

L'INFO LETTRE



DANS CE NUMÉRO

- HANDICAF, DIRECTION NORVEGE
- UN ÉTÉ DE TRAIL
- L'ECOLE D'AVEVENTURE REVIENT
- PROTECTION MONTAGNE
- LE PLEIN DE FORMATIONS
- ALPI, QUELLE SAISON !
- C'EST NOTRE AVENTURE
- RANDONNEES, DIVERSES ET VARIEES
- ESCALADE, VIA FERRATA
- DU NOUVEAU A LA COMMISSION TRÉSORIER
- INFO PRATIQUES

LE BILLET DU PRÉSIDENT

Les derniers feux de l'été brillent encore que c'est déjà la rentrée. Pour nous, c'est le temps des bilans et des projets.

Le bilan c'est celui d'une saison 2024-2025, riche d'une soixantaine de sorties encadrées, de nombreuses sorties off qui traduisent la bonne santé de nos réseaux et des liens qui se tissent, un magnifique séjour HandiCaf en Norvège, des formations de qualité encadrées par des professionnels (JL. Fuster, F. Chevallay et N. Tupin) et par nos bénévoles. En votre nom, je les remercie tous de cet engagement tant vous avez été nombreux à les apprécier. De plus en plus nombreux puisque aujourd'hui, nous dépassons à nouveau les 1000 licenciés.

Les projets pour la saison 2026, ils sont nombreux: traçage de notre bilan carbone, nouveau portail pour l'inscription aux sorties, CB à l'accueil, Ecole d'aventure pour nos jeunes et bien d'autres.

Pour réussir la gageure d'une nouvelle saison réussie nous avons besoin de vous, de mieux connaître vos envies et de mieux cerner vos éventuelles déceptions. Pour cela, venez aux permanences du jeudi, écrivez-nous, inscrivez-vous aux sorties, engagez-vous avec nous.

Ce club nous prenons plaisir à l'encadrer, prenez plaisir à le faire vivre ; c'est ça l'esprit CafLéman.

Olivier Ringot

HANDICAF EN NORVEGE par Fabrice

Fin août, 4 couples de bénévoles réguliers d'HANDICAF Léman sont partis en Norvège pour un séjour dans les Alpes Lyngen. Ils étaient là pour accompagner Catherine, qui présente des difficultés pour marcher, soutenue par son mari.



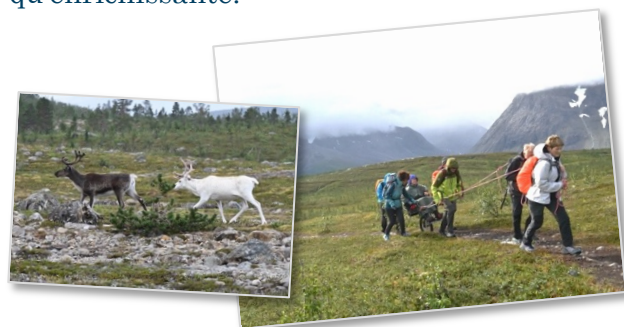
Sur place, l'eau était omniprésente : dans l'air, dans les fjords, dans les lacs, sur le terrain détrempé, jusque dans les tourbières.



L'ambiance restait belle et conviviale malgré les efforts. Les sentiers longeant les fjords nous menaient plus haut, dans les montagnes reculées. C'est vraiment l'océan à la montagne!



Les sommets culminent à 1400 m d'altitude environ. Les glaciers vers 500m d'altitude sont à portée de main mais les pierriers à traverser avec la joëlette les rendent inaccessibles. Il était impossible de prendre pied, ou roue, sur la glace. Il a fallu composer avec ce terrain bien plus accidenté que nos chemins Chablaisiens. Une aventure aussi exigeante qu'enrichissante.



Les Alpes de Lyngen sont un massif des Alpes scandinaves situé dans le nord de la Norvège. Elles s'étirent en grande partie sur la péninsule de Lyngen, bordées par des fjords. Le massif possède un caractère alpin très prononcé et culmine au Jiehkkevárri (1 834 m) dans le comté de Troms.

> Thonon - Tromsø : 2 600 km



UN ÉTÉ DE TRAIL par Hélène

On dira course en montagne ou trail selon les sorties. Et c'est bien la particularité de ce petit groupe de coureurs du CAF Léman : chacun peut proposer des sorties qui lui correspondent et selon ses dispo du moment : autour du Léman, en montagne pour des sorties de 700/800m de dénivelée ou plus long si l'envie est là !

CHACUN PEUT PROPOSER DES SORTIES QUI LUI PLAISENT

L'agenda de l'été m'a permis de mettre au programme la pointe de la Gay en bouche au départ de la Chèvrerie. Avec Constance, nous avons joué la sécurité un jour où la météo était incertaine avec une montée sur du grand chemin jusqu'à l'alpage de Tré le Mont puis petit sentier dans les bois et une descente en sous-bois. La vue quand on débouche sur la crête est toujours très chouette, surtout avec quelques petits nuages pour ajouter du relief !



Ensuite direction l'un de mes coins préférés : la pointe d'Ireuse, ça monte raide au départ de l'Ermont, ça finit raide de Niffion d'en haut à Ireuse puis ça descend à peine moins raide sur les Nants... Une boucle, donc pas des plus crouillable mais tellement belle qu'on y retournera avec Laura fin août pour un parcours rallongé, inspiré du trail du Brevon: Niffion, Pointe de la Gay, rocher de la Motte: 15km, 1200m D+, papotage et récits de course pour agrémenter le tout.



Puis se sera la pointe de Chalune ! Quand on n'y va pas à skis on y va à pied. C'est encore Laura qui m'accompagne, avec un petit détour par le col de la Bolire et une remontée hors sentier pour varier les plaisirs. Nous ne prenons pas le temps de compter les moutons au risque de s'endormir, mais ils sont nombreux... Tellement nombreux et appétissants pour nos amis les loups que la sortie vers Haute Pointe avec Constance aura été déviée pour éviter les gardiens à 4 pattes, peu commodes dans le secteur. Mais nous aurons bien ri, couru bien vite et aussi bien discuté avec la gardienne du refuge de Chavan qui ne manque pas d'anecdotes sur la faune locale.



En conclusion, l'attrait pour la course en montagne ne manque pas. L'ambiance est toujours très sympathique, preuve en est la dernière en date dont Baptiste était à l'origine (voir carnet de course). Alors n'hésitez pas à vous joindre à nous et à proposer des sorties dans votre secteur. L'automne dernier le groupe s'était bien étoffé et une sortie par week-end était proposée, et si on recommençait ? ● ● ●

L'ECOLE D'AVEVENTURE REVIENT par Cat

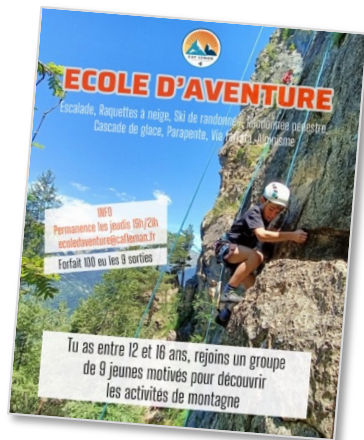
La saison 25/26 fera l'objet d'un nouveau projet d'Ecole d'aventure.

L'Ecole d'aventure a pour objectif d'initier et de perfectionner un groupe de jeunes pour progresser en sécurité dans tous les terrains de montagne : escalade, raquette à neige, ski de randonnée, randonnée pédestre, cascade de glace, via ferrata, alpinisme, parapente.

Apprendre à progresser en sécurité dans tous les terrains de montagne

Au cours des journées qui seront proposées, nos encadrants et pour certaines sorties, un Guide de Haute Montagne, transmettront à la nouvelle génération les connaissances nécessaires à sa sécurité : s'orienter, construire un igloo, établir un bivouac, savoir utiliser un DVA. Mais aussi observer et protéger la faune et la flore, évoluer sur la neige et en rocher, s'appropriier le vide ... Une véritable découverte multi-activités de tout ce que la montagne a de meilleur à offrir.

Les inscriptions sont ouvertes dès septembre à tous les enfants de 12 à 16 ans licenciés au club dans la limite de 9 places. Le montant de l'inscription est de 100€ pour 9 sorties dont 3 encadrées par un Guide de Haute Montagne.



Renseignements et inscriptions
les jeudis à la permanence
de 19h à 21h ou
ecoledaventure@cafleman.fr



PROTECTION MONTAGNE par Delphine

Ce printemps, 2 soirées ont eu lieu au club:

Une avec les écogardes de la CCPEVA et du Haut Chablais (Sébastien Giraudon et Valérie Arzur) venus pour rappeler que la montagne est à la fois un espace de liberté pour certains, de travail pour d'autres et enfin un espace sauvage. Différents sujets ont été abordés comme les lacs d'altitude, les zones de réglementation, la **néosporose** ou les loups.



L'autre, le 10 juin, Léonie de l'entreprise Goodloop est venue au local récupérer des vêtements d'outdoor abimés, les a ramenés à Lyon où ils ont été réparés puis renvoyés au domicile des cafistes. Parce que cette soirée fut un succès (une quinzaine de vestes, tentes, sacs à dos, shorts et combinaisons de ski ont été réparés), Goodloop reviendra au CAF cet automne...



La soirée Fresque de la Biodiversité qui devait avoir lieu en juin a été reportée à l'automne.

Le gros projet 2025-2026 pour notre équipe est la réalisation du bilan carbone du CAF Léman

La collecte d'informations a commencé il y a quelques jours le 1er septembre et se fera jusqu'au 31 août 2026. Ce projet a pour but d'identifier les principales sources d'émissions de CO2 par le CAF Léman dans le cadre de ses activités. Le résultat sera connu à l'automne 2026. A suivre ...

En attendant, l'équipe de la Protection de la Montagne souhaite à tous les cafistes une belle rentrée et de beaux moments au local comme en montagne !

La **Néosporose bovine** est une infection due à un parasite microscopique porté par les chiens. Elle est responsable de 10% à 25% des avortements chez les bovins voir de naissances de veaux anormaux. La contamination se fait lorsque les vaches mangent de l'herbe d'alpage, des herbes hautes, de l'ensilage, de la paille aillant été contaminés par des crottes de chien.

Pour casser le cycle du parasite, les deux mesures principales sont les suivantes :

- > **Empêcher les chiens d'ingérer des placentas contaminés**
- > **Tenir son chien en laisse et de ramasser les crottes (comme en ville...)**

Des campagnes de sensibilisation sont en cours - affichage, pédagogie par les écogardes

LE PLEIN DE FORMATIONS par Olivier et Gérard

Si le CafLéman a pour vocation de vous emmener en montagne il a également pour mission de former ses licenciés à une pratique autonome.

La FFCAM a récemment réformé ses cursus de formation. Il existe des formations pour Pratiquants et pour Encadrants, avec pour chacune 3 niveaux. Certaines compétences sont dites transversales car requises pour différentes activités comme la Cartographie (Carto 1 et 2) ou la Nivologie (NA1 et NA2).

PRATICANTS

*Initié
Perfectionné
Spécialisé*

ENCADRANTS

*Initiateur
Moniteur
Instructeur*

Nous organisons toutes sortes de formations, parfois internes au club parfois en association avec le CD 74 ou d'autres organismes comme le Secours en montagne.

CAFLÉMAN A AUSSI POUR VOCATION DE FORMER SES LICENCIÉS À UNE PRATIQUE AUTONOME

Vous avez pu bénéficier tout au long de la saison passée de formations en Carto (CO1 au club, CO2 deux fois à Mieussy) en Neige et Avalanche (NA1 au Gd St Bernard, NA2 au Chalet des Contamines).



Tous les ans, en début de saison d'hiver, nous assurons aussi l'apprentissage et la confirmation de l'utilisation du matériel de sauvetage en avalanche (Sorties DVA) obligatoire pour toutes inscriptions aux sorties Ski de rando, Raquette, Alpi.



L'hiver dernier nous avons innové avec une Initiation au ski de pente raide et une formation Initiation au ski-alpinisme. Last but not least ou cerise sur le gâteau selon votre préférence nous avons instauré cette année une Initiation à l'alpinisme.



Toutes ces formations rencontrent un grand succès et nous allons à nouveau les proposer cette année 2026 soyez en assurés.

Nous avons également en projet quelques soirées thématiques autour d'un sujet précis : les cordes à utiliser, les principaux nœuds en alpinisme, des exercices pratiques de gestes de première urgence, l'alimentation etc... Alors, restez en contact sur l'agenda et aux permanences du jeudi.

ALPINISME, QUELLE SAISON ! par Emeric

Que de propositions cette saison ! Des sorties, des écoles, des groupes d'apprentissage et un camp à Ailefroide. L'alpinisme retrouve des couleurs au club et ça fait plaisir !

Les **GAVA** (Groupes d'Alpinisme Vers l'Autonomie) ont été au cœur du nouveau programme. Deux groupes de 4 à 6 cafistes et 4 à 5 week-ends pour balayer un maximum de disciplines.



Le GAVA2 à Argentière

*...et sur la
Purtscheller du Tour*



L'inscription au GAVA étant assez sélective, des **écoles à la journée** ont été proposées pour s'initier à la progression sur rochers et sur glace.

Succès encore une fois! Alors d'autres écoles ont été proposées durant l'été avec un guide. À la vue de la demande, ces écoles devraient être reconduites l'année prochaine.



GRAND SUCCES DES ECOLES D'ALPI QUI DEVRAIENT ETRE RECONDUITES L'ANNEE PROCHAINE

Mais au club il n'y a pas seulement de l'apprentissage. Les plus aguerris ont réalisé de belles aventures !



*Julien dans
la Mallory-Porter*

C'EST NOTRE AVENTURE par Elio et Flo

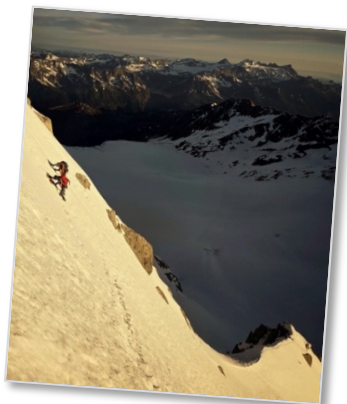
Cette rubrique permet de partager des expériences de montagne réalisées hors agenda en autonomie.

Aiguille du Chardonnet (3824 m) – versant N, Éperon Migot – 30/31 mai 2025

Elle nous faisait de l'œil depuis un certain temps déjà. La course prévue? l'Arête Forbes depuis Albert 1er. Mais trop de neige fraîche sur l'arête; on choisit de basculer sur l'Éperon Migot pour profiter de la neige dure. Deux autres cordées font finalement le même choix que nous. Les conditions ont l'air excellentes dans la face.



Réveil 01h30, départ 02h30. Traversée du glacier du Tour (≈3 km), regel très moyen. Arrivée au pied de l'Éperon, sous l'arête nord à 04h20 dans une neige dure bien meilleure. Premières longueurs : Petit mixte très sympa, alternance de neige gelée et de glace avant une magnifique traversée. On passe devant la première cordée puis ça déroule on se régale.



Vers 06h30 : Les premiers rayons chauffent déjà, donc on laisse la glace main gauche et les rochers main droite pour tracer tout droit tant que la neige est encore bonne.

Sur la suite il faut bien 3-4 coups de pieds pour faire de belles marches, c'est long mais très direct. On remonte le fil nord pour se rapprocher du sommet.

Vue dégagée sur les majeurs du Valais : Weisshorn, Cervin, Dent Blanche, Dent d'Hérens. La vue est dingue, c'est là-bas qu'on va passer tout le reste de notre été.



Sommet atteint à 08h45. On profite avant de traverser le sommet et d'entamer la descente.



Très heureux d'avoir changé nos plans pour compléter ce tracé, sans doute plus intéressant et varié que l'Arête Forbes. Une première sortie magnifique, sauvage et imprévue, qui a parfaitement lancé notre longue saison 2025.

RANDONNEES, DIVERSES & VARIEES

par Mumu

Une dizaine de sorties ont été organisées cet été. La plupart se sont déroulées à la journée, sur notre terrain favori du Chablais mais nous avons aussi fait plusieurs incursions dans la vallée du Giffre, au Salève ou pour quelques jours en Belledonne.



Le point commun de toutes ces sorties? Toujours un moment de partage et de découverte, de la diversité dans la durée, la localisation et la difficulté, avec des parcours du plus simple au plus technique.



Notre projet pour cet automne est de conserver cette variété.

Bientôt, apparaîtront à l'agenda des sorties à thème vers les lacs locaux, un week-end côté Suisse, de grandes bambées et des sorties plus cools, de petites initiations orientation ou organisation du sac, des randos conjointes avec les parapentistes...



En novembre et décembre, vous trouverez en plus quelques randonnées de préparation pour les raquettes.

Toutes ces sorties sont organisées en fonction des disponibilités des encadrants et des conditions météorologiques, n'hésitez pas à vous impliquer et à être force de proposition. À bientôt sur les sentiers !



ON LES A FAITES CET ÉTÉ !

Pointe de Miribel
 Pelluaz, Mt Baron, Tête des Fieux
 Chalune par les 3 cols
 Roc de Tavaneuse
 Le Salève par les Etournelles
 Roc d'Enfer par les Arêtes
 Dent de Verreu
 Montagne des Sœurs
 Traversée du massif de Belledonne
 Château d'Oche
 Pointe de Pavis, crêtes de Charousse

ESCALADE & VIA FERRATA par Vianney

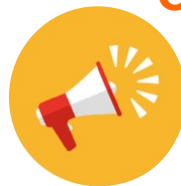
ESCALADE

Le renouvellement de la salle de JJR c'est déroulé du 4 au 6 Juillet. Avec le concours des AN et du secours en montagne, nous avons tout démonté en deux jours. Vivement la reprise de l'escalade indoor pour essayer ces nouvelles voies toutes neuves.



**Nous vous attendons
l'année prochaine en masse
pour le déséquippement
de Margencel et JJR**

Ouverture des salles d'escalade le 22 septembre



VIA FERRATA

Nous avons commencé la saison par une formation d'Initiateur Via ferrata au mois de mai, encadrée par notre guide Jean-Loup Fuster. 6 stagiaires ont pendant 2 jours du week-end de la Pentecôte appris les techniques et méthodes pour encadrer les pratiquants dans la discipline et maîtriser les techniques de secours en via ... en espérant qu'ils n'en auront jamais besoin.



Nous avons ensuite fait deux sorties encadrées à Bellevaux avec la Cascade des Nants et la via du Châtelard puis à la Chapelle d'Abondance avec Le Saix de Miolène.

DU NOUVEAU A LA COMMISSION TRÉSORIER par Vianney

Cette année 2024-2025 a été pour moi une longue découverte et apprentissage de la comptabilité associative. Je remercie beaucoup Jacques Bernard Graux de m'avoir si bien épaulé et formé à cette tâche fastidieuse. Ensemble nous avons le projet de faire évoluer et moderniser cet aspect du club. Ainsi, depuis le 1er septembre vous avez la possibilité de payer par CB au secrétariat auprès de Anne-Pascale lors des permanences du jeudi. Idem pour vos conso au CafHé.



Nous allons aussi mettre en place un nouvel agenda avec un système de paiement en ligne pour les sorties ou les formations payantes. Cet outil sera également opérationnel pour la rentrée des activités.



Belle rentrée à tous !



INFO PRATIQUES

Pensez à renouveler votre inscription à la permanence ou sur le site



Permanences du CafLéman tous les jeudis de 19h à 20h, 2 rue des Italiens pour les adhésions, les inscriptions aux sorties, et pour répondre à toutes vos questions.

Le Caf Hé! est ouvert à partir de 19h pour rencontrer vos partenaires de sorties et discuter des projets.

Vous pouvez contacter les encadrants directement sur le site en cliquant sur **CONTACTS**

