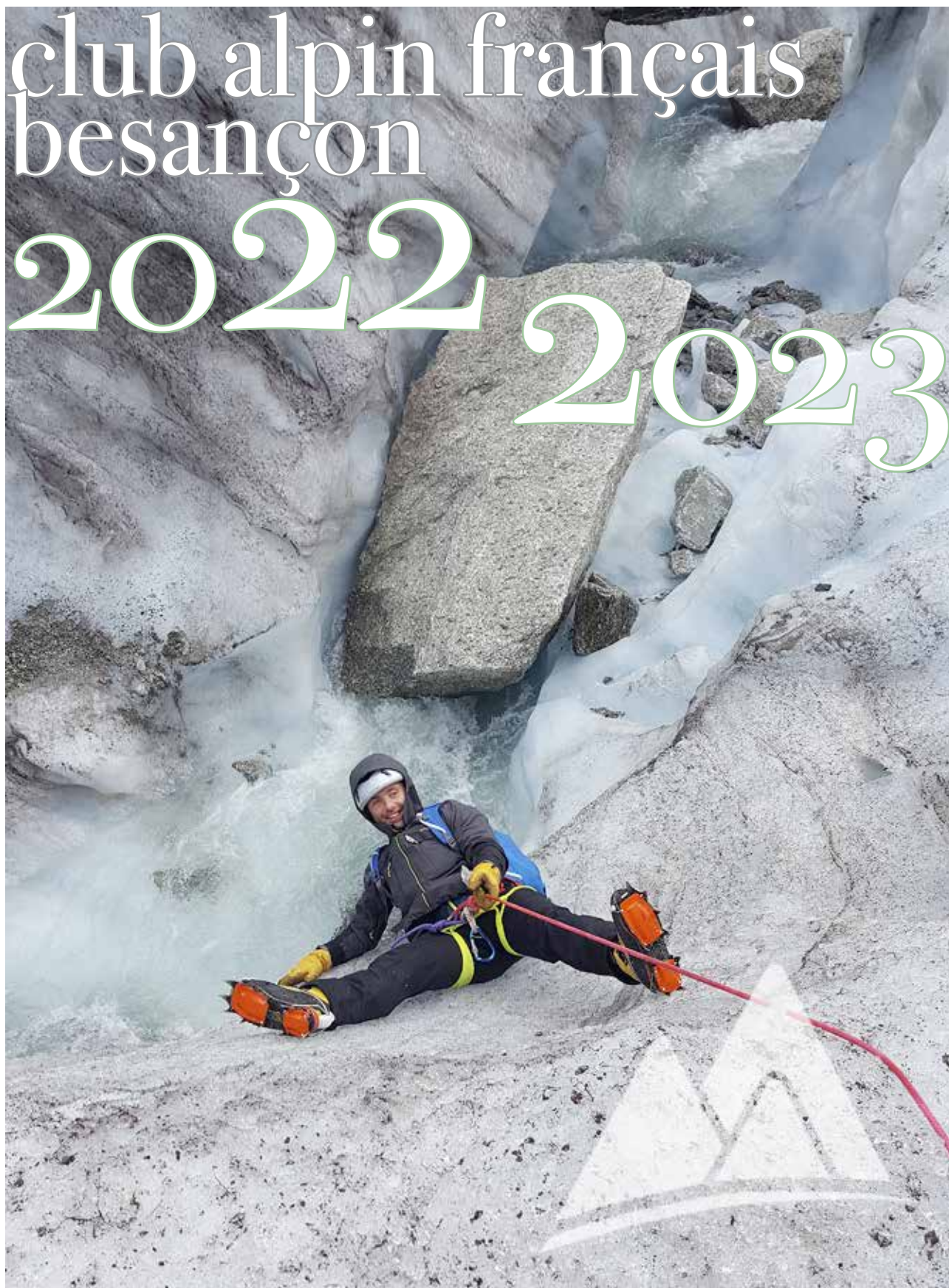


club alpin français  
besançon

2022 2023



|         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| où      | <p>Club Alpin Français de Besançon<br/>Salle Marie Paradis<br/>13, Avenue Léo Lagrange<br/>25000 Besançon<br/>ligne 3 (Centre-ville - 8 septembre&lt;&gt;Pôle Temis)<br/>arrêt Léo Lagrange</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| quand   | <p>Section créée en 1875<br/>Association « loi 1901 » déclarée à la préfecture du Doubs<br/>Agrément jeunesse et sports n° 75-S-2<br/>clubalpinfr.besancon@gmail.com<br/>http://besancon.ffcam.fr<br/>Facebook : club alpin français de besançon</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| comment | <p><a href="#">Rendez-vous au local tous les jeudis</a><br/>Ouverture du secrétariat : 18h00-20h00<br/>Réunions préparatoires des activités : 18h30-20h00<br/>Bibliothèque : 18h00-19h15<br/>Matériel : 18h30-19h15<br/>Les différents panneaux d'affichage vous informent sur les activités proposées.<br/>Pensez à nous signaler tout changement dans vos coordonnées (à l'accueil le jeudi ou par courriel).</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| merci   | <p><a href="#">Le Club est soutenu par</a><br/>Le Comité régional FFCAM de Bourgogne Franche-Comté<br/>Le Comité départemental FFCAM du Doubs<br/>La ville de Besançon<br/>Grand Besançon Métropole</p> <p><a href="#">Bulletin n° 114</a><br/>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 !<br/>Tout cela a été réalisé par les membres de la commission bulletin :<br/>Martine David-Delporte, Annick Moulin, Géraldine Pastor Lloret, Florence Tonon, Patrick Toullec-Merten</p> <p>Photo 1re de couverture : Alpi CD25 (Photo : Clément Guyot)<br/>Photo 4e de couverture : En haut, Massif des Cerces (Photo : Géraldine Pastor Lloret)<br/>Photo 4e de couverture : En bas, en allant vers la pointe de Chombas (Photo : Géraldine Pastor Lloret)</p> |

# de la plaine aux

magazine du Club Alpin Français  
de Besançon  
octobre 2022  
octobre 2023



114  
sommets



La Grande Tête de l'Obiou, Devoluy (Photo : Géraldine Pastor Lloret)

# 2022 2023

Cet été, anormalement chaud et ensoleillé, a attiré en montagne un nombre sans cesse croissant de randonneurs, de via ferratistes, de grimpeurs, de canyonistes, de vététistes, d'alpinistes.

Trop heureux, après les contraintes de ces deux dernières années liées à la crise sanitaire, de profiter librement de cette météo exceptionnelle pour goûter la fraîcheur des sommets, la quiétude des alpages, la beauté des paysages, la magie des ciels étoilés, loin des villes.

Mais cette météo extraordinaire (provoquant sécheresse, effondrement de nos montagnes, chutes de pierres, détresse des glaciers,... et j'en passe !) associée à une fréquentation accrue en montagne, ne peut nous laisser indifférents. Cela nous oblige à adopter une attitude vertueuse envers la Nature (au sens large).

Comment alors peut-on continuer à exister lorsqu'on se nomme « Club Alpin », que notre camp de base est en plaine, que nous devons aller « chercher » la montagne, loin la plupart du temps ?

Comment continuer à arpenter sereinement sentiers, parois, torrents, glaciers, ce formidable terrain de jeu, varié à l'infini ?

La seule conscience ne suffit plus...

Interdire n'a pas de sens, ce serait nier la vocation même de notre institution, et de notre club en particulier.

Sensibiliser, responsabiliser, éduquer, sont plus que jamais au rang de nos priorités.

Nous sommes aidés en cela par la dernière née de nos commissions, la commission « Développement Durable », dont la création me réjouit.

Qu'est-ce qui est à ma portée pour répondre au mieux à « l'objet de mon désir » ? (= aller en montagne !)

De quelle manière puis-je « vivre au mieux » la nature, tout en la préservant ?

Une des réponses possibles peut être de retrouver le sens du groupe, qui est l'essence même de notre club.

La volonté individuelle peut alors devenir une aspiration collective.

Et ainsi, pouvons nous réfléchir et agir au mieux pour continuer à bénéficier de ce que nos activités de pleine nature nous offrent, dans un environnement qui nous est cher et que nous nous engageons à préserver au mieux.

C'est dans cet état d'esprit que j'entame ce nouvel exercice, accompagnée et soutenue par les membres du Bureau et du Comité Directeur. Je vous laisse découvrir notre bulletin et vous dis « à très bientôt, là-haut sur la montagne » !

Votre présidente, Florence Tonon



Les lacs du Glacier d'Arsine, Écrins (Photo : Géraldine Pastor Lioret)

# sommaire

édito de la présidente 3

## informations

...

## activités

...

## événements formations comités

...

|    |                                                                      |
|----|----------------------------------------------------------------------|
| 6  | <a href="#">Le bureau</a>                                            |
| 7  | <a href="#">Les activités</a>                                        |
| 8  | <a href="#">Pour vous inscrire à une activité</a>                    |
| 9  | <a href="#">Quelques conseils</a>                                    |
| 11 | Alpinisme                                                            |
| 12 | La formation en alpinisme                                            |
| 13 | Le GRAF (Groupe Régional d'Alpinisme Féminin)                        |
| 15 | Canyonisme                                                           |
| 16 | Témoignage de Victorien Marpaud - L'école d'aventure                 |
| 17 | L'école d'aventure                                                   |
| 21 | Escalade                                                             |
| 23 | Randonnée                                                            |
| 23 | Randonnées des mardis et jeudis                                      |
| 24 | Marche nordique                                                      |
| 25 | Via ferrata                                                          |
| 27 | Vélo de montagne                                                     |
| 29 | Sports de neige                                                      |
| 29 | La commission ski                                                    |
| 30 | Ski de fond et ski hors trace                                        |
| 30 | Ski de descente                                                      |
| 31 | Ski de randonnée                                                     |
| 31 | Ski alpinisme                                                        |
| 33 | Cycle d'initiation au ski de randonnée                               |
| 35 | Trail                                                                |
| 36 | Yvette Belin - La « grande dame » du CAF                             |
| 38 | Denis Millet - Une vie avec le CAF                                   |
| 40 | <a href="#">La bourse aux skis</a>                                   |
| 42 | <a href="#">Jumelage avec le DAV</a>                                 |
| 43 | <a href="#">Raid handi-forts 2022</a>                                |
| 44 | <a href="#">Prévention sécurité</a>                                  |
| 45 | <a href="#">Formation et sécurité</a>                                |
| 47 | <a href="#">Les ateliers du jeudi au club</a>                        |
| 47 | <a href="#">Témoignage d'Éric Roussillon - Formation et sécurité</a> |
| 48 | <a href="#">La documentation et notre club</a>                       |
| 50 | <a href="#">Prêt de matériel</a>                                     |
| 52 | <a href="#">Tarif du prêt</a>                                        |
| 53 | <a href="#">Adhésions</a>                                            |
| 54 | <a href="#">Le Comité Régional</a>                                   |
| 55 | <a href="#">Le Comité Départemental</a>                              |
| 57 | <a href="#">Action alpinisme Comité Départemental 25</a>             |
| 58 | <a href="#">Chalets, gîtes, refuges et cabanes gardiennées</a>       |
| 60 | <a href="#">Nouveaux encadrants brevetés</a>                         |

Comité directeur

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

Comité régional de  
bourgogne franche-comté

Président :  
Michel Ricard (Club Alpin Français de Belfort)  
Vice-président Prévention et Sécurité :  
Christian Thiolot (Club Alpin Français de Besançon)  
Trésorier :  
Michel Lethier (Club Alpin Français de Besançon)  
Ambassadrice Formation :  
Evelyne Guignard (Club Alpin Français de Besançon)  
Membres du Comité directeur :  
Benjamin Limare, Jean-Michel Lornet (Club Alpin Français de Besançon)

Comité départemental du doubs

Président :  
Nicolas Schlumberger (Club Alpin Français du Haut-Doubs)  
Vice-président :  
Jean-Michel Lornet (Club Alpin Français de Besançon)  
Trésorier :  
Michel Lethier (Club Alpin Français de Besançon)  
Secrétaire :  
Jean-Paul Genoud (Club Alpin Français de Besançon)  
Membres du Comité directeur :  
Florence Tonon, Jacques Chouteau (Club Alpin Français de Besançon)

Florence Tonon  
présidente



Le bureau

Nadine Andrien  
secrétaire générale



Jean-Pierre Debuissy  
trésorier général



Olivier Duquesnoy  
vice président



Claude Tisserant  
trésorier adjoint

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 week-end, parfois uniquement le dimanche ; des séjours sur une semaine, voire plus, sont également organisés. En semaine, sont organisées des randonnées (mardi et jeudi), 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... 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 :

Alpinisme (p.11)  
Nicolas Dollat 06 81 82 06 45

Canyonisme (p.15)  
Dominique Merger 06 81 12 41 76

École d'aventure (p.17)  
Clement Guyot  
ecole.aventure.ffcambesancon@gmail.com

Escalade (p.21)  
Maryse Billot 06 67 16 50 29

Randonnée (p.23)  
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 (p.27)  
Vincent Alarcon 06 33 83 14 20

Ski toutes disciplines (p.29)  
Ski alpin, Ski toutes neiges, Ski de randonnée,  
Ski alpinisme, Télémart, Ski de randonnée nor-  
dique, Ski de fond  
Jean-Michel Lornet 06 30 22 39 78

Trail (p.35)  
Célia Meignier 07 83 70 22 24

D'autres commissions prennent en charge des activités spécifiques ou transversales :

Bourse aux skis (p.40)  
Nathalie Chateau

Jumelage avec le DAV de Freiburg (p.42)  
Françoise Crochot 06 26 65 58 11

Handisport (p.43)  
Jacques Bravo

Référente sécurité (p.44)  
Évelyne Guignard

Formation et sécurité (p.45)  
Françoise Crochot 06 26 65 58 11

La documentation et notre club (p.48)  
Maryse Magnin Feysot, Anne Derrien & Alain Vidonne

Prêt de matériel (p.50)  
Benoît Boutoille

Développement durable  
Françoise Crochot et Olivier Duquesnoy

Commission bulletin  
Martine David-Delporte

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

# 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 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.

# Quelques conseils

## Covoiturage : Pensez-y ! Roulez malin !

- ✓ Déplacement en voiture : pour réduire les frais et l'impact environnemental, les voitures sont complétées, soit à la réunion du jeudi, soit au RDV du matin. La location d'un mini bus est aussi une possibilité.
- ✓ Le tarif actuel du CAF Besançon est de 0,36 €/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 !

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

## Les écosystèmes sont fragiles !

- ✓ Ramenez vos déchets avec vous en quittant le refuge.

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



En haut, Sommet de l'Aiguille du Tour (Photo : Florence Tonon), en bas, montée à l'Aiguille du Tour - cycle initiation (Photo : Jordan Jacquet)

# Alpinisme

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

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

Leur but est de vous faire profiter de ces espaces grandioses et majestueux. Régulièrement, au cours d'une sortie que je fais avec des cafistes, je rencontre d'autres personnes que j'ai formées quelques années auparavant. On parle « du bon vieux temps » et cela me rappelle que j'ai été « un passeur ». Un jour, j'ai reçu de mes Aînés et j'ai transmis.... Un jour vous serez, aussi, « un passeur » ou « une passeuse ».

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.

# Vers l'autonomie en Alpinisme

12

- ✓ Prérequis techniques obligatoires :
  - ✓ Savoir s'encorder avec un 8 sur le baudrier, avec un 8 sur le mousqueton, et savoir faire un nœud autobloquant. Connaître les nœuds de demi-cabestan et de cabestan. Une soirée « nœuds » est organisée tous les ans, voir la date dans le programme.
  - ✓ Avoir participé aux journées d'initiation suivantes dont les dates se trouvent dans le programme :
    - initiation progression sur corde (main courante, moulinette, rappel)
    - initiation déplacement à pied sur terrain enneigé et encordement
    - initiation déplacement à pied sur terrain glaciaire
    - initiation déplacement sur terrain rocheux
- ✓ Prérequis formation :
  - ✓ Avoir suivi la formation DVA (ou un stage niveau 1 sécurité/avalanches)
  - ✓ Dérogation possible pour les adhérents de moins de deux ans (rencontrer les responsables pour échanger à ce sujet). Pour les dérogations, priorité sera donnée aux personnes ayant suivi les unités de formation suivantes :
    - PSC1 (Secourisme)
    - UFCV (Unité de Formation Commune aux Activités)
    - Cartographie niveau 1
- ✓ Nombre de participants :
  - ✓ Les journées d'initiation n'ont pas de nombre limité de participants.
  - ✓ Les sorties proposées dans le cycle auront un nombre limité de places en fonction de la course prévue.

## Formations d'initiateurs

- ✓ Quatre brevets qui correspondent à des terrains différents de pratique de l'alpinisme.
  - ✓ Initiateur Terrain d'Aventure (TA)  
Le titulaire du brevet d'Initiateur Terrain d'Aventure possède les compétences pour encadrer un groupe dans des voies de terrain d'aventure (rocher) en haute montagne.
  - ✓ Initiateur Terrain Montagne (TM)  
Le titulaire du brevet d'Initiateur Terrain Montagne possède les compétences pour encadrer un groupe dans des courses de haute montagne (neige, glace).
  - ✓ Initiateur Alpinisme  
Le brevet d'Initiateur Alpinisme est délivré au titulaire des deux précédents brevets.
  - ✓ Initiateur Cascade de Glace  
L'initiateur Cascade de Glace va pouvoir encadrer un groupe dans l'activité Cascade de Glace.

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

# Le GRAF

## (Groupe Régional d'Alpinisme Féminin)



Floriane Burgy  
club FFCAM de Dijon  
Cathy Rouiller  
club FFCAM de Pontarlier  
Fanny Pagnier  
club FFCAM de Mouthe  
Célia Meigner  
club FFCAM de Besançon  
Magali Dantand  
club FFCAM de Besançon

13

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.

Cette aventure se déroule sur 2 ans, pendant lesquels notre guide Benjamin Soufflot nous forme sur plusieurs week-ends, aussi bien en rocher, neige que glace. Il nous apprend non seulement les techniques de progression en autonomie, mais également comment secourir son second. Ces journées sont riches d'apprentissages, de moments conviviaux et également de partage et d'entraide, afin de progresser ensemble.

À l'issue des 2 ans, nous devons organiser un projet de fin d'année, afin 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.

Deux bisontines ont intégré ce groupe pour cette deuxième promotion : Magali Dantand et Celia Meignier.

Célia Meignier

# 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 pouvant 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 week-end Initiation Découverte de l'activité qui a généralement lieu en juin et où vous pourrez mettre en pratique vos nouvelles connaissances. Vous pourrez, après ces deux étapes, participer aux week-ends de sorties programmées.

Pour participer aux sorties, vous 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



## Mes années école d'aventure

J'ai découvert la FFCAM avec l'école d'aventure en 2018.

La proposition était que les jeunes cafistes à partir de 11 ans, découvrent les différentes activités accessibles à tous.

Au cours des sorties, j'ai découvert la variété des milieux de la montagne. En toute saison, nous allions faire de l'escalade (salle ou rocher), de la via ferrata, des courses d'orientation, de la randonnée ou du VDM en forêt. En haute montagne, le programme s'orientait vers l'alpinisme, le ski, neige et glace. Progressivement j'ai appris à utiliser le matériel spécifique à ces activités.

L'école d'aventure c'est un petit groupe d'une dizaine de jeunes au sein duquel on apprend à vivre avec les autres, on partage de grands moments ensemble et on a un fort esprit d'équipe, l'esprit Club Alpin !

C'est aussi l'une des rares portes d'entrée pour découvrir des milieux, des lieux et des paysages exceptionnels (j'ai régulièrement une photo des sorties en fond d'écran). On vit ces choses extraordinaires en toute sécurité avec des encadrants formés, motivés à nous accompagner et tout ça dans une bonne ambiance où l'on se sent à l'aise. Merci à chacun(e) d'eux qui donne de son temps afin de nous transmettre leur connaissance et leur amour de la montagne.

Passionné et de plus en plus autonome en montagne, aujourd'hui à 18 ans, je suis trop âgé pour l'école d'aventure... C'est l'occasion d'une nouvelle étape et je suis heureux de continuer dans le groupe promotion jeune 18-25 ans.

Victorien Marpaud

Le groupe de l'école d'aventure (photo : Victorien Marpaud)

# L'École d'aventure

Réunion d'information  
jeudi 13 octobre 2022 à 19h00 au local du club  
(Salle Marie Paradis, 13 Avenue Léo Lagrange, 25000 Besançon)  
pour les jeunes de 11 à 17 ans.

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

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

Nous proposons aux 10-17 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, au partage...

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

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

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

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

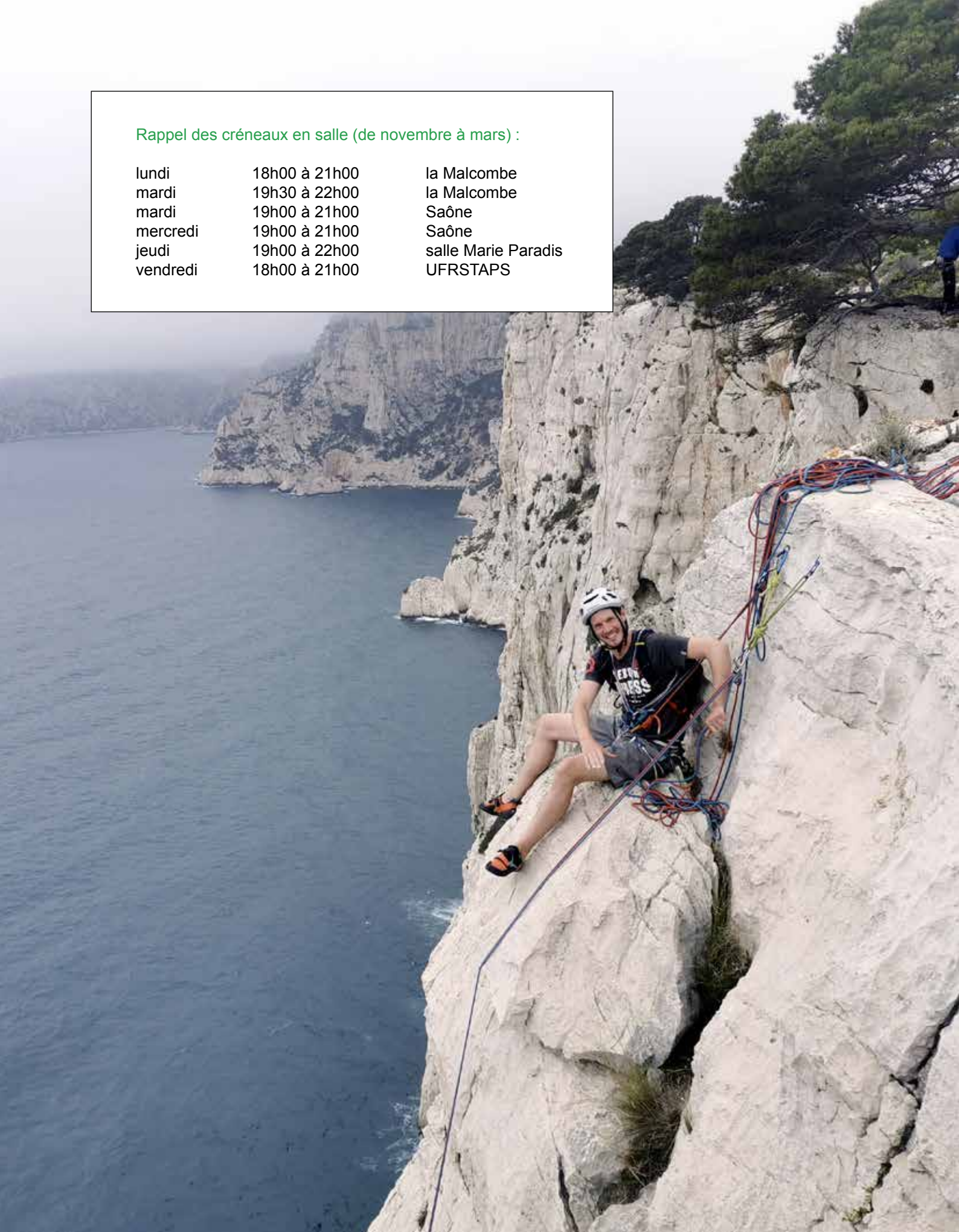
L'encadrement technique est assuré par les cadres bénévoles du club, chacun dans sa spécialité. Et nos accompagnateurs épaulent continuellement les encadrants pour une vie du groupe en sécurité pendant toute la durée de l'activité et du séjour.

contact : Clément Guyot [ecole.aventure.ffcambesancon@gmail.com](mailto:ecole.aventure.ffcambesancon@gmail.com)  
responsable de l'école d'aventure



Page de gauche, glacier du Tour (photos : Christian Thiolot)  
Page de droite, Alpi CD25 (Photo : Clément Guyot)





Les calanques, voie Vide et eau, Marseille (photo : Bertrand Thiébaud)

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

|          |               |                     |
|----------|---------------|---------------------|
| lundi    | 18h00 à 21h00 | la Malcombe         |
| mardi    | 19h30 à 22h00 | la Malcombe         |
| mardi    | 19h00 à 21h00 | Saône               |
| mercredi | 19h00 à 21h00 | Saône               |
| jeudi    | 19h00 à 22h00 | salle Marie Paradis |
| vendredi | 18h00 à 21h00 | UFRSTAPS            |

# Escalade

L'activité escalade, au Club Alpin de Besançon, se décompose en deux périodes. De septembre à fin mars, le grimpeur se met en mode hibernation et profite des murs en salle accessibles les soirs en semaine du lundi au vendredi, que ce soit à la Malcombe, à l'UFR STAPS ou encore à Saône. Au printemps, mais aussi dès que la météo le permet, le grimpeur sort et peut exprimer toute la beauté de son art sur les falaises de la région.

- En salle, le Club Alpin de Besançon propose des créneaux :
- ✓ pour les grimpeurs autonomes le lundi et mardi à la Malcombe, où ils pourront également faire un peu de renforcement musculaire en utilisant les tapis de sol et un pan de bloc.
  - ✓ le mardi et le mercredi à Saône où le mur de 9 m équipé par le Club vous permettra de prendre de la hauteur.
  - ✓ le vendredi soir, la salle d'escalade de l'UFR STAPS vous accueille pour vous exprimer dans un niveau plus avancé.
  - ✓ 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. À l'arrivée des beaux jours, 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 week-end, les grimpeurs peuvent aller un peu plus loin en profitant des falaises autour de la vallée de La Loue et du Lison ou vers des contrées plus éloignées, et pratiquer l'escalade en grandes voies.

Si vous êtes également débutants en falaise, nous proposons un cycle initiation sur une journée, au mois de mars, afin d'appréhender le rocher.

Mais l'escalade au Club Alpin de Besançon, ce n'est pas que de la pratique ; ce sont aussi des bénévoles qui participent au développement de l'activité autour de Besançon.

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

Nous entretenons et rééqupons 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 haut, Massif de la Vanoise, Lac des Vaches (photo : Olivier Tha) ; en bas, Mont Salève, Haute Savoie (photo : Christophe Wertheimer)

# Randonnée

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

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

23

Nos encadrants, bénévoles, proposent en général des sorties les mardis et les jeudis, les dimanches, les WE sur 2 ou 3 jours, des séjours sur une semaine en étoile ou en itinérance, voire plus pour le trekking à l'étranger.

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

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

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

## Randonnées des mardis et jeudis

Attention, pour les randonnées des mardis et jeudis : une inscription est également requise !

Vous pouvez le faire directement sur notre site internet, à la page dédiée :

[http://besancon.ffcam.fr/sorties\\_mardi\\_jeudi.html](http://besancon.ffcam.fr/sorties_mardi_jeudi.html)

## Marche nordique



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

En marche nordique, les bâtons (propulseurs) permettent de se projeter plus rapidement vers l'avant et sollicitent l'ensemble de vos muscles. A la différence de la randonnée, les bâtons ne sont pas posés verticalement en avant du corps mais sont orientés pointes vers l'arrière, comme en ski de fond. Grâce aux bâtons, le déplacement est rapide et l'attitude du marcheur nordique est athlétique.

La marche nordique telle que nous la pratiquons aujourd'hui remonte à la fin des années 90. C'est en 1994 que Marko Kantaneva, moniteur de sport finlandais, publie une méthode de marche avec bâtons inspirée du ski de fond. Il la compléta d'une série d'exercices destinés à entretenir et à améliorer les différentes qualités physiques. Depuis 2009, ce sport est réglementé par la Fédération Française d'Athlétisme.

- ✓ Nous nous retrouvons au parking, chemin de Vieille (Besançon, forêt de Chailluz) les mercredis de 09h00 à 11h00
- ✓ vendredis de 09h00 à 12h00

Jacques Chouteau 06 25 79 35 55  
Cosette Pol Bodetto 06 08 51 58 11  
responsables de la marche nordique

Forêt de Chailluz (photos prises par les participants des marches nordiques)

La Tour d'Ai, Suisse. Les Dolomites, Italie (photos : Hervé Fagard)

## Via ferrata



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

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

- ✓ pour des personnes n'ayant jamais pratiqué la via ferrata qui souhaitent découvrir cette activité ludique et/ou maîtriser une éventuelle appréhension face au vide
  - ✓ pour des participants déjà à l'aise dans les via ferrata de niveau moyen et qui souhaitent se lancer dans les via plus difficiles (TD, voire plus) en y étant accompagnés.
- Le matériel spécifique à la pratique de l'activité (baudrier, casque, longe dynamique et poulie) peut être emprunté au club.

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

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

# Vélo de montagne



Tour du mont Blanc (Photo : Vincent Alarcon)

27

## 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 le mercredi soir.

### Les sorties le week-end

Inscrites au programme, des sorties durant les week-ends 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 événements VTT : Sapinette, Diagonale, Extrême Loue, etc.  
Vous proposez un trajet ? Faites-le savoir à Vincent qui relayera l'info aux pratiquants.

## Comment participer ?

Aucun prérequis technique ou physique n'est exigé.  
Pour recevoir les informations, demandez à rejoindre la liste de diffusion auprès de Vincent : [alarcon.vincent@gmail.com](mailto: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



Un couloir à la tombée de la nuit, (photo : Fabrice Daval)

# Sports de neige

## La commission ski

La commission ski a en charge le développement du ski au Club avec pour objectif de favoriser la pratique de cette activité par tous.

La commission ski se réunit régulièrement en sessions ouvertes à tous. Cette commission met en application la politique du Club définie par la Présidente à la tête du Comité directeur. En retour, la commission ski rend compte de ce qu'elle a vu, entendu sur le terrain au contact des pratiquants. La commission ski fait des propositions d'actions futures. Elle fait part de ses besoins, au travers d'une proposition de budget, par exemple.

Le responsable de la commission anime une équipe de skieurs bénévoles compétents dans leur discipline.

Certains sont « initiateurs ski », détenteurs d'un diplôme fédéral ouvrant accès à l'encadrement.

D'autres sont « co-encadrants », skieurs experts évoluant sous la responsabilité du cadre encadrant. Ils progressent aux côtés de celui-ci qu'ils assistent en partageant leur savoir-faire avec les participants.

Tous donnent de leur temps pour initier les cafistes à chacune des spécialités de ski pratiquées au sein du Club.

Les initiateurs programment des sorties collectives visibles sur notre site internet, tout au long de l'hiver. Vous pouvez vous y inscrire à tout moment en attendant de vous réunir, à l'initiative du chef de course, lors de la réunion préparatoire. Ce temps est en effet nécessaire à la prise d'infos liées à la sortie et permet la rencontre des participants. Cette rencontre a toujours lieu au local le jeudi soir précédant la sortie.

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

La « journée DVA<sup>1</sup> », à chaque automne, sensibilise aux risques et réactive les bons réflexes pour porter efficacement secours en cas d'avalanche.

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

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

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

<sup>1</sup>Détecteur de Victime d'Avalanche

# Ski de fond et Ski hors trace

Si vous n’avez jamais pratiqué le ski de piste, ni le roller, ni le patin à glace, il est alors conseillé de commencer par le ski de fond alternatif, appelé aussi « classique ». En quelques jours, vous pourrez vous faire plaisir dans les rails des pistes préparées et aurez besoin de skis à écailles ou à peluche.

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

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

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

Jocelyne Sire

# Ski de descente

Apprendre à skier du plus jeune au troisième âge ? C’est de plus en plus facile grâce à du matériel qui permet de virer de façon quasi intuitive et des pistes bien préparées ! Restera ensuite à se perfectionner pour sécuriser son style et ménager ses articulations. Et pourquoi pas ensuite aller vers des pratiques plus engagées comme les bosses, les piquets, le hors-piste, la rando alpine...

Le ski « toutes neiges » en particulier se pratique en station. On combine alors la facilité des remontées mécaniques et l’attrait du hors-piste. C’est la solution idéale pour se préparer au ski de randonnée en se confrontant, sans la fatigue de la montée, aux conditions variées et changeantes des neiges non damées et aux terrains plus accidentés qu’on rencontrera.

Dans notre club, on skie en descente sur une journée ou un weekend, principalement dans le massif du Jura ou à proximité. Mais nous aimons aussi partir un peu plus longtemps et un peu plus loin ! Et désormais nos jeunes de l’école d’aventure découvrent le ski de descente durant leur cursus ! Notre objectif ? Prendre plaisir à caresser la neige !

Patrick Toullec-Merten

# Ski de randonnée

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

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

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

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

Un cycle d’initiation est ouvert tous les ans pour permettre à ceux qui le désirent de se lancer dans la pratique de cette activité.

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

renseignements : Claude Tisserant

# Ski alpinisme

Si vous souhaitez allier le ski et l’alpinisme, c’est LA discipline que vous devez pratiquer absolument !

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

Pour pratiquer cette discipline, il est cependant absolument nécessaire de disposer d’une (très ?) bonne technique en ski et d’une bonne pratique en hors-piste. Et si vous êtes très à l’aise, vous pourrez prétendre à la pente raide qui nécessite la maîtrise de tous les gestes et des virages sautés.

La pratique habituelle du ski alpinisme nécessite aussi de savoir maîtriser les montées en crampons (skis sur le sac à dos), l’assurage en mouvement, l’encordement et le mou-flage (technique de sauvetage en crevasse).

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

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

renseignements : Raphaël Py



Page de gauche : fenêtre des Chamois, accès Cabane de Trient Cycle initiation ski de randonnée (photo : Raphaël Py)  
Page de droite : Col du Passon massif du Mont blanc (photo : Florence Tonon), Massif de la Vanoise (photo : Matthias Hanrot)

# Cycle d'initiation au ski de randonnée



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

Le cycle d'initiation au ski de randonnée c'est un engagement sur la période de décembre à avril avec :

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

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

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



Affiche réalisée par Franck Brun

# Trail



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 à la Rodia, 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 week-end, 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 événement annuel : le TUB (Trail Urbain de Besançon), qui aura lieu le 12 novembre 2022. 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 !

**12 novembre 2022**  
**Trail Urbain de Besançon**

Pour plus d'informations, vous pouvez consulter le site internet : [tubnocturne.com](http://tubnocturne.com)

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

Les sorties du jeudi, photos prises par les participants

# La « grande dame » du CAF

## Yvette Belin



36

Nombreux parmi nous connaissons Yvette Belin, « Madame Yvette », comme je l'appelle : longue silhouette élégante, sourire aux lèvres, rire communicatif, yeux pétillants, femme généreuse, Yvette est une figure emblématique du club.

Au tout début (1985), Yvette s'inscrit au club pour faire de la gym. Adeptes du ski alpin, elle est intéressée par la « préparation physique pour le ski ». Délaissant rapidement le gymnase d'Arènes, trop fréquenté à son goût (200 « cafistes » environ fréquentaient alors les cours), c'est au gymnase de la Sainte Famille qu'elle enchaînera les exercices pour se préparer au mieux à son sport de prédilection. Avec le club, une fois par mois, c'est en car qu'elle partira découvrir les stations des Alpes : Châtel, les Contamines, Flaine, Samoëns...

Chaque année, elle participera avec une quinzaine de cafistes, au stage d'une semaine à Val d'Isère, organisé par Pierre Chapuis, Colette Vanier : semaine intense, qui à elle seule justifiait les cours de gym du reste de l'année ! L'ambiance au Foyer du Ski faisait oublier les courbatures !

Yvette goûte au ski de randonnée, accompagnée par Monique (Lacreuse) et René (Gagelin) : pas facile la descente quand ce n'est pas damé, n'est-ce pas ?

C'est surtout l'après-ski (très sympa) que Yvette apprécie !

Que de bons souvenirs également lors des randonnées itinérantes, sur plusieurs jours donc, encadrées et animées par Jean-Claude (Poissenot) : un vrai puit de sciences cet homme-là ! et plus récemment avec Gérard (Charton).

La rencontre avec les Ruotolo (Jean-Marie et Michèle) élargira son champ d'action : en premier lieu, en « l'embarquant dans cette galère », comprenez « la rando alpine » ! C'est avec Jean-Marie, mais également Alain (Vidonne) et Patrice (Monin) que Yvette gravira ses premiers « 4000 ».

C'est également en duo avec Jean-Marie qu'elle organisera ses premiers week-ends, précurseurs à de nombreux autres !

En second lieu, pour aider Michèle (Ruotolo), alors secrétaire du club (qui était alors un emploi rémunéré au club), Yvette s'investira dans l'administratif, profitant de son nouveau statut de « retraitée ». Elle aidera Michèle de 2001 à 2006.

En 2002, Yvette est élue au Comité Directeur, et assurera officiellement la tâche de « secrétaire adjointe », sous la présidence de Jean Turba (puis pendant 2 mois sous la présidence de Sylviane

Yvette au glacier d'Aletsch.



37

Ecochard).

Fin janvier 2002 : sous l'impulsion de Guy Mockers (à l'époque président du Comité Départemental FFCAM), sous la présidence de Jean Turba, le club organise l'Assemblée Générale Nationale de la FFCAM. Pas d'informatique à l'époque : Yvette assure les permanences téléphoniques pour gérer les cafistes qui affluent à Besançon de tous les coins de France.

Yvette est ensuite élue à la présidence du club, qu'elle occupera de 2008 à 2010.

Tout en assumant cette tâche, Yvette continue de s'investir dans la préparation de l'événement phare de l'époque « le Randonneur Bisontin », organisé par Joanny Merlat : pas moins de 800 personnes dont il fallait assurer le ravitaillement ! De ses propres aveux : « je ne suis pas une technicienne, alors je m'occupais de la bouffe ! » (dit-elle dans un grand éclat de rire) ; et entre deux préparations de discours de présidente, elle filait chercher les courses aux 4 coins de la ville ! Ancienne cadre chez Vandame (LU) aux RH, Yvette active ses contacts, connaît les portes auxquelles elle peut frapper, et c'est tout naturellement qu'après le Randonneur elle continue à œuvrer pour la Bourse aux Skis, pour les AG, plus récemment pour le TUB.

Et aujourd'hui, Yvette, quels sont tes projets au CAF ?

« Je continue à assurer des permanences, pour être toujours dans le circuit et dans le coup. Je participe à l'intendance du TUB, à la Bourse aux Skis.

Régulièrement, je consulte le site du club pour randonner ; on a peut-être perdu en convivialité, mais qu'est ce que c'est pratique ! et j'aime les sorties en raquettes, qui me permettent d'être dans ce milieu hivernal que j'apprécie, mais en prenant moins de risques qu'en ski de descente ».

L'envie de rassembler les personnes, l'envie de partager de bons moments, voici résumé ce qui motive « notre » Yvette depuis bientôt 38 ans.

Et son mot de la fin :

« on vient de vivre le « Covid », on a déménagé ; tout cela a égratigné la convivialité. Mais, avant il y avait des bons moments ; aujourd'hui il y a encore de bons moments ; et demain il y aura toujours des bons moments ! »

Merci Yvette !

Florence Tonon

# Une vie avec le CAF

## Denis Millet



1972 : cela fait 50 ans cette année que Denis a franchi pour la première fois la porte du local du club, sous l'impulsion de sa femme (de l'époque !), parrainé comme il se doit. Denis vient s'inscrire « pour marcher ». Il est accueilli par « la Coqui » (Clémentine Coquillard).

Très vite, les excursions (en Suisse principalement) s'enchaînent : la Dent de Morcles, le Massif des Muverans et bien d'autres encore... L'homme y prend goût !

Premier été : Denis s'inscrit à un stage à la Bérarde (« la Mecque de l'alpinisme ! »), organisé par le CAF de Grenoble. Le principe : un petit groupe de 9 personnes, qui pendant 15 jours seront encadrés et formés par un guide de haute montagne.

Denis y participera 3 années de suite, autant dire qu'il a eu le temps de collectionner les belles randos ! Le Glacier carré, le Râteau, la Barre des Ecrins, la traversée du Pelvoux...

« Je portais la cigarette au bec (des gitanes mais !), mais après quelques temps, je tirais la langue ! Alors progressivement je me suis arrêté de fumer. » Sept fois Denis a gravi le Mont Blanc, dont une fois en ski de randonnée par les Grands Mulets, guidé par Jean (Turba).

Désireux de s'investir dans la vie et l'animation du club, Denis prendra la responsabilité de la commission Randonnée Alpine : il la gardera pendant 15 ans. Il a organisé pas moins d'une dizaine de « week-end découverte de la Randonnée Alpine » pour les novices (non cafistes pour la plupart) ; ces week-ends sont toujours d'actualité au club. Denis a été l'instigateur des formations au brevet d'initiateur Rando Alpine, avec le concours du guide de haute montagne Michel Vincent. Et tout cela parallèlement à son activité professionnelle très prenante.

Denis en violet au 1er rang. Denis à droite au second rang.



Au cours de ces années, Denis a malheureusement « vécu » quelques accidents dramatiques, marqués à chaque fois par le décès d'une ou d'un compagnon.

C'est très ému que Denis évoque ces drames et ces amis trop tôt disparus : Bernard (Colchen), Claude (Tercieux), Sylvie (Stricker) .

Mais heureusement, d'autres souvenirs resurgissent ! Comme ce jour où, sur l'aiguille de la Dibona, le premier de cordée chute. Denis l'assure sec, le tient fermement au bout de sa corde, pendant que l'autre pendouille en-dessous d'un surplomb. Denis tiendra bon (et le copain aussi !) jusqu'à l'arrivée, par air, des secours : ce jour-là, il a sauvé la vie de son copain ! et par la même occasion, a gagné un retour au refuge en hélico !

Pendant de nombreuses années, Denis a également organisé le « week-end de clôture de la Randonnée

Alpine » au refuge du Gros Morond : moment très convivial par excellence, et très attendu par tous les copains.

De nombreuses éditions de la Bourse aux Skis ont bénéficié de ses compétences et de son aide.

Aujourd'hui, entouré de Joce et de ses amis fidèles (tous cafistes) Denis m'assure avoir trouvé au CAF l'amitié, l'entraide, une communication incroyable (ses amis ne lui ont-ils pas offert l'ascension du Cervin pour ses 60 ans ?).

Il y a noué des liens solides (#cafébeauxarts chaque jeudi 19h00 !...)

Et de me confier « le CAF m'a sauvé la vie ! »

Merci Denis !

Florence Tonon

# La Bourse aux skis

Nouveauté 2022 : la Bourse aux skis aura lieu dans l'une des halles du Gymnase des Torcols, Saint-Claude, 19 chemin des Grands Bas à Besançon (en lieu et place de La Malcombe). Accès transport en commun : arrêt PSB, lignes 8 et 12 du réseau Ginko.

En 2021, la Bourse aux skis avait renoué avec le succès populaire, après une « année blanche » en 2020 pour cause de crise sanitaire.

En 2022, cet événement majeur de la pré-saison de ski, tant attendu par les nombreux pratiquants de sports de glisse de notre région, aura lieu vendredi 18 et samedi 19 novembre 2022.

L'équipe d'organisation - plus d'une centaine de bénévoles mobilisés - est déjà à pied d'œuvre pour préparer cette manifestation, dans l'objectif de proposer au public un programme de qualité.

L'édition 2022 ne dérogera pas à la tradition :

- ✓ **Vendredi 18 novembre, de 16h00 à 19h00**  
le public pourra venir déposer son matériel d'occasion pour le revendre et profiter de la vente du soir ou du samedi pour s'équiper à neuf pour la nouvelle saison de ski. Une équipe de conseillers seront à votre disposition pour vous accueillir et évaluer votre matériel de seconde main pour l'afficher au meilleur prix. Pour que vos équipements trouvent preneur dans de bonnes conditions, il est impératif qu'ils soient en bon état et conformes aux standards actuels du marché. Le matériel qui ne serait pas jugé conforme ou invendable en l'état ne pourra être enregistré pour la vente.
- ✓ **Vendredi 18 novembre, de 19h30 à 22h00**  
une première vente grand public aura lieu.
- ✓ **Samedi 19 novembre, dès 09h00 du matin et jusqu'à 15h00**  
le public sera accueilli par les conseillers du Club Alpin Français de Besançon et les professionnels qui ont été sélectionnés cette année pour vous proposer leurs équipements neufs ou retours de location.
- ✓ **Samedi 19 novembre de 17h00 à 19h00**  
récupération du matériel invendu.
- ✓ **Samedi soir**, la Bourse aux skis se terminera par un repas convivial auquel tous les bénévoles seront invités (réservez votre calendrier pour apporter votre aide à cette organisation et participer à cette soirée).

Nos partenaires professionnels, au nombre de 5, sont principalement originaires de la région bisontine, du Massif du Jura, mais aussi du Chablais haut-savoyard, et vous proposeront une sélection d'équipements, neuf démarqué ou seconde main, des plus grandes marques dans les différentes disciplines de glisse

Affiche réalisée par Guillaume Ledoux.



Ski de piste, Ski de randonnée, Ski de fond et back-country, Surf et Raquettes à neige. Skis, bâtons, chaussures, fixations, casquettes et accessoires spécifiques seront exposés. Plus de 2500 équipements seront ainsi disponibles et proposés dans un nouvel espace de vente.

Nathalie Chateau 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), Jean-Pierre Debuissy (finances),  
Patricia Peltier (relation mairie), Pierre Peltier (logistique), Marie Tolo (accueil), Eric Frois-  
sart (accueil, vente), Jean-Michel Roland, Laure Fontaine, Yvette Belin, Gilles Equoy,  
Dominique et Eric Morland, Michel Lethier, Valérie Tisserand, Jacques Chouteau, Ger-  
main Schmit, Francois Fichet, Jean-Claude Pedroletti, ainsi que de nombreux bénévoles.

# Jumelage avec le DAV (Deutscher Alpenverein)



## Rencontre multi-activités et intergénérationnelle à l'automne

La rencontre des 9 et 10 octobre 2021, organisée par le club de Freiburg et regroupant 48 participants, a permis aux Bisontins de (re)découvrir par un temps radieux le point culminant de la Forêt Noire. Les plus jeunes ont pratiqué l'escalade sur un joli spot, encadrés par une équipe de choc binationale et bilingue – les autres ont arpenté les pentes du Feldberg et de ses environs proches avant de se sustenter sur la terrasse du Jägermatt. Sans parler de la soirée chanson ...

Les 8 et 9 octobre 2022, c'est le CAF qui accueille à Nans-sous-Sainte-Anne avec via ferrata et découverte des sentiers au départ du gîte les Repaires. Sont attendus une quarantaine d'adultes et 12 jeunes des écoles d'aventure des 2 clubs.



## Rencontre rando de mai

C'est un groupe plus restreint qui se retrouve pour randonner, d'un côté ou de l'autre de la frontière. En mai 2022, la rencontre a eu lieu aussi en Forêt Noire (au Herzogenhorn).

Nous rappelons qu'il n'est pas indispensable de pratiquer la langue de Goethe pour participer à ces échanges !

Françoise Crochot 06 26 65 58 11  
responsable commission Jumelage

# Raid Handi-Forts 2022

Le Raid Handi-forts de Besançon s'est déroulé du 13 au 15 mai 2022. Cette année encore, le Club Alpin de Besançon a été partie prenante dans l'organisation de cette compétition destinée aux personnes présentant un handicap physique ou mental.

Pour cette année, le CAF avait mis en place une épreuve autour de l'utilisation du DVA : une dizaine de questions servant à départager les équipes participantes. Chaque équipe est composée d'une personne polyhandicapée et d'une personne présentant un handicap mental. Ils sont accompagnés d'un éducateur, et de trois personnels d'une entreprise partenaire qui s'est inscrite pour participer. L'entreprise est aussi jumelée avec un club sportif bisontin, toutes disciplines confondues. Cette année, le CAF était associé au bailleur social bisontin Loge GBM.

Dès vendredi matin, nous avons mis en place avec cinq bénévoles de notre club notre atelier « DVA/CAF » dans les bois de Montfaucon. En effet, ce premier jour est destiné aux équipes de collégiens et lycéens du Grand Besançon Métropole qui doivent relier la ville de Saône au parc Chamars à Besançon. Les équipes ne pouvaient être constituées qu'avec des collégiens ou lycéens valides accompagnés de personnes handicapées. Notre épreuve « DVA » a été très appréciée tant des concurrents que de leurs accompagnateurs et des responsables du service des sports de la ville de Besançon qui est le maître d'œuvre de cette compétition. Le tracé est différent de l'épreuve des seniors mais il est pratiquement sur la même distance de 17 kilomètres environ. Au cours de ce raid, les participants doivent répondre à des questions dans différents ateliers et parcourir à pied la distance en assistant les personnes handicapées soit équipées de goélettes, soit en les guidant dans les chemins.

Du samedi matin au dimanche soir, l'épreuve reine est destinée aux adultes qui, en deux jours, parcourent environ 35 kilomètres avec bien sûr plus d'ateliers. Le samedi, le départ était donné à Montferrand le Château et le dimanche à Nancray. Le parcours suit presque uniquement des chemins forestiers. Notre atelier DVA ne s'est tenu que le samedi dans les bois de Franois. En revanche, le dimanche toute la journée nous avons assisté le professionnel du mur d'escalade amovible. En effet, cinq cafistes ont procédé à l'assurance des personnes se présentant pour tenter d'escalader l'une des six faces de ce mur en bois avec les prises classiques en résine. Et on a assuré beaucoup de pratiquants au cours de la journée, les bras des membres du Caf pouvaient en témoigner en fin de journée.

Peu importe le classement de notre équipe, l'essentiel de ce raid se trouve dans l'extraordinaire expérience sociale qu'ont vécue les cafistes participants ainsi que les concurrents du Raid.

Encore un grand merci aux cafistes qui m'ont accompagné cette année et je compte à nouveau sur vous tous pour nous accompagner pour l'édition 2023.

Jacques Bravo

# Prévention sécurité

44

Dans le cadre de l'Olympiade 2021-2024, le Comité Régional Bourgogne-Franche Comté (CRBFC) a demandé à chaque club de désigner [des référent/es formation, environnement et prévention-sécurité](#). Au CAF de Besançon, nous avons mis en place une commission formation il y a plusieurs années. Et c'est maintenant en tant que référente prévention-sécurité pour le Club que je souhaite attirer votre attention sur les documents élaborés par le groupe prévention-sécurité du CRBFC :

- ✓ Un outil « [analyse de risques](#) » qui aide les encadrant/es à la préparation et à la conduite d'une sortie. Il propose une méthode permettant de n'oublier aucun paramètre afin de limiter les facteurs d'accidents et/ou d'incidents. Accessible sur le site du CRBFC ou sur demande, il est adapté à toutes les activités de montagne et a été envoyé à tous les encadrants. A vous de le tester et de m'envoyer vos remarques, suggestions...
- ✓ Un outil « [déclaration d'évènement](#) » qui est utilisable par toute personne désireuse de relater un incident (entorse, oubli d'eau, de matériel ...) et ses conséquences. Il permet de dresser une liste des « petites choses » qui peuvent avoir des conséquences imprévisibles, pour qu'ensemble nous améliorions notre sécurité collective.
- ✓ Une première « [fiche de recommandations](#) » a été élaborée à partir des incidents et accidents déclarés par les pratiquants en 2020-2021. Elle rappelle, entre autres :  
Qu'il est important pour un encadrant de bien connaître le niveau des participants à sa sortie et de s'assurer que tous ont bien toutes les informations.  
Qu'il est impératif de vérifier ou faire vérifier avant le départ le matériel de chacun (gants, piles de rechange pour la frontale) ...  
Qu'il faut éviter de dédoubler un groupe afin de ne pas en perdre la maîtrise  
Que chacun doit maintenir vigilance et concentration jusqu'au bout de la course (terrain, conditions météo, fatigue) ...

[Tous ces outils sont mis à la disposition des encadrants et des pratiquants sur le site du Comité régional](#)

[https://cr-bourgognefranchecomte.ffcarn.fr/prevention\\_securite.html](https://cr-bourgognefranchecomte.ffcarn.fr/prevention_securite.html)

Utilisez-les sans modération !

Evelyne Guignard [evelyne.guignard0158@orange.fr](mailto:evelyne.guignard0158@orange.fr)  
référente sécurité au Club Alpin de Besançon

# Formation et sécurité

La formation des adhérents est une priorité de la FFCAM<sup>1</sup>. 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.

Les objectifs et contenus de formation sont définis par la fédération qui a élaboré de [nouveaux parcours de formation](#) se déclinant en 3 niveaux<sup>2</sup> :

- ✓ [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.

L'offre de formation est mise en place principalement au niveau des comités régionaux et départementaux. Suivant leurs capacités, les clubs proposent aussi des cursus d'initiation, des stages, des ateliers, etc. Dans le souci d'être au plus près des besoins de ses adhérents, le CAF de Besançon s'est doté dès le début des années 2000 d'une commission « formation et sécurité » chargée de coordonner son offre de formation.

45

[Au cours de l'année 2022-2023, tout pratiquant du CAF de Besançon pourra acquérir à travers l'offre de formation du club :](#)

- I [Des habiletés dans la pratique d'une nouvelle activité](#) pour devenir pratiquant/e initié/e.
- Cycle initiation randonnée alpine
  - Cycle initiation escalade
  - Cycle initiation ski de randonnée
  - Cycle initiation alpinisme
  - Cycle initiation via ferrata

Ces cycles sont organisés et encadrés par des bénévoles du club titulaires de brevets d'initiateurs.

<sup>1</sup>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. »

<sup>2</sup>Pour chaque niveau, la formation comporte une phase d'apprentissage (formation sous forme de stages/cours/cycles/ateliers ...) et une phase de certification/validation.

- 2

Des compétences communes à toutes les activités (voir agenda en ligne) dont la validation est requise pour devenir pratiquant/e initié/e.

  - Brevet de secourisme PSC1 (Prévention et Secours Civiques de niveau 1) sous forme de stages d'une journée encadrés par la Protection Civile
  - Formations cartographie et orientation, niveau 1 : théorie puis pratique sur le terrain
  - Formation NA1 (Neige et avalanche, niveau 1) : connaissances et pratique sur le terrain
- 3

Des connaissances quant au fonctionnement de la pratique en club, ses avantages et obligations, certaines réglementations, etc. et bien sûr une appréhension raisonnée et durable du milieu montagnard. Ceci s'acquiert « au fil de l'eau », lors des activités de groupe et par la fréquentation des adhérents plus anciens, mais aussi lors de stages (dits UFCA, voir agenda en ligne) ou ateliers dédiés.
- 4

Des informations concernant le matériel, les risques sur le terrain (météo, avalanches), la santé... dont tout pratiquant plus ou moins novice peut avoir besoin. Des adhérents spécialistes nous les font partager un jeudi par mois, lors de l'accueil au local du Club de Besançon (cf. la liste des ateliers du jeudi page suivante)
- ✓

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. (voir formation des encadrants)
- ✓

Comment parvenir au niveau de pratiquant/e « perfectionné/e » ?

Par une pratique régulière permettant de s'entraîner et d'automatiser les gestes techniques. Voir l'agenda en ligne des sorties avec leur cotation.

Par un approfondissement des connaissances/compétences transversales

Remarque : dans les mois qui viennent, chaque activité disposera de référentiels qui seront présentés aux pratiquants et accessibles en ligne, notamment pour une partie autoévaluation.

Chaque adhérent peut d'ores et déjà accéder dans son « espace licencié » aux informations de la Fédération sur les nouveaux cursus (« Documentation fédérale »).



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

# Formation et sécurité

## Les ateliers du jeudi au club

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

06 octobre 2022  
L'alimentation et quelques infos sur le sac : choix, réglage, poids...  
Anne-Cécile Murati

20 octobre 2022  
Bien choisir sa randonnée : niveau, difficulté, cotation...  
Philippe Pescay

08 décembre 2022  
Neige : Analyse des Bulletins d'Estimation du Risque d'Avalanches.(B.E.R.A)  
Jean-Michel Lornet

12 janvier 2023  
Les nœuds indispensables rando alpine, alpinisme, ski de rando : initiation et révision  
(salle VIP Rosemont)  
Cadres toutes activités

02 février 2023  
Gestion des EPI (Équipement de Protection Individuel) : précautions, entretien, responsabilités  
Benoît Boutoille

02 mars 2023  
Environnement : quelques outils et bonnes pratiques pour préserver le milieu montagnard  
Eric Roussillon, Laure Fontaine

30 mars 2023  
Notion de météorologie : pression atmosphérique, nuages, anticyclone, dépression, comment interpréter les changements sur le terrain . La foudre, les orages  
Philippe Rousselot

27 avril 2023  
Santé : les effets de l'altitude, se protéger du soleil.  
Anne-Cécile Murati

### Témoignage suite à ma r adh sion au CAF de Besançon....

J'étais membre du CAF de Besançon dans les années 1985. J'avais conservé une image de sérieux, de bienveillance et d'engagements responsables sur les différentes activités que j'avais pratiqu es il y a plus de trente ans. C'est la raison pour laquelle, à mon retour dans la région en septembre 2021, je me suis inscrit à nouveau au CAF.

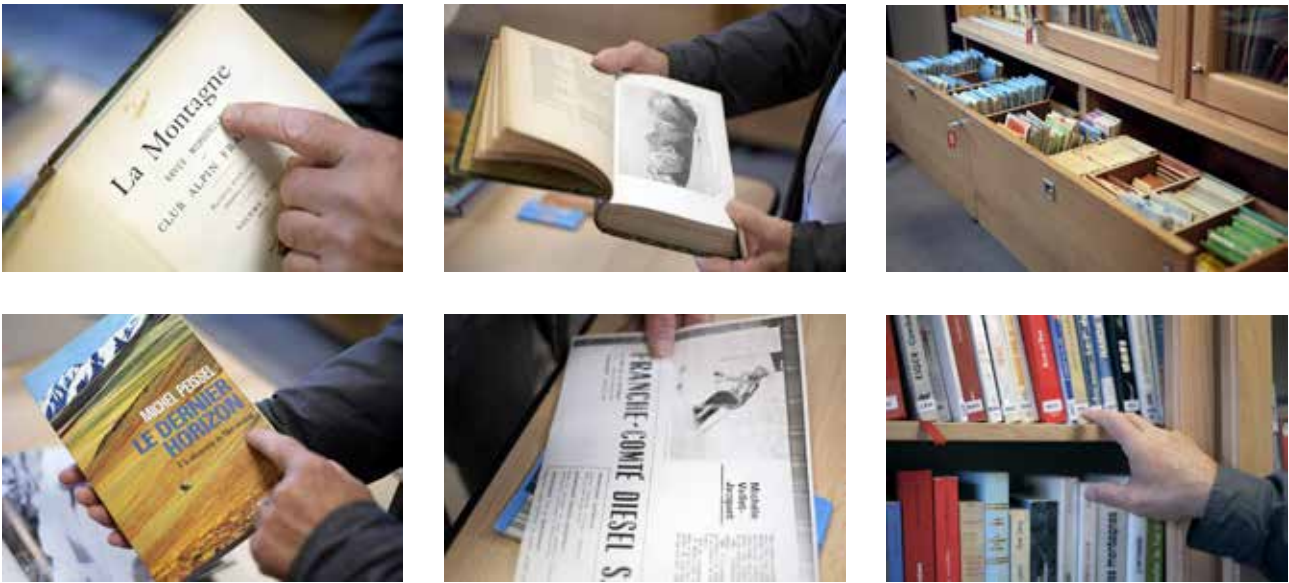
Dès les premières sorties, j'ai retrouvé ces mêmes valeurs, avec toujours la même dose de bonne humeur. Mais j'ai surtout découvert des possibilités de formation qui m'ont permis d'acquérir - ou de réviser des compétences basiques :

- bien choisir sa randonnée
- comprendre la sensation de froid et les risques associés
- appréhender la nivologie
- gérer ses équipements techniques
- acquérir des notions de météorologie
- lire et comprendre un Bulletin d'Estimation du Risque d'Avalanche...

J'ai particulièrement apprécié ces enseignements du jeudi soir dispensés par des personnes compétentes qui maîtrisent leur sujet et sont capables d'illustrer par leurs expériences ce qu'elles présentent. Et puis il y a les formations à la journée comme la cartographie, le secourisme, la journée DVA...Autant de possibilités d'acquérir des notions ou des compétences pour rendre agréables pour toutes et tous les prochaines sorties. Je ne pense pas trop m'avancer en disant que c'est une vraie richesse pour un Club d'offrir ces possibilités. Bravo !!!

Eric Roussillon

# La documentation et notre club



48

Si vous souhaitez préparer une course d'alpinisme ou de ski, une randonnée en montagne, la bibliothèque de votre club met à votre disposition plus de 450 cartes (200 cartes françaises et 250 étrangères) et de nombreux topos. Malheureusement, certains documents sont anciens, voire très anciens ou en mauvais état. Il est prévu de les remplacer progressivement et d'acheter en priorité les cartes régionales manquantes, les cartes suisses et alpines les plus demandées ce qui nécessitera un financement important.

Le site de l'Institut Géographique National (IGN) peut être d'une grande utilité car toutes les cartes françaises à différentes échelles sont répertoriées et Il est indiqué comment on peut assembler plusieurs cartes et ainsi construire un itinéraire nécessitant plusieurs cartes et commander cette carte individualisée ...

Certains topos présentent des sites d'escalade de diverses régions. D'autres sont relatifs à l'environnement, la sécurité, la médecine et les techniques utiles ou nécessaires à la pratique de nos activités. Les prochaines acquisitions permettront de compléter et d'actualiser ces documents intéressants pour les encadrants et pratiquants.

Si vous désirez approfondir vos connaissances sur l'histoire du Club Alpin, de la Fédération, de l'alpinisme ou de l'escalade, de l'environnement montagnard, le site internet du Centre Fédéral de Documentation Lucien Devies de la Fédération Française des Clubs Alpins et de Montagne peut être de la plus grande utilité.

Plus de 5000 articles des éditions de la FFCAM (les Annuaire du Club Alpin Français, les bulletins du Club Alpin Français, la Montagne, la Montagne et l'Alpinisme) et près de 10000 références des archives de la Fédération sont répertoriées.

La plupart de ces articles et références ont été numérisés par la Bibliothèque Nationale de France et sont consultables sur son site.

Bibliothèque du CAF Besançon (photos : Géraldine Pastor Lloret)



49



Anne et Maryse ont entrepris un long et laborieux travail en renumérotant la totalité de nos ouvrages afin de remettre de l'ordre dans nos meubles et en recréant un listing exhaustif qui sera à la disposition de tous en visionnant le site du Club. Ce travail est en très bonne voie et nous en profiterons dans un proche avenir.

Nous comptons sur tous les cafistes de notre club pour nous orienter dans nos futurs achats et rendre notre bibliothèque plus vivante, attractive et utile.

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

# Prêt de matériel

Benoît, Jean-Michel et leur équipe vous accueillent **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.

### Païement

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 ».

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 longues, 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.

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

Prêt de matériel (tarifs)

52

| caution | désignation                               | individuel | collective | Unité Formation<br>(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 »

Adhésions (tarifs)

| Catégorie |                                                       | Renouvellement<br>ou<br>nouvelle adhésion | Avec assurance<br>de personne |
|-----------|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------|
| T1        | 25 ans et plus                                        | 79,24 €                                   | 100,54 €                      |
| C1        | Conjoint                                              | 52,52 €                                   | 73,82 €                       |
| J1        | 18 à 24 ans                                           | 55,45 €                                   | 71,95 €                       |
| J2        | Moins de 18 ans                                       | 47,33 €                                   | 63,83 €                       |
| E1        | Enfants de membres, 18 à 24 ans                       | 41,63 €                                   | 58,13 €                       |
| E2        | Enfants ou petits enfants de membres, moins de 18 ans | 35,03 €                                   | 51,53 €                       |
| A1        | Plus de 65 ans et 10 ans d'adhésion au CAF            | 60,06 €                                   | 81,36 €                       |
| P1        | Professionnel diplômé d'état                          | 69,57 €                                   | 90,87 €                       |

- ✓ Ce tarif comprend les parts fédérale, départementale et régionale, la part du club et l'assurance responsabilité civile. L'assurance de personne (facultative mais très recommandée) est au tarif de 21,30 € par adulte et 16,50 € pour les moins de 24 ans.
- ✓ 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 par l'assurance de personne couvrent la France métropolitaine, les DOM TOM, Europe, Islande, Maroc et Royaume Uni. Pour les autres pays, il faut souscrire une extension Monde entier.
- Lisez le fascicule « Garanties » d'AXA Gras Savoye qui précise les garanties complémentaires, les limitations, les restrictions, les exclusions, les franchises et limites financières.

53

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

La carte découverte accessible sur trois jours, consécutifs ou non, par exercice (1er octobre au 30 septembre), doit être souscrite à l'accueil du jeudi: 5 € pour une journée ; 9 € pour 2 jours consécutifs (gratuite pour les titulaires de la Carte Avantages Jeunes).

Avantages réservés aux adhérents :

- ✓ abonnement à la revue « Montagne et Alpinisme » : 4 numéros pour seulement 22 €.
- ✓ 50 % de réduction sur les nuitées dans les refuges FFCAM.
- ✓ 18% de réduction au Vieux Campeur sur présentation de votre carte FFCAM
- ✓ 10 % de réduction sur présentation de la carte d'adhérent chez Mountain Expert
- ✓ 10% sur chaussures et textiles chez Foulshes (faubourg Rivotte) et 5% sur l'électronique, crédits en bons d'achat
- ✓ d'autres avantages sur la page FFCAM nationale (voyages avec Allibert Trekking, Cap Vacances et Stages Expeditions, Équipement avec Petzl et Beal, Forfaits de ski Hautes Alpes et Pyrénées etc.)

Marie Tolo & Patrick Toullec-Merten  
responsables des adhésions

# Présentation du Comité Régional

54

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 interclubs.
  - ✓ 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

# 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 (membre du comité directeur).

Actuellement le comité directeur est composé de 12 membres élus, pour 24 places disponibles ; vous pouvez venir vous joindre à nous avec vos idées pendant ces 2 prochaines années.

La FFCAM au niveau du département du Doubs, ce sont environ 1600 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 5 clubs du département.
  - ✓ Mutualiser les besoins et ressources en formation et prévention entre nos clubs.
  - ✓ Développer les activités et la vie associative sur notre territoire et favoriser ainsi le développement des écoles de jeunes.
- Nous vous proposons :
- ✓ Un week-end multi activités dans les Alpes en septembre (orientation le samedi et randonnées, escalade, via ferrata, VTT et course d'arête le dimanche).
  - ✓ L'organisation et soutien financier de la formation pratique ski de randonnée, 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

55



# Action Alpinisme Comité Départemental 25

Nous voilà huit sélectionnés de différents clubs alpins du Doubs à vouloir parfaire nos techniques en alpinisme, devenir plus autonome et avoir les clefs pour devenir leader de cordée. Au menu, 14 jours de formation financés par le CD25 et étalés sur deux ans nous attendent avec un guide de haute montagne.

Notre premier week-end de trois jours était dédié aux techniques sur rocher. Pour notre première rencontre, notre guide Benjamin nous donne rendez-vous au pied des falaises de la Brême. Après une rapide revue du matériel pour grimper et quelques conseils, nous nous lançons en escalade traditionnelle. Le ton est donné et Benjamin nous rappelle vite que nous ne sommes pas là pour aller cueillir des noix. Chacun à notre niveau, nous nous entraînons donc à grimper avec coinçeurs et nous profitons de cette première journée pour revoir différentes techniques de rappel que nous mettons en application dans la foulée. Le deuxième jour, c'est parti pour notre première course : la grande arête des aiguilles de Baulmes. À neuf sur la paroi, ça fait du bazar et il y a de l'ambiance ! L'après-midi, nous montons encordés jusqu'au sommet par des passages caillouteux afin de nous habituer au terrain de montagne. Avant de partir, nous profitons des voies d'escalade du site pour apprendre à remonter notre second en cas de problème sur la voie. Troisième jour, nous mettons tout cela en application sur une course plus longue : celle des Sommètres dans le Jura suisse.

Deuxième week-end, nous voilà partis en direction de Chamonix pour revoir cette fois-ci les techniques sur glacier. Pour la première journée, nous allons en direction de la mer de glace par le train du Montanvers. Après la marche d'approche, nous enfilons enfin les crampons. Moults exercices techniques et ludiques nous attendent pour améliorer notre cramponnage. Pour finir de nous sécher sur cette première journée sur glacier, Benjamin nous emmène au niveau d'une crevasse que nous descendrons en moulinette pour la remonter avec le piolet. Le deuxième jour, nous souhaitons monter à l'aiguille du midi mais les rafales de vent ne nous permettent pas d'y monter. Nous retournons donc sur la mer de glace. Benjamin continue de nous martyriser les mollets en nous faisant descendre des pentes avec piolets et crampons. L'épreuve finale du week-end sera la technique du mouflage pour sortir quelqu'un d'une crevasse. Les seconds sont descendus à quelques pas d'un torrent qui coule dans le glacier : baignade assurée en cas d'erreur de manip.

Troisième et dernier week-end de cette première année de formation, nous nous retrouvons à Métabief où nous commençons par nous confronter à la cascade de glace, une discipline des plus techniques et des plus exigeantes, afin d'améliorer notre précision dans l'utilisation des crampons et du piolet. Enfin, pour la dernière journée, nous voilà partis en direction d'un couloir de neige en ski de randonnée. Les conditions de neige dans le couloir ne semblent pas bonnes et nous renonçons à y aller. Le renoncement fait aussi partie de l'apprentissage. Quelques conversions supplémentaires pour atteindre un deuxième couloir en meilleures conditions que nous pourrions grimper les skis dans le dos.

C'est l'heure du debrief pour cette première année de formation : nous avons tous beaucoup appris et nous repartons avec une belle boîte à outils. Il ne reste plus qu'à pratiquer pour que ces manip deviennent des automatismes. Il nous tarde déjà nos retrouvailles en 2023 pour la deuxième année de formation.

Clément Guyot

# 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 !

### Avant le séjour :

- ✓ Ouverture et gardiennage : Tu peux te renseigner par internet et téléphone sur les conditions d'accès.  
La FFCAM gère 127 refuges et chalets dont tu trouveras les coordonnées par : [https://www.ffcam.fr/rechercher\\_refuge\\_chalet.html](https://www.ffcam.fr/rechercher_refuge_chalet.html)  
Il existe aussi un guide des refuges gérés par la FFCAM : <https://www.ffcam.fr/guide-des-refuges-et-chalets-de-montagne.html>  
Pour la Suisse, où le terme de « cabane » est utilisé pour « refuge » chercher par : <https://www.sac-cas.ch/fr/cabanes-et-courses/portail-des-courses-du-cas/?type=hut>  
Et pour l'Italie : <https://www.cai.it/andare-in-montagna/rifugi-e-bivacchi/rifugi-del-club-alpino-italiano/>  
Si le refuge est gardienné, le plus souvent les repas sont prévus et tu n'auras pas besoin d'apporter ta nourriture.
  - ✓ Réservations et demandes spéciales : La réservation des dortoirs et des repas est obligatoire dans la plupart des hébergements. Pour les refuges et chalets de la FFCAM, tu peux réserver en ligne : <https://www.ffcam.fr/reserver-votre-refuge-en-ligne.html>  
Les désirs des convives sont variés mais les possibilités de la cuisine sont souvent limitées en raison des difficultés d'approvisionnement. En cas de régime alimentaire particulier, il faut le signaler ; cela facilitera le travail de l'équipe.
  - ✓ Modifications et annulation : Dès que possible informe l'équipe de toute modification de la réservation, et a fortiori en cas d'annulation ; par écrit c'est mieux mais si le délai est trop court, n'hésite pas à téléphoner. Et consulte bien les conditions générales de l'hébergement.
- ### À l'arrivée
- La première chose à faire est de se présenter au gérant ou à son équipe, qui te donnera les informations utiles.
- ✓ 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 « sonnantes et trébuchantes » car il est fréquent que l'établissement n'accepte pas les cartes bancaires. Si le gérant le demande, prévois aussi de payer à l'arrivée. Les consommations sont généralement réglées après le dîner, cela est plus pratique que le lendemain matin.
- ### Pendant le séjour :
- ✓ Extinction des feux : généralement c'est au plus tard à 22h00. Pour les lève-tôt, la règle est de préparer son sac la veille, car farfouiller dedans à 5h00 du matin ce n'est vraiment pas sympa et même carrément inadmissible. Au fait, n'oublie pas tes bouchons d'oreilles à la maison, c'est bien utile parfois !
  - ✓ Lumière dans le noir : aie toujours avec toi une lampe frontale ou de poche, et garde la 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 limités car les capacités de transmission des données suffisent souvent à peine pour le refuge. L'équipe t'informera de la météo et des conditions générales du parcours. Profites-en pour déconnecter.
  - ✓ Eaux 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, essuyer la vaisselle, sera toujours accepté avec plaisir. Et pourquoi pas descendre une lettre dans la vallée ou apporter ou emporter, l'équipe sera ravie que tu lui poses la question.
- ### À La fin du séjour :
- ✓ Dortoir : assure toi bien n'avoir rien oublié, sous le lit ou sur une patère, 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, voire à consigner par sécurité ta course de la journée, et n'omets pas de saluer l'équipe en partant.

Olivier Duquesnoy  
vice-président

# Nouveaux encadrants brevetés 2021/2022

- 60
- a **Françoise Crochot**  
initiatrice rando montagne  
octobre 2021
  - b **Fabrice Daval**  
initiateur ski de randonnée  
avril 2022
  - c **Jean- Pierre Debuissy**  
initiateur randonnée montagne  
octobre 2021
  - d **Jean-Pierre Marino**  
initiateur randonnée montagne  
septembre 2021
  - e **Patrice Nicolas**  
initiateur randonnée montagne  
octobre 2021
  - f **Gilles Pasteur**  
initiateur randonnée montagne  
octobre 2021
  - g **Géraldine Pastor Lloret**  
initiatrice randonnée alpine  
septembre 2022
  - h **Cosette Pol Bodetto**  
initiatrice rando montagne  
avril 2022
  - i **Jérôme Soltner**  
initiateur terrain d'aventure  
juillet 2021
  - j **Olivier Tha**  
Instructeur Randonnée  
juin 2022
  - k **Christophe Wertheimer**  
initiateur rando alpine  
septembre 2022  
initiateur randonnée montagne  
octobre 2021



Stage initiateur randonnée alpine, septembre 2022, le Brévent, la Pointe percée (photos : Dominique Repiquet, Françoise Crochot, Géraldine Pastor Lloret, Christophe Wertheimer)



