fédération, en charge de la représenter, 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 différents 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 services 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 fédération sont gérées par la Commission Territoriale des Hébergements.

Michel Ricard
Président du comité régional BFC



À gauche : Célia Meignier (du GRAF) lors de l'AG du comité régional du CAF à Vesoul, décembre 2022 / Au mileiu : Christian Thiolot (Vice-président Prévention et Sécurité du comité régional) sur l'arête de la Dent de Fenestral, Suisse / À droite : Weekend du comité régional du CAF au Honeck, massif des Vosges, France.

# Présentation du Comité Départemental

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 les 7 clubs de 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 Lornet (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 14 membres élus, pour 24 places disponibles ; vous pouvez venir vous joindre à nous avec vos idées pendant ces 2 prochaines années.

La FFCAM au niveau du département du Doubs, ce sont environ 1800 licenciés (dont 600 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 7 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, VTT et course d'arête le dimanche).
- ✓ L'organisation et le soutien financier de la formation pratique ski de randonnée,
- ✓ Un stage « apprendre à faire sa trace » avec un guide 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 au travers d'achat de matériel.
- ✓ Des subventions directes aux activités de votre club.

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

- ✓ 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 1,00 € de cotisation inclus dans votre licence annuelle.

Nicolas Schlumberger
Président Comité Départemental du Doubs FFCAM

Weekend multi activités, Alpes (photos : Serge Deprez & Nicolas Schlumberger)

# Action Alpinisme
# Comité Départemental 25

C'est reparti pour la deuxième partie de formation alpinisme pour la première promotion Action Alpi CD25 ! Au nombre de 8, nous avons été sélectionnés par le comité départemental fin 2021 pour nous amener à l'autonomie. La coupure a été longue : nous nous retrouvons en juillet 2023 alors que la première partie de 7 jours de formation s'était terminée en janvier 2022.
Après une première partie axée sur les techniques, le but est maintenant d'engranger de l'expérience en montagne. Direction le refuge de Torino du 14 au 16 juillet 2023 pour aller tâter la roche, la neige et la glace. Nous ne sommes que 6 disponibles, et sommes encadrés par Benjamin Soufflot, guide de haute montagne, et Christian Thiolot, instructeur alpinisme au CAF.
Le choix de la date n'était sûrement pas des plus pertinent pour pratiquer sereinement : nous voilà bloqués pendant deux heures devant le tunnel du Mont Blanc. Le temps de monter au refuge par le skyway Monte Bianco et de déposer quelques affaires au refuge, la journée est déjà bien écoulée. Mais nous avons les crocs. Nous prenons vite la direction du glacier pour nous remettre dans le bain avec la révision d'une technique de mouflage pour se sécuriser et remonter quelqu'un qui serait tombé dans une crevasse. S'ensuit l'ascension du petit flambeau pour retrouver le contact avec le rocher, les manips de corde et la pause de quelques coinceurs.
Ouille ! Tom décide de donner un coup de genou à la falaise, et c'est la falaise qui gagne. Le genou ne désenfle pas le soir. Le voilà à mobilité réduite, et il décide donc de redescendre dans la vallée : nous voilà plus que 5 stagiaires. De son côté, Marion est prise de nausée et d'un gros mal de tête. Clément aussi a un bon mal de crâne (il n'a pourtant pas bu beaucoup de bières et n'a pris qu'un seul verre de Grappa). La nuit passe et les maux de tête ne s'arrêtent pas.
Dimanche matin, réveil à 6h. La nuit a été courte. Après un rapide petit déjeuner, nous nous préparons pour notre première vraie course du weekend, et pas des moindres : la traversée des aiguilles d'Entrèves, côté AD- (pour assez difficile). Après une heure de marche sur le glacier, nous voilà au pied de l'arête, au-dessus d'une mer de nuages. C'est juste somptueux. Nous faisons des cordées de deux, et c'est parti pour la partie rocher. Cette course est réputée pour sa beauté, et on ne peut qu'acquiescer en suivant le fil de cette arête. Époustouflant ! Et quelques pas un peu « bloc » nous donnent du fil à retordre : y grimper en tête n'est pas si donné.
Fin de la traversée de l'arête un peu avant midi. Le ciel commence à se couvrir. Marion ne se sent toujours pas bien mais a réussi à enchaîner toute l'arête : pour cette cordée, c'est retour au refuge par le glacier. Pour Adrien, Delphine et Clément, une petite épreuve de fin de journée les attend. Entre le refuge et l'aiguilles d'Entrèves se trouve l'aiguille de Toule : autant retourner au refuge en y passant par la face W. Au-dessus de la rimaye, c'est une pente à 45° qui nous attend sur 100m de dénivelé. Court mais intense, cette montée finit de nous achever. La redescente dans la voie normale (face E) est enfin plus tranquille. Nous voilà de retour au refuge en début d'après-midi. La météo s'est vraiment gâtée, on ne voit plus rien. Décision de redescendre dans la vallée pour Marion et Guillaume : nous ne sommes plus que 3 stagiaires. Nous avons l'impression d'être dans Koh Lanta : qui sera le grand gagnant !?

À gauche : Delphine sur le petit flambeau, France / À droite : traversée des Aiguilles d'Entrèves, France (photos : Clément Guyot)

Nouvelle nuit d'acclimatation, nouveau réveil matinal, et rebelote le dimanche pour une nouvelle course de rocher : la traversée des marbrées. Christian donne malencontreusement un coup de piolet dans la tête d'Adrien pendant qu'on s'équipe. Plus de peur que de mal, il aura une belle bosse mais il en faut plus pour l'arrêter. Nous partons dans la grisaille mais nous avons encore de la chance : les nuages s'éclipsent suffisamment lorsque nous entamons l'ascension sur rocher. Un peu moins dure que la course de la veille, et moins nombreux, l'enchaînement de cette traversée se fait rapidement. Nous voilà déjà plus à l'aise dans la gestion de la longueur de corde. Tirer des longueurs, tenir le second en laisse, échanger les rôles leader/second (ou être en réversible) : nous gagnons en efficacité au fur et à mesure de la traversée. Ne reste plus qu'à descendre avec un petit rappel de 30m. Ben nous montre comment descendre à l'aide d'un escaper, un système de rappel débrayable. On descend sur un seul brin de corde, puis une fois en bas, on tire plusieurs fois sur la corde pour que le système se défasse et que la corde tombe… « Clément, c'est toi qui pars en dernier ? N'oublie pas de défaire le nœud ». Ohlala, bon ben j'espère ne pas avoir fait de connerie. La descente s'effectue bien, ouf. Nous voilà tous de retour sur le glacier. Retour au refuge. Proche d'une roche, le pied de Delphine traverse la neige et se trouve bien écorché. On l'avait dit, il n'y aura bien qu'un seul stagiaire sans égratignure.
Il reste 4 jours de formation à cette première promotion d'alpinisme départemental. 2 jours sont prévus début octobre pour retourner faire de l'alpinisme sur rocher, et 2 jours cet hiver pour de l'alpinisme hivernal ou de la cascade de glace. Encore de belles aventures en perspective !

Clément Guyot

SPORT GOOD DEAL .com

SKI BIKE SHOP
Vente Location
Matériel neuf et occasion

LOCATION Ski randonnée

À partir de 19€ la journée
À partir de 35€ les 2 jours
À partir de 95€ la semaine
À partir de 269€ la saison

LOCATION PACK Ski alpin
Skis ,Chaussures, Bâtons,

De 12 à 24€ la journée
De 19 à 39€ les 2 jours
De 24 à 74€ la semaine
De 58 à 119€ la saison

Exclusivité CAF
-10% sur l'ensemble du magasin (produit et service)*
Sur présentation de la carte membre

*Hors vente vélo

www.sport-good-deal .com 20 rue du Lavoir 25480 PIREY 03.81.53.38.30



HED

CHAUFFAGE
DEPANNAGE
ENTRETIEN
S.A.V

26 rue de la Grange du Collège
25000 Besançon
03 81 80 06 06

En haut, àdroite : Guillaume à l'assurage sur l'arête des aiguilles d'entrèves, massif du Mont Blanc, France (photo : Clément Guyot) / En bas : Traversée Pré Fleuri - Perris Blancs - Martinets, vue sur le grand Muveran, Suisse (photo : Géraldine Pastor Lloret)

# Nouveaux encadrants brevetés 2022/2023

a **Guillaume Colin**
Initiateur Ski Alpinisme
avril 2023

b **Françoise Crochot**
Initiatrice Marche Nordique
avril 2023

c **Olivier Duquesnoy**
Initiateur Marche Nordique
avril 2023

d **Hervé Fagard**
Initiateur Raquettes à neige
mars 2023

e **Jean-Paul Genoud**
Initiateur Raquettes à neige
mars 2023

f **Rohan Mansuit**
Initiateur escalade SAE (Structure Artificielle d'Escalade)
mars 2023

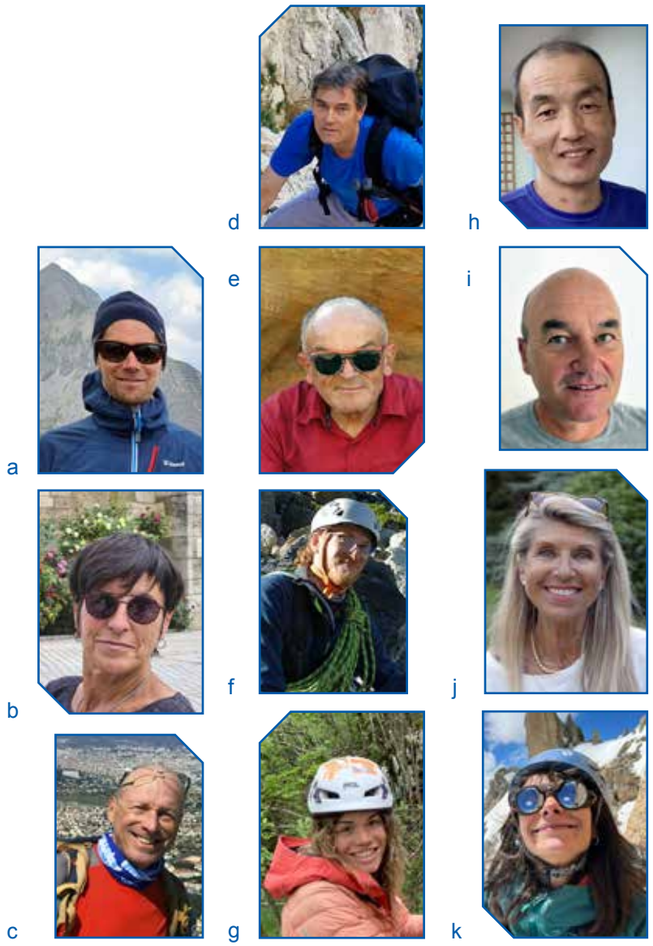
g **Carole Pariente**
Initiatrice escalade SAE (Structure Artificielle d'Escalade)
mars 2023

h **Etienne Poirier**
Initiateur Ski Alpinisme
avril 2023

i **Olivier Tha**
Initiateur Raquettes à neige
mars 2023

j **Florence Tonon**
Initiatrice Ski Alpinisme
avril 2023

k **Claire Younes**
Initiatrice escalade SAE (Structure Artificielle d'Escalade)
mars 2023




Et tous nos encouragements aux personnes qui se sont lancées dans la formation d'initiateur et sont pour l'instant « stagiaires » dans leur discipline :
Escalade SNE (Site Naturel) : Carole Pariente
Randonnée Montagne : Christelle Boissenin, Jacques Bravo, Elisabeth Pasteur, Amandine Roussel-Galle, Eric Roussillon