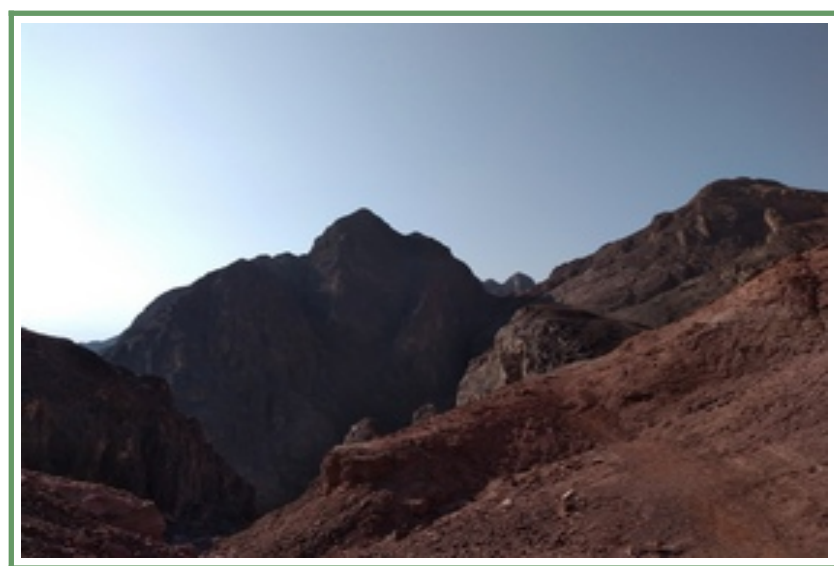


des Ardennes ...



... à la montagne

Sommaire

Le comité	p. 02
Le mot du président	p. 03
Escalade :	
Grimper dans les Ardennes	p. 04
Une année de grimpette « Roman-photo »	p. 05
Livret de formation et nouveau créneau	p. 08
Randonnée pédestre :	
Randonner dans les Ardennes	p. 09
Calendrier des randonnées et des séjours 2020-2021	p. 10
Drôle d'année !	p. 11
Sorties rando en 2020 :	
Randonnée dans les monts d'Eilat (Israël) – novembre 2019	p. 12
Randonnée nordique dans les Vosges – février 2020	p. 14
Randonnée dans les Vosges gréseuses – septembre 2020	p. 16
Billet d'humeur : L'original Printemps 2020, journal de confinée	p. 18
Des nouvelles de la fédération : Le groupe « Caf Girls Grand Est »	p. 21
Les conseils de lecture de Jean-Pierre	p. 24
Il court toujours, le revoilà – Rappel de consignes sanitaires	p. 26
Cotisations 2020-2021	p. 27
Le CAFCA, c'est qui, c'est quoi ?	p. 28



Assemblée générale du 23 novembre 2019
La prochaine assemblée n'a pas encore pu se tenir
et sera programmée avant fin mars 2021

Membres du Comité

l'issue de l'assemblée générale de novembre 2019 et de la réunion du comité le 10 janvier 2019

Président et Escalade : Fabien Andréo ;

Trésorière : Catherine Papier ;

Randonnée : Jacqueline Salvador ;

Alpinisme : Jean-Pierre Courvoisier ;

Adhésions : Martine Lust ;

Membres : Benoît Burer, Fatima Burer, Brigitte Cuny, Fabrice Géný,
Philippe Hincelin, Didier Hubert, Céline Lecomte, Joël Millet, Johann Pierrot

Le mot du Président

Quelle saison ! ?

J'ouvre ce billet par ce jeu de mots qui peut être interprété de tant de manières.

« Quelle saison ! » Nous n'avons pas été laissés tranquillement dans nos habitudes, c'est le moindre que l'on puisse dire, mais pas dans un sens bien positif. Nous serions plutôt amenés à se dire : « Quelle saison ? Nous n'avons rien pu faire ». C'est ce que je m'étais dit en pensant à ce bulletin, s'il était pertinent d'en faire un cette année, ce que l'on pourrait aborder. Mais finalement, en en faisant la liste, il y a eu pas mal de choses faites avant le 15 mars dernier. Ensuite, ce fût effectivement plus ponctuel et différent mais pas le néant. Nous avons su nous adapter et profiter de ce que nous pouvions faire quasiment autant que nous le pouvions. À ma connaissance, cela s'est fait en toute sécurité, nous n'avons pas eu de malades à déplorer à cause de nos activités.



Et donc « Quelle future saison ? ». Je voulais faire un point sur la situation actuelle, sur notre fonctionnement du moment mais cela varie si vite que cela serait rapidement devenu obsolète. Notre assemblée générale prévue initialement fin novembre n'a donc pas pu se tenir. Réglementairement, nous devons l'avoir fait d'ici fin mars 2021. Avec le comité, nous privilégions la possibilité de nous rassembler dans le vrai monde, quand cela sera possible, selon ce que l'avenir nous réserve (même si tant que les beaux jours ne seront pas revenus, ce sera compliqué de faire comme les années précédentes). Mais nous espérons qu'une journée multi-activités puisse combler ce manque, déjà que nous n'avons pas pu la faire la saison dernière. Ainsi, nous comptons bien continuer à préparer séjours et autres évènements comme s'ils pouvaient se tenir. Et entre temps, il nous appartient à tous de profiter de faire ce qu'on a souvent mis de côté à cause de nos vies trépidantes d'aventuriers.

Mais aussi « Quelles saisons ! ! » dans le sens climatique cette fois. Cela ne vous aura pas échappé : le printemps et l'été furent très beaux. Quand nous avons pu ressortir, nous avons pu en profiter grandement. Et c'est malheureusement inquiétant. L'hiver dernier a été l'hiver le plus chaud en France depuis le début du XX^{ème} siècle. Le printemps le deuxième le plus chaud et l'été fut exceptionnellement sec. Pour les randonneurs et grimpeurs que nous sommes, c'est à double tranchant. La forêt ardennaise souffre, les glaces fondent de plus en plus et même les montagnes s'érodent plus vite (remontée en altitude du pergélisol ce qui réduit la cohérence des roches). À notre niveau, bien sûr, continuons d'encourager les pratiques les plus respectueuses. Je crains que cela ne sera pas suffisant mais c'est indispensable. Point positif, la croissance des différents sports de nature, dont nos activités, se confirme. Nous continuons de le faire en bonne entente avec les autres clubs et comités ainsi que les différents organismes, en particulier le Parc Naturel Régional des Ardennes. Mais ce retour vers les espaces naturels est finalement un bon signe. Je pense qu'il était nécessaire de finir sur cette note optimiste ! :-)

Bonne saison et belles escapades à tous !

Fabien Andréo

Références : - <https://fr.wikipedia.org/wiki/Pergélisol>
- <http://www.meteofrance.fr/climat-passe-et-futur/bilans-climatiques/843>

ESCALADE

Correspondant : Fabien Andréo – escalade@cafca08.fr – 06 15 06 00 02



Escalade sur structures artificielles sur « Ardenne Métropole » :

Mur du COSEC de Villers-Semeuse (stade Roger Marche) :

- Jeunes (de 10 à 16 ans) : les **mercredis** (hors vacances scolaires) de 18h30 à 20h00
 - Adultes : les **mercredis** de 20h à 22h – limitations possibles selon la situation sanitaire
- Prochainement : créneau pour grimpeurs autonomes les **lundis** de 17h à 19h (voir page 8)

Mur de la Warenne à Charleville-Mézières : parfois les vendredis soirs selon la météo pour les grimpeurs autonomes de 19h à 21h et la disponibilité des encadrants

Escalade le soir en extérieur :

Sorties extérieures en fin d'après-midi le vendredi après retour à l'heure d'été à la place du mur de la Warenne s'il fait beau (ou autres jours selon météo et actualités)

Sorties le week-end pour de la période de janvier à juillet 2021 :

Nous irons grimper dehors ou en salle, à la journée ou demi-journée, idéalement au moins une fois par mois. Les sorties seront programmées au fur et à mesure du calendrier

Rendez-vous : parking des Droits de l'Homme à Charleville-Mézières

Destination et horaire précisés le mercredi précédent la sortie (et/ou par mail)

Informations reprises sur la page facebook du club (@cafca08) et site internet

Des sorties hors clubs peuvent également avoir lieu entre membres, n'hésitez pas à rejoindre le groupe facebook « Grimpeurs des Ardennes » où vous trouverez d'autres infos aussi.

« Contest » des grimpeurs ardennais 2021 :

Compétition amicale un samedi pour les enfants et le dimanche en équipes pour les adultes, prévue cet hiver à Villers-Semeuse selon la situation sanitaire et disponibilités

Séjour d'escalade en falaise : une semaine pendant les vacances de printemps donc soit du 24 avril au 1^{er} mai, soit du 1^{er} au 8 mai 2021 – Plus de détails courant janvier 2021

Sorties jeunes : Une ou plusieurs sorties pourraient être programmées en 2021

Sorties Escalade sur sites naturels :

- Ardennes françaises : Roc la Tour, les Corpias (deux secteurs), les Corbeaux

Note : L'escalade sur les rochers des Ardennes fait l'objet d'une convention entre l'ONF et le club alpin des Ardennes. Ces rochers font également partie du PNR. L'accès est libre dans le respect du site.

- Sur sites naturels belges : Freyr, Pont-à-Lesse, Landelies, Yvoir, Marche-les-Dames, Durnal, Lompret, etc.

D'autres sorties peuvent être improvisées spontanément à l'occasion des longs week-ends du printemps ou l'été prochain, selon la météo, les disponibilités de chacun, etc.

Possibilité de prêt de topos-guides des sites d'escalade (principalement belges mais aussi quelques sites importants dans le sud de la France) et de matériels selon autonomie du demandeur.

Une année de grimpette

« Quand on grimpe quand on peut »

Bon, eh bien cette année a été bien coupée en deux comme vous le savez ! Nous n'avons pas pu aller bien loin : annulation ou report à l'année prochaine du séjour dans la Drôme, beaucoup de séances impossibles en salle (puis autant que nous avons pu à Villers-Semeuse), etc. Mais le beau temps au printemps et en été a été l'occasion de profiter au maximum aussi de nos sites locaux. Certes moins de dépaysement et d'aventure, mais plus de sport pour travailler des voies plus dures, pour se lancer de nouveaux « objectifs ». Voici donc un mini « roman-photo » de la saison écoulée, plus quelques petites infos.



Un des premiers événements de la saison a été la participation au « **Vieux Grimpeur** » sur la belle structure d'Épernay. Toujours une journée très sympathique, qui a généralement lieu en novembre. Bientôt un grand mur aussi à Charleville-Mézières, le projet avance...

En décembre, nous avons participé avec la commune de Villers-Semeuse au **Téléthon** 2019, où plusieurs animations sportives ont permis de collecter autour de 300 euros, et de faire découvrir l'escalade au public au passage...



En février, dernière sortie avant le confinement pour une **journée-entraînement** toujours un peu intense à la salle d'Arlon en Belgique. Une belle salle, comme il y en a plusieurs côté belge où nous espérons bientôt retourner régulièrement : Namur, Doische, peut-être d'autres comme Charleroi ou Bertrix.



Mais c'est aussi un moment très sympathique de partage, où on reprend vite les calories dépensées. Pensez à amener des gâteaux à la reprise, vous avez dû vous entraîner !

Et puis le confinement est arrivé, c'est dommage, je n'ai pas pensé à capturer un exemple des entraînements « zoom » pour la postérité...

Puis au printemps, comme indiqué dans l'édito, le beau temps était de mise. Ce fût l'occasion pour certains de (re)découvrir le site de la **Roche aux Corbeaux** à Linchamps. Pour ceux qui ne connaissent pas, site encore assez sauvage avec des voies faciles pour l'initiation, à partir du 4 jusqu'au 6 un peu retord (voire un peu plus).



Quelques semaines plus tard, même chose aux « **Corpias du bas** » par ce début d'été bien chaud. Ici on s'essaye dans « Le Bon, la Brute et le Truand » (5b)

On continue notre tour des sites franco-ardennais avec **Roc-la-Tour** à la fin des grandes vacances. Je crois que nous avons là une de nos plus jeunes grimpeuses... mais pas encore descendeuse : Papa a dû l'aider à redescendre. Et même pas peur !

Ici en haut de la première tour, point le plus haut du secteur, soit environ 410 + 10 m.





Enfin, on aura bien profiter des derniers jours ensoleillés avant un automne frais et humide (ouf !). Ici, on termine le tour par les « **Corpias du haut** » avec son gros dévers mais même pas si difficile que ça. Et je vous rassure, il y a des voies plus faciles (à partir du 4 également) pour s'échauffer. Et les beaux toits et dévers, c'est bien aussi pour s'initier au rappel en fil d'araignée.



Vous pouvez retrouver ces sites et ces voies dans le topo réalisé il y a quelques années. Les dernières voies équipées n'y figurent pas mais les principales y sont. N'hésitez pas à demander, je pourrai vous en amener aux entraînements si je n'en ai pas déjà avec moi.

Prix : 5 euros pour les adhérents

Cet été, dans le cadre des « **vacances apprenantes** », nous avons à nouveau fait grimper des jeunes dans le respect des règles sanitaires applicables (même si ce n'est pas flagrant sur les photos). Tout d'abord, des jeunes adultes (avec l'association éducative J'SPR08) au mur de la Warenne. Puis avec des élèves du collège des Deux Vallées de Monthermé à Roc-la-Tour.





Vous rappelez vous du **livret d'escalade** permettant de suivre votre progression en vue d'une « pratique autonome et responsable » ? Oui ? Non ? C'est quoi ? Bref, kézako, comment ça marche ?

Le **livret** est **divisé en plusieurs « niveaux »** correspondant à la progression classique entre les différentes pratiques. Ainsi les niveaux 1 à 3 concernent la pratique sur « SAE », c'est-à-dire en salle sur Structure Artificielle d'Escalade, les niveaux 4 et 5 la pratique sur « SNE » pour la grimpe en extérieur sur Site Naturel d'Escalade et les niveaux 6 et 7 la pratique sur SNE de plusieurs longueurs (en « grandes voies »). Un dernier niveau vient en complément pour la pratique du bloc.

Il vous appartient de vous auto-évaluer et ensuite un initiateur validera cela avec vous. Et bien entendu, cela peut aussi servir à vous donner une **idée des techniques et pratiques existantes** puis à nous demander de vous les présenter et enseigner.

En fonction des niveaux validés, cela vous permettra de pouvoir **grimper en autonomie** en l'absence d'un initiateur et participer plus facilement à l'encadrement des séances, à l'équipement et finalement aux **formations fédérales**. En particulier à celle d'initiateur vous permettant à terme de venir compléter l'équipe d'encadrement (qui en a besoin).

Beaucoup d'entre vous ont déjà eu ce livret les précédentes saisons. Si vous ne l'avez pas, pensez à nous le demander !

Pour info, formations fédérales disponibles ici : <https://www.ffcam.fr/les-formations.html>

Un **créneau supplémentaire** est prévu très prochainement à Villers-Semeuse le **lundi de 17h à 19h**.

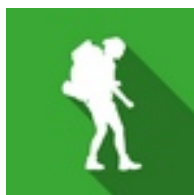
Celui-ci sera réservé à la pratique autonome et il n'y aura donc pas d'initiateur pour encadrer. **Les participants devront avoir validé le niveau 3 du livret d'escalade**. Les premières séances seront donc réservées à cette validation.



Le niveau 3 consiste à être complètement autonome pour grimper en tête en salle et à connaître les techniques nécessaires afin de pouvoir assurer des secours minimum.

À l'origine, cette séance était destinée aux pratiquants ne pouvant pas venir le mercredi soir et également pour permettre la formation à d'autres pratiques ou la modification de l'équipement du mur. Aujourd'hui, en fonction des futures contraintes sanitaires, comme depuis la rentrée de septembre, elle pourra permettre de délester la séance du mercredi. Plus d'informations à venir quand nous en saurons plus.

RANDONNÉE PÉDESTRE



Correspondante : Jacqueline Salvador – 06 23 91 58 62
✉ rando@cafca08.fr

Facebook : CLUB ALPIN Charleville-Ardenne (@cafca08)

RANDONNÉE DU DIMANCHE – Référente : Jacqueline Salvador – 06 23 91 58 62

Randonnée bimensuelle sur la journée (20 à 25 km) - Pique-nique en plein air

Rendez-vous pour covoiturage à 8h00 place de Nevers à Charleville-Mézières

Calendrier prévisionnel indiqué page suivante (parfois le samedi ou lundi si férié)

Des randonnées sportives seront également programmées en mai et juin les dimanches

RANDONNÉE DU LUNDI – Référente : Martine Lepage – 06 68 93 57 94

Randonnée « cool » mensuelle ou bimensuelle toute l'année

- sur l'après midi, rendez-vous à 14h sur le lieu de départ

RANDONNÉE DU JEUDI – Référent : Fabrice Gény – 06 17 93 22 92

Randonnée hebdomadaire tous les jeudis de l'année – Covoiturage parking Voltaire 2

- sur la journée de mai à octobre, rendez-vous à 10h sur le lieu de départ
- sur l'après-midi d'octobre à mai, rendez-vous à 13h30 sur le lieu de départ

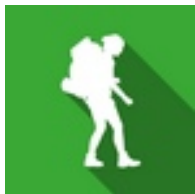
Le programme de ces sorties est régulièrement mis à jour sur la
page randonnée du site internet du club : <http://www.cafca08.fr>



Extraits du blog de notre ami Gilles. : <http://gilscow.wordpress.com>
Toutes ressemblances avec des situations ayant existé ne seraient ni fortuites ni involontaires.

Calendrier des randonnées du week-end 2020/2021
(très indicatif - mise à jour le 20 octobre 2020 avant le second confinement)

Dates	Organisateurs·trices
du dimanche 6 au samedi 12 septembre 2020	J. Salvador et F. Gény – Séjour rando Vosges
dimanche 13 septembre 2020	M. Fontaine – Les Hauts Buttés
dimanche 27 septembre 2020	J. Millet – Fête du PNR au départ de Nouzonville
dimanche 4 octobre 2020	C. Michaudet – Singly
dimanche 11 octobre 2020	Participation à la randonnée – Octobre rose »
dimanche 25 octobre 2020	M. Lepage et M. L. Nivelet – Sormonne-Murtin
dimanche 8 novembre 2020	J. Millet – Thin-Le-Moutier
samedi 21 novembre 2020	Assemblée générale au Château des fées – Montey-Notre-Dame (reportée)
dimanche 29 novembre 2020	J. Salvador – Hagnicourt
dimanche 13 décembre 2020	J. Millet – Au nord des Ardennes
dimanche 27 décembre 2020	F. Schick (destination à déterminer)
dimanche 10 janvier 2021	F. Gény (destination à déterminer)
dimanche 24 janvier 2021	À déterminer
samedi 23 et dimanche 24 janvier 2021	Week-end raquettes / ski nordique/ ski alpin – Vosges À confirmer
dimanche 7 février 2021	G. Quélénis – Rando Scrabble à Douzy
dimanche 21 février 2021	C. Michaudet (destination à déterminer)
dimanche 7 mars 2021	J. Millet (destination à déterminer)
dimanche 21 mars 2021	E. et J. Roux – Rumel
dimanche 11 avril 2021	L. Beaufays – Belgique
dimanche 25 avril 2021	G. Quélénis – Carlsbourg
dimanche 9 mai 2021	M. Baradel – Col du Loup - Thilay
dimanche 30 mai 2021	C. Papier (destination à déterminer)
du mardi 1 ^{er} juin au mardi 8 juin 2021	Semaine de randonnée de printemps – J. Salvador Massif Central (Murol - Puy-de-Dôme)
dimanche 13 juin 2021	G. Quélénis (destination à déterminer)
samedi 19 juin 2021	F. Andréo – Randonnée de la première nuit d'été vers Hagnicourt
dimanche 27 juin 2021	C. Papier (destination à déterminer)
du dimanche 11 au dimanche 18 juillet 2021	C. Papier – Séjour Randonnée itinérante dans le Beaufortain



Drôle d'année !

Le mardi 17 mars, nous sommes entrés en confinement, les randonnées se sont arrêtées et le club alpin des Ardennes a mis ses activités entre parenthèse. Déjà le dimanche précédent, après l'annonce de la fermeture des établissements scolaires, des restaurants, des bars et des lieux accueillant du public, nous avons préféré annuler la sortie. Nos jambes se sont mises au repos, nos sacs à dos sont restés désespérément vides, nos bâtons de randonnées, nos cartes 25 000^{ème} et nos boussoles ont été reléguées au fond d'un placard.

Chez les cafistes, les jardins et pelouses ont été parfaitement entretenus, les bricolages en retard ont pu être réalisés, les balades ont été circonscrites à 1 km autour de la maison.

Pourtant, durant cette période, les randonneurs ne se sont pas perdus de vue : des mails, des SMS, des recettes de cuisine, des vidéos, des textes humoristiques ou poétiques ont circulé. Tous ont regardé avec regret le beau soleil généreux qui est habituellement le signe de randonnées réussies !

Les plus mordus ont vaillamment préparé, sur les cartes, le papier et les « applis », quelques belles randonnées à faire au moment du déconfinement.

Et puis la vie est lentement revenue à un cours plus « normal ».

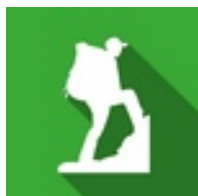
Dès l'annonce de la reprise des activités de plein air, le CAFCA s'est organisé pour permettre à ses adhérents de pratiquer à nouveau en toute sécurité. Trois ou quatre randonnées par semaine ont été mises en place. Alors, oui, finis les covoiturages, le partage des gâteaux confectionnés maison par l'un ou l'autre, le « pot » partagé à la fin de la randonnée, finie pour les moins aguerris la main tendue dans les passages difficiles. Au cours de la marche, les distances physiques ont été maintenues mais la joie de se retrouver était bien présente. Pour ceux qui ont préféré dans un premier temps randonner seuls ou en famille, des propositions de circuit ont été envoyés par mail. Nos adhérents belges ont dû patienter, quant à eux, avant de nous rejoindre.

Une organisation, certes contraignante, mais qui a permis de se retrouver et de profiter à nouveau des paysages ardennais.



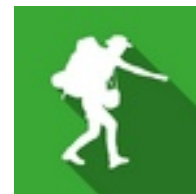
Merci aux organisateurs de sorties qui se sont relayés pour assurer toutes les randonnées.

***J. Salvador**
responsable de
l'activité rando*



SORTIES 2020

Randonnée dans les Monts d'Eilat (Israël)



Un magnifique séjour, sportif et plein de découvertes dans des paysages fabuleux.



Le 3 novembre, six acolytes ardennais se sont envolés vers Israël, direction les monts d'Eilat, dans le désert du Néguev au bord de la mer Rouge. Arrivés à Tel Aviv, en route vers le Sud ! Le jour tombe et il est à peine 17h. Après une nuit réparatrice au kibboutz d'En Gedi, courte randonnée dans le Wadi David (canyon). Arrêt bain sur une belle plage au bord de la Mer Morte. Tout le monde flotte gaiement. Le fond est tapissé de gros grains de sel, certains de la taille d'un litchi. Puis, direction Eilat dans le sud du pays et installation dans un petit hôtel sympathique.

Le 3^{ème} jour, fini le tourisme, bonjour la montagne. Tous équipés de bâtons, chapeau, crème solaire, lunettes de soleil et eau, beaucoup d'eau. Il fera environ 30 degrés toute la semaine et toute la semaine, ce seront des paysages magnifiques, des dénivelés importants, des passages équipés (ou pas) d'échelles et de mains courantes, à la montée comme à la descente, une cheminée à gravir, des couleurs variées, des grès ocres et rouges, du terrain volcanique noir. Des roches vanille/chocolat et vanille/fraise. Parfois dans les wadis, le rocher se délite et se transforme en poudre rouge, blanche ou verte. Nous rencontrons des câpriers en fleur, des fossiles, des bouquetins, gazelles, damans (lapins des roches) et de drôles d'oiseaux à la tête blanche et noire.

Nos randonnées nous conduisent dans la vallée cachée ; à Har Schlomo, le point culminant des monts d'Eilat ; dans le Red Canyon notre balade du 5^{ème} jour, où nous longeons la frontière égyptienne émaillée de fortins. Il y a aussi les montées aux cols avec des passages escarpés et de beaux dénivelés qui ressemblent à des randonnées alpines en Israël ; Nétafim et sa source, un ibbex (bouquetin) nous fait son show (descente lente vers la source, il s'abreuve...prudence... et repart tranquille).

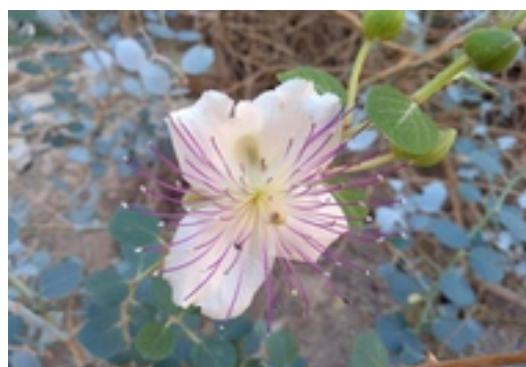


Le 4^{ème} jour, la visite du parc de Timna, en partie en voiture, nous repose un peu ! Paysages désertiques très colorés, de l'ocre au rouge en passant par le vert et le noir. Des rochers remarquables (vis et champignons), les piliers de Salomon, le temple d'Hatton, les anciennes mines de cuivre et des gravures rupestres rappellent l'histoire millénaire de ce territoire... Et le rituel remplissage de flacons de sable.

Après la randonnée du 5^{ème} jour, la visite de l'aquarium et/ou l'admiration des coraux sont appréciées.

Parfois, au cours des randonnées, nous n'avons pas croisé âme qui vive et parfois au retour, 14 bus et le marchand de glace nous attendaient sur le parking. Des groupes de jeunes ados parcouraient la montagne.

Côté repas, les pique-nique pita/houmous, les kakis, les shawarma, le vendredi soir (shabbat) avec son repas pantagruélique au kibboutz d'Eilat (buffet varié et copieux, impossible de tout goûter) ont été pour nous un enchantement. Les balades en ville avant le repas, les couchers de soleil sur la Mer Rouge également.



Pour le retour à Tel Aviv (oui, tout a une fin), le lever est très matinal (5h45). Un arrêt au makhtesh Ramon (Metsi Ramon, phénomène de cratère érosif) et au tombeau de David Ben Gourion. Sur le bord de la route, nous voyons les camps nomades, des chameaux et encore des bouquetins.

Mais l'aéroport se profile déjà et annonce la fin de ce très beau périple.

Un grand merci à nos deux organisateurs.

Martine



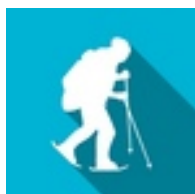
A tous les randonneurs et bivouaqueurs...

En ces temps incertains

Voici un proverbe touarègue :

Éloignez vos tentes

Rapprochez vos cœurs



Dilemme : raquettes or not raquettes ?



**Catherine nous avait concocté la rituelle sortie
« raquettes Vosges » les 7 et 8 février dernier**

Vendredi 7 vers 18h : Rendez-vous à Bussang au chalet de la Hutte où nous nous retrouvons un groupe de 20 randonneurs, habitués des lieux pour une partie. Accueil sympa, chacun se pose, puis à table !

Samedi : préparation au départ vers la station Rouge Gazon (recherchez l'origine du nom de ce lieu historique !). Dilemme : raquettes or not raquettes ? car pas de neige en vue depuis le chalet, mais le soleil est bien là.



Arrivée à Rouge Gazon vers 9h30 : la neige est là (modérément), et avec le soleil radieux et le superbe panorama, tout le monde est en forme pour une magnifique journée... trois skieurs d'une part et les randonneurs d'autre part.

Après trois heures de marche tranquille, où nous avons un temps longé l'ancienne frontière allemande, nous arrivons à un superbe refuge vraiment propice à la pause déjeuner. Nous reprenons notre chemin toujours aussi agréable à travers forêt, prés découverts, lacs, et la neige et le soleil. Retour en repassant vers le chalet pour la pause goûter. À 16h, 15 km parcourus, environ 1 200 m de dénivelé, sommes bientôt arrivés !

Jacqueline propose à ceux qui ont encore faim (de rando !), une petite rallonge de 3-4 km. Pas déçus, superbe détour un brin sportif, vue sur les Alpes ? le Mont Cervin ? retour au parking où nous retrouvons les skieurs. Tout le monde est ravi !

Retour au chalet pour l'apéro et pour reprendre des forces pour demain autour d'une bonne table.

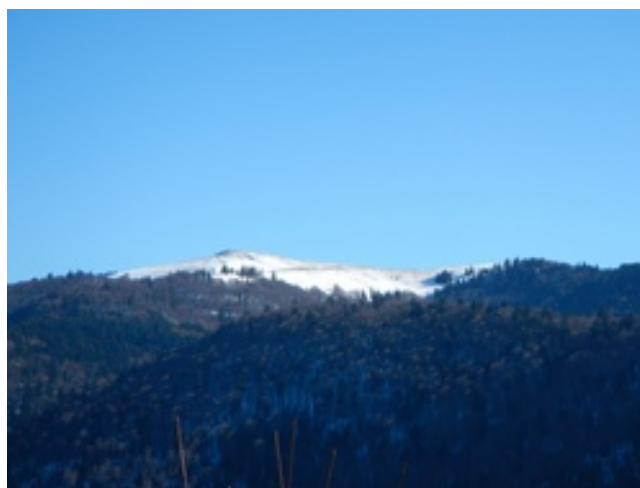


Dimanche 9 : départ vers le col du Page, station de Larcenaire, toujours beau soleil et un peu de neige. Parfait pour une nouvelle belle rando à travers chemins de campagne, forêts, magnifique petite chapelle, etc.

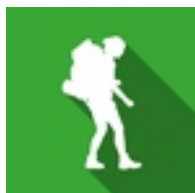
Encore un chouette refuge pour la pause déjeuner.

Retour à Larcenaire vers 15h, fin de cette très belle balade. Un verre de réconfort pour chacun au bar de la station (très bel équipement), puis chacun reprend son chemin, ravi de ce week-end. Bravo et merci à Catherine pour l'organisation !

Marc L.



La prochaine édition de ce week-end hivernal est envisagée les 23 et 24 janvier 2021 mais dépendra de la situation sanitaire comme vous vous en doutez. Possible décision au dernier moment. Mais de toute manière, vous n'aviez rien de prévu ?



Septembre 2020

Randonnée dans les Vosges gréseuses

Cette sortie était prévue au départ en juin mais a été reportée à cause de ce fichu Covid-19. Et il s'en est fallu de peu car le département du Bas-Rhin s'est retrouvé classé en zone rouge le jour de notre arrivée !!



Le top départ de cette sortie avait lieu au Col du Donon le 6 septembre à 14h.

Pas mal de monde sur les chemins en ce dimanche ensoleillé. Nous découvrons le grand Donon et le petit Donon avec les vestiges du temple et une magnifique vue sur les Vosges.

Après cette première mise en jambes de 9 km, nous rejoignons notre gîte, le CISVB (Centre international de Séjour de la Vallée de la Bruche) à La Claquette (Schirmeck). Accueil, installation et souper avec tartes flambées à gogo...

Nous sommes les seuls pensionnaires, ce qui va faciliter les règles de distanciation.

Après une bonne nuit de repos (ou moins bonne pour certaines) et un petit-déjeuner appétissant et copieux, départ pour le Hohwald, une jolie petite station balnéaire. Rando assez régulière dans la forêt pour rejoindre le Champ du Feu. Pique-nique au soleil avec vue superbe jusqu'à la Forêt Noire.

Jour 3 : au départ de l'hébergement. La montée vers la Chatte Pendue est assez raide mais le spectacle au sommet vaut le coup.



Nous redescendons ensuite en passant par le château de Salm.

Comme chaque jour, Jacqueline nous donne les explications historiques des sites. Merci à elle pour cette documentation.

Le lendemain, à mi-séjour, au départ d'Ottrott, village bien fleuri et très chic, nous montons prier Sainte Odile et la descente se fait en longeant le mur païen. Nous sommes mercredi et Annick nous quitte : son dos refuse d'arpenter les 18 km avec un dénivelé de 750 m ; dommage !

Le 5^{ème} jour, nous sillonnons les petits sentiers parfois assez raides pour atteindre les châteaux du Nideck et le Schneeberg. Après la montée sous le soleil, nous pique-niquons sous le brouillard et dans le froid au sommet parmi les rochers. Environ 20 km et 800 m de dénivelé positif.

Le vendredi, rando en 8 : les plus courageux ont démarré le matin et ont été rejoints par les autres à 11h30. La montée vers le château du Guirbaden s'est faite au pas de course, c'était la grande forme !! Le site en valait la peine et Catherine a pu admirer sa chapelle.



Pour le dernier jour, le menu n'était pas très light : 18 km et 750 m de dénivelé positif !

La superbe Porte de Pierre nous attendait pour déjeuner et Fabrice nous a trouvé des raccourcis « assez » pentus. Dur, dur mais nous y sommes arrivés. Ensuite, direction le rocher de Mützig.

La descente nous a semblé bien longue, nous avons hâte de rejoindre le parking où Gégé nous attendait patiemment. Cette semaine assez sportive ($3 \times 1\,000$ mètres quand même !) était super.

Météo magnifique, très chouette ambiance du groupe, repas excellents avec des spécialités régionales agrémentées de vins d'Alsace et même d'un petit digestif offert par Martine.

Un grand merci à Jacqueline et Fabrice pour l'organisation de cette sortie.

Un très beau séjour dans une belle région.

Claire, Gérard, Jacqueline, Fabrice, Catherine, Gégé, Annick P, Annic V, Karin, Claude, Martine





L'original Printemps 2020

Poisson d'Avril ou Poison d'Avril ?

Tous les ans l'annonce du printemps est source de lumière, d'espoir, de joie, bref de renouveau ; et cette année, en fait de nouveau, nous avons été particulièrement gâtés !

Si mars avec ses vacances, sa neige annonce la fin de l'hiver, il est aussi le mois du Carême (du moins pour tous les Chrétiens), quarante jours normalement de « retraite » avant tout spirituelle. Cette année la quarantaine s'est étendue à toute la France (et quasiment à toute la planète) mais sans aucune connotation religieuse, en tenant essentiellement compte de notre santé.

Et alors nous sommes entrés en « guerre » ; en guerre... contre un virus ! Qui plus est, venant de Chine... Il faut dire que dans ce pays certains (pour des raisons souvent de virilité) ont des goûts culinaires un peu particuliers : ils aimeraient le chien, le singe, le serpent et même le pangolin... Je ne connaissais pas cet animal, alors j'ai consulté le dico ; vous l'avez vu ? Sa tronche n'a rien de très sympathique. Vous auriez envie d'y goûter ? Moi non. Toujours est-il que ce petit animal s'est vengé et doit bien secouer ces écailles de rires.



Et depuis nous sommes « confinés » jusqu'à ce que COVID-19 décide de nous laisser du répit surtout à notre corps de santé qui officie dans des conditions difficiles et tragiques. Seule façon de les aider, être vigilants et respecter les consignes de sécurité préventive, c'est à dire d'hygiène : se laver les mains, pas d'embrassades ou de serrages de mains, respect d'une distance de 1,5 m.

De même, nous aiderons ainsi tous les personnels restés à leur poste de travail pour nous assurer le minimum vital dont nous avons besoin : alimentation, sécurité, courrier, livraison, etc.

« En avril ne te découvre pas d'un fil » dit le dicton. Certes, mais vous avez vu ce temps de printemps ? Du soleil à gogo, une nature insolente qui nous nargue avec ses fleurs aux couleurs tendres, ses jeunes feuillages aux verts chatoyants, et nous toujours confinés ; ce maudit virus poursuit son mortel chemin malgré la compétence et la constance de nos soignants.

Bien sûr le calendrier de toutes nos activités (randonnée, escalade, sorties montagne) a été annulé. Le jour du 1^{er} avril pour plaisanter, j'ai envoyé un SMS à Jacqueline, lui demandant où avait lieu la rando du jeudi, voici sa réponse : « RDV parking de la cuisine, itinéraire tour de la table du salon, ascension du pic de l'apéro, retour par le couloir de l'entrée »... un rêve ! Ma réponse : merci, et bise virtuelle du poison d'avril...

Souvent en avril les week-ends des Rameaux et de Pâques sont propices aux réunions familiales ou amicales ; cette année par protection sanitaire, pas question de se rapprocher ! Pourtant c'est un mois festif et joyeux, avec un lundi pascal réservé aux enfants qui avec une ruse de chasseurs courent dans les jardins pour une miraculeuse pêche de chocolats et sucreries.

A ce titre, Jacqueline vous a communiqué ce petit trait d'humour de ma part : « Pour un lundi de Pâques, les cloches nous ont posé un beau lapin ! Pas d'œufs au rendez-vous : nous sommes... chocolats !... Je vous adresse une bise non empoisonnée car virtuelle ». Considérez que ce fût ma distribution de petits œufs au cours d'une rando.

Le dicton de mai est plus prometteur (quoiqu'il arrive avec de petites ondées) : en mai, fais ce qu'il te plaît !

Vraiment ? Aux dernières nouvelles notre confinement s'allégera... à partir du onze. Une reprise en « douceur » ?... Ben voyons !

Ce sera le « déconfinement », et en fonction du secteur et de son taux d'infectiologie nous seront soit **Verts** soit **Rouges**.

Mai c'est le muguet, la fête du travail. Si cette année les premiers brins embaument déjà les sous-bois, la joie de cueillir et/ou d'offrir quelques clochettes est estompée par cette atmosphère pesante.

Bien que les Ardennes aient retrouvé leur légendaire verdure, que les Ardennais aient appliqué les mesures préconisées soutenant ainsi leurs services de santé, que ceux-ci aient su contenir l'étendue dramatique de cette épidémie mais parce que nous faisons partie de la grande région Grand-Est... nous sommes **Rouges** ! ...

Cependant la vie reprend doucement : travail, déplacement, écoles... Les loisirs tels que théâtre, cinéma, café, restaurant, concert, sont toujours fermés.



Quelques sports sont autorisés sous certaines conditions. Ne pouvant pas nous déplacer au-delà d'un rayon de 100 km, adieu les escapades vosgiennes ou autres, mais en intégrant les consignes indiquées par la FFRP, le CAF propose un nouveau système de rando certes moins conviviale mais toujours aussi plaisante.

Casse-tête pour les organisateurs ! Mais Fabrice et Jacqueline se chargent de l'assurer. Les randos se feront en groupe de dix, sur inscription, sans covoiturage, sans congratulation de contact, sans partage gourmand, sans pot mais, avec distanciation et masque voire gant à portée de main.

Depuis un mois nous avons loisir de reparcourir nos sentes ardennaises, certes en petit comité respectueux des consignes mais surtout avec ce grand plaisir : se retrouver, partager, vivre des émotions olfactives, visuelles, auditives.

Si cette année les projets estivaux communs sont perturbés, sachons imaginer, rêver, se préparer à ceux de l'an prochain sans amertume ni regrets.

Pendant cet été particulier chacun d'entre nous contempera des horizons différents, connaîtra de nouvelles aventures et, à la rentrée, nous pourrons nous régaler de tous ces récits originaux.

Je vous souhaite à toutes et tous de belles découvertes, de joyeuses journées, du bon et beau temps, bref de magnifiques vacances.

Journal de confinée





Au niveau fédéral...

Avec les « CAF Girls Grand Est » en formation d'initiatrices



La FFCAM (Fédération Française des Clubs Alpins et de Montagne) permet de pratiquer toutes les activités de montagne, en favorisant l'apprentissage, l'accès à l'autonomie, la découverte et la convivialité, sans jamais oublier la sécurité. Pour cela, l'accent est mis sur notre capacité à **former des encadrants**.

Depuis peu, tout adhérent peut pratiquer son activité avec l'objectif de devenir **autonome**, quelque soit son niveau. Que ça soit dans le domaine de la randonnée, en plaine, en montagne, de l'escalade, de l'alpinisme, des sports de neige ou autres. Les livrets « Vers l'autonomie » sont à disposition des clubs. Mais parfois le manque d'encadrants se fait sentir...

En parallèle, les groupes, qu'on appelle « **filières** », connaissent un succès grandissant. Ces filières sont les Groupes Espoir, constitués des jeunes de 16 à 25 ans, motivés pour participer aux sorties encadrées tout au long de l'année. Puis il y a les « Groupes Excellence », pour les plus performants d'entre eux, qui forment l'élite de l'escalade, de l'alpinisme ou du ski au sein de la fédération.

Mais depuis quelques années il y a les **Groupes Féminins**, qui connaissent un succès grandissant. Il y a sept groupes féminins actuellement en France, dont un dans notre région Grand Est. Ce groupe s'est constitué il y a deux ans, il s'appelle le « **CAF Girls Grand Est** ». Six femmes ont été sélectionnées parmi 25 candidatures environ, sur des critères d'expériences en montagne, de motivation et de disponibilité. Parce que leur calendrier est bien rempli sur une période de 2 ans : escalade, alpinisme, ski de randonnée, dry-tooling...

Voici ce que préconise la fédération à propos de ces Groupes Féminins :

« L'objectif n'est pas de séparer les hommes et les femmes, mais de créer un espace de formation privilégié entre femmes pour l'accès à l'autonomie et au leadership. »

Cet espace permet aux pratiquantes de progresser et de prendre la tête de cordées loin des désagréments pouvant être rencontrés en mixité. Une fois l'autonomie acquise, elles peuvent à leur tour devenir initiatrice au sein de leur propre club, pour encadrer des femmes comme des hommes.

La non-mixité n'est donc pas un aboutissement mais bien un outil d'aide à l'intégration des femmes dans la pratique du sport et notamment du sport à haut niveau. Ils sont un marchepied permettant de démocratiser la pratique féminine, de la rendre visible et de susciter de nouvelles passions.

*Cependant, la FFCAM a conscience des problématiques engendrées par le développement des groupes non-mixtes (cloisonnement des pratiques, différence entre l'alpinisme "traditionnel" de l'alpinisme dit "féminin"...), le **Projet égalité** est donc là pour contrôler le phénomène et arriver, à terme, à **une mixité égalitaire**. »*

Cet été, j'ai eu le plaisir d'encadrer (avec l'appui d'un guide de haute montagne) les 6 filles du groupe à un stage d'initiateurs(trices) Terrain Montagne en alpinisme. Pour devenir initiateur en alpinisme (TM), il faut suivre un cursus en 2 fois 7 jours. Une première semaine dite « technique » et la deuxième semaine dite « pédagogique ». Elles ont validé leur première semaine, avec des courses en haute montagne dans le massif des Écrins en juillet dernier. Il leur faudra maintenant consolider leurs expériences, mais elles peuvent déjà aider aux encadrements dans leur club, et surtout faire partager leur passion pour la montagne.



1 - Le CAF Girls au complet, avec 2 autres stagiaires et notre guide, entre le Pelvoux et l'Aiguille du Pelvoux



2 - Parcours d'arête (confortable) avec manœuvres de corde, près du Pic du Glacier d'Arsine



3 - Parcours d'arête (moins confortable...) vers le sommet de la Roche Faurio (3730 m)



4 - Le temps d'apprécier le bonheur d'être en montagne



5 - Même pas peur...



6 - La joie communicative
après les efforts et les émotions



7 - Après le rocher, école de glace
sur le Glacier Blanc

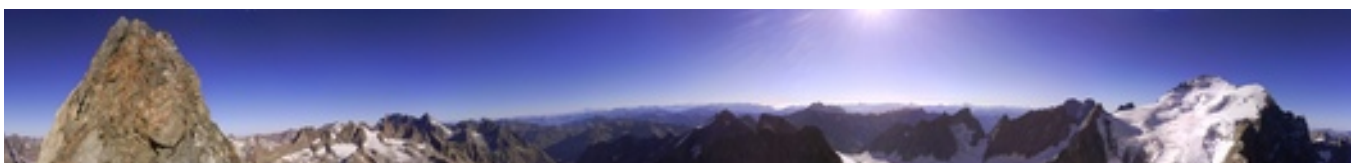


8 - Le groupe au refuge des Écrins,
le 7^{ème} jour avant de redescendre en vallée

En raison de la situation sanitaire, ce groupe est reconduit une année supplémentaire, avec peut-être pour certaines la motivation de terminer leur cursus d'encadrante. Un nouveau groupe féminin se créera dans un an : peut-être des candidates dans les Ardennes ?...

Jean-Pierre Courvoisier
Délégué Technique Territorial en alpinisme pour la région.

Plus d'informations : <https://www.ffcam.fr/caf-girls-grand-est-ffcam.html>



Panorama depuis la Roche Faurio sur la Barre des Écrins – Séjour CAFCA été 2012



Les lectures de Jean Pierre

Voici une sélection de quelques livres à lire ou à parcourir au gré des pages, en attendant le retour des beaux jours. L'offre des livres de montagne est de plus en plus riche et variée, et on est loin des récits d'expéditions ou d'exploits individuels par lesquels nous avons souvent découvert la montagne il y a quelques décennies. Cette sélection est forcément subjective, et ces livres ont été des coups de cœur pour moi cette année.

Dico Vertigo, Dictionnaire de la montagne au cinéma en 500 films, Bernard Germain, Ed. Paulsen, 2019

Bernard Germain, guide et Rémois, a fait un travail de compilation considérable. Tous les films, fictions, documentaires ou récits, anciens et actuels, sont référencés par titres, auteurs, lieux, massifs, etc. Il est largement illustré de photos de séquences et de tournage. Ce livre est construit comme une encyclopédie, mais avec les avis et les anecdotes de l'auteur. Rappelons que Bernard Germain dirige la revue « La Montagne et Alpinisme » du Club Alpin.



Raide vivant, Paul Bonhomme, Ed. Paulsen, 2020

Voilà un livre autobiographique qui était devenu une nécessité pour son auteur. Depuis quelques années, tout sourit à ce guide de 35 ans installé en Haute Savoie. Son nom ne vous dit peut-être pas grand-chose mais il devient un modèle dans le milieu de la montagne. Il est adepte de projets originaux, parfois engagés, mais toujours réfléchis, en ski de pente raide, en grandes voies, en alpinisme, en « speed climbing », et ce durant les quatre saisons. Son parcours, ici raconté dans son livre, est semé de joies, de peines, de rencontres, d'amitiés, de réflexions sur ses pratiques et il y a beaucoup d'émotions. Il a reçu un grand prix au festival des Diablerets cet été. Et Paul est un ami...



Vol au-dessus de l'Himalaya, Jean-Yves Fredriksen, Ed. Paulsen, 2018

L'auteur, Vosgien d'origine, nous entraîne ici dans un long voyage en parapente, en vol bivouac plus exactement. Bien sûr, on se demande comment il a pu faire, pour traverser toute la chaîne de l'Himalaya, d'ouest en est, seul avec son sac de 50 kg... et son violon ! Outre l'exploit sportif, il y a l'aventure humaine et les rencontres. L'Himalaya, ce n'est pas les Alpes. Les pays traversés, du Tadjikistan, en passant par le Pakistan jusqu'au Bhoutan, ne sont pas des lieux de villégiature qu'on va rechercher. Alors, dans ce voyage de plusieurs mois, on frissonne souvent avec Jean-Yves Fredriksen, qui est parfois malmené par les polices locales de certains pays où il est tout simplement interdit de voler en parapente. Impressionnant...



Ailefroide, Jean-Marc Rochette, Ed. Casterman, 2018

Cet ouvrage est un roman graphique, ou une BD, comme il s'en écrit de plus en plus. L'auteur rêvait d'être guide de haute montagne, et il raconte dans ce livre son parcours de jeune homme de Grenoble qui prenait sa mobylette le week-end pour aller faire des courses d'alpinisme en Oisans. Plus que l'histoire, racontée de manière palpitante, ce sont surtout les dessins, façon aquarelles, qui font de ce livre un très bel objet de près de 300 pages. On ne le lâche plus du début à la fin. L'auteur, qui vit maintenant à La Bérarde, est de plus en plus célèbre au travers d'autres œuvres comme Transperceneige, qui a été adapté au cinéma sous le titre de Snowpiercer.



En solo, Gilles Chappaz, ed. Glénat, 2016

Dans la collection Hommes et Montagnes, ce livre est un recueil de courts récits d'alpinistes et de grimpeurs qui ont marqué l'histoire de leur activité. Gilles Chappaz, journaliste et chroniqueur du milieu de la montagne, nous fait (re)découvrir ces personnages en leur donnant aussi la parole. Le fil rouge, on l'aura compris, est la pratique en solitaire, de Paul Preuss, en passant par Walter Bonatti, Christophe Profit ou Alex Honnold. On en a parfois les mains moites... La lecture peut être déconcertante au début, car il n'y a pas de table des matières, ni de titre de chapitre. Ce qui fait qu'on découvre au fur et à mesure de qui chaque chapitre nous entretient. Mais on se prend au jeu pour deviner, ce qui peut rendre la lecture plus ludique, tout en s'instruisant.



Massif des Écrins, Frédéric Julien, ed. Glénat, 2019

Pour rêver un peu de la montagne, les livres de topos ont aussi une large place. Encore un, il est vrai. Mais à l'heure des sites sur Internet et des applications (très utiles aussi...), on ne boude pas le plaisir de tourner les pages et de se plonger dans les photos. Cette collection « Montagne Randonnée » est déjà très riche, mais la nécessité est de se renouveler et d'actualiser les itinéraires à cause du réchauffement climatique. Beaucoup de topos présentent des courses maintenant dangereuses ou infaisables. D'où l'intérêt de celui-là, qui présente des courses et des itinéraires de haute montagne pour tous les niveaux, mais surtout abordables. Les photos montrent bien le visage actuel des glaciers, des névés et des parois.



Bien sûr, ce ne sont que des suggestions. Car il y aurait aussi :

Push ! La vie au bout des doigts, Tommy Caldwell, éd. Glénat

Cent heures de solitude, Gaëlle Cavalié, éd. Paulsen

L'arête de l'éternité, Sandy Allan, éd. Paulsen

Alpinistes de Staline, Cédric Gras, éd. Stock

Vivre, Élisabeth Revol, éd. Athaud

Le 9^{ème} degré, David Chambre, éd. du Mont-Blanc

Jean-Pierre Courvoisier



PRIVILÉGER LES SITES À PROXIMITÉ ACCESSIBLES EN MOBILITÉ DOUCE, INDIVIDUELLE ET NON MOTORISÉE.

Suivre les directives gouvernementales en matière de transports lorsque les accès ne peuvent se faire qu'avec des moyens motorisés.



Choisir des SITES DE FAIBLE AFFLUENCE.



Plus que jamais, les pratiquants sont incités à S'ENGAGER DANS DES ITINÉRAIRES EN DEÇA DE LEUR NIVEAU ET À AUGMENTER LEUR MARGE DE SÉCURITÉ.



REPRISE PROGRESSIVE ET RAISONNABLE des activités physiques à la journée, tant que les campings, gîtes et refuges sont fermés au public.

RECOMMANDATIONS MONTAGNE

Fiche correspondant au guide sanitaire du ministère des sports du 11 mai 2020



ADAPTER SES HORAIRES afin de limiter les interactions entre pratiquants.



PAS DE PRATIQUE SPORTIVE SI ON EST MALADE et/ou si on présente des signes liés au covid-19

Les pratiquants sont incités à S'ENGAGER DANS DES ITINÉRAIRES EN DEÇA DE LEUR NIVEAU.



C'EST CHACUN LE SIEN

PRIVILÉGER LE MATÉRIEL INDIVIDUEL que ce soit pour les collations, hydratation et le matériel technique.



Plus que jamais, NE LAISSER AUCUN DÉCHET SUR LES SITES DE PRATIQUE.



GEL SAVON



COMPLÉTER LA TROUSSE DE PREMIER SECOURS AVEC UN "KIT COVID 19" (masques, gel ou savon, gants jetables).



Re...

Coucou,
Me revoilà !
Ne soyez pas surpris
Je m'ennuyais de vous
Incontrôlable...
Donc pendant quelque temps
Partageons les randos
Insaisissable...
Cherchez à m'éviter
Si vous y parvenez
Courage...
Vous y arriverez
Et vous aurez gagné,
Jusqu'à...
L'arrivée d'un autre
À bientôt

Covid-19



COTISATIONS 2020-2021

Tarifs valables du 1^{er} septembre 2020 au 31 août 2021

CATEGORIES	DEFINITION DES CATEGORIES	COTISATION AVEC RESPONSABILITÉ CIVILE	COTISATION AVEC RC ET ASSURANCE FACULTATIVE
T1	Titulaire de 25 ans et plus (né avant le 01/01/1997)	68,00 € *	88,80 € *
J1	Jeune de 18 à 24 ans (né entre le 01/01/1997 et le 31/12/2002)	52,00 € *	69,00 € *
J2	Jeune de moins de 18 ans (né après le 31/12/2002)	46,00 € *	63,00 € *
C1	Conjoint de membre titulaire dans le même club	50,00 €	70,80 €
E1	Enfant de membre de 18 à 24 ans	41,00 €	58,00 €
E2	Enfant ou petit-enfant de membre de moins de 18 ans	34,00 €	51,00 €
A1	Membre de plus de 65 ans et cafiste de plus de 10 ans (né avant le 01/01/1956 et inscrit avant le 01/09/2011)	57,00 €	77,80 €

*** 5 € d'entrée** sont demandés aux nouveaux adhérents pour les catégories T1, J1 et J2

Nécessité d'un certificat médical attestant l'absence de contre-indication à la pratique des sports de montagne pour la première adhésion (hors compétitions). Visite médicale annuelle conseillée (consultation possible au centre médico-sportif de l'OMS de Charleville-Mézières). Renouvellement obligatoire à une fréquence variant selon l'âge.

La cotisation **n'inclut que l'assurance obligatoire Responsabilité Civile (RC)** fournie par la fédération (14,00 €), c'est-à-dire les dégâts causés à autrui. **L'assurance de Personne (AP)** facultative (20,80 € pour T1) couvre les dommages corporels et certains frais. **Possibilité d'assurances renforcées** incluant plus de garanties (voir notice d'assurance fournie ou le site internet). Votre assurance personnelle peut ne pas prendre en charge ce genre de risques. Il est utile de relire ses contrats et de réfléchir à l'opportunité de souscrire aux extensions de garanties proposées par le club pour partir « l'esprit tranquille » !

Possibilité d'abonnement simultané à la revue de la fédération « Montagne et Alpinisme au tarif de 21 € (+5 € si envoi à l'étranger soit 26 €).



Règlements par chèque à l'ordre du CAFCA (et non pas CAF08) ou carte bancaire par inscription en ligne. Coordonnées bancaires pour virement disponibles sur demande.

Possibilité de **première** adhésion à tarif réduit (-10 € environ) à partir du 1^{er} avril 2021.

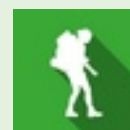
Adhésions valables jusqu'au 30 septembre 2021 – Assurance RC jusqu'au 31 octobre 2021

Le Club alpin dans les Ardennes ?

C'est qui ? C'est quoi ?

Le club alpin dans les Ardennes, la saison 2019-2020, c'était :

- **161 adhérents** répartis en 67 femmes et 94 hommes, dont 18 « jeunes » de moins de 18 ans ;
- Pour l'encadrement : des brevetés dont 2 en alpinisme, 3 en escalade, 5 en randonnée pédestre et de nombreux adhérents formés en interne en escalade, cartographie et randonnée (formation niveau 1) ;
- Séances et sorties « escalade » : 34 entraînements, pour un cumul de **317 participations** enfants et **730 participations** adultes avec les sorties ponctuelles... dans les Ardennes Françaises à défaut de pouvoir aller plus loin (annulation séjour de Printemps) ;
- Sorties « montagne » : Trek dans le Néguev, Week-end ski de fond & raquettes dans les Vosges, semaine de randonnée dans les Vosges ;
- Malgré la crise sanitaire, en randonnée, les dimanches, 20 sorties, soit 233 j.participant ; les lundis, 21 sorties, soit 208 j.participant ; et les jeudis, 42 sorties, soit 763 j.participant ; soit au total, 101 randonnées représentant **1 395 j.participant** ;
- Un nouveau site internet plus interactif avec calendrier, inscription à certaines sorties, récit de voyages, tracés de randonnées, etc. ;
- Et aussi ponctuellement d'autres activités : toujours des projets de parapente avec le club « Pointe Ardennes Parapente », techniques d'encordement et de secours, slackline, initiation cartographie, balisage des chemins avec le comité départemental de randonnée pédestre, équipement et nettoyage des sites d'escalade avec SKII, encadrement d'organismes (AAPH, J'SPR08, centres de loisirs, enseignement), participation aux comités locaux, régionaux et fédérales de randonnée, d'escalade, de spéléologie, etc. ;
- Tout cela sans interruption dans les Ardennes depuis 1950 !



SECTION : ARDENNES

CLUB ALPIN FRANÇAIS

FONDÉ LE 2 AVRIL 1874

RECONNU D'UTILITÉ PUBLIQUE PAR DÉCRET DU 31 MARS 1882

SOCIÉTÉ AGRÉÉE PAR LE MINISTRE DE LA GUERRE LE 16 MARS 1920 (S.A.G. N° 7 764)

7, RUE DE LA BOÉTIE, PARIS (8^e)

CHARLEVILLE, LE 195