



Formation



«L'hiver est une saison pour skier bien sûr et ...se former! »

C'est pourquoi des initiateurs d'activités de neige sont partis à Bourg Saint Pierre en décembre pour un week-end "faire sa trace" en lien avec l'ANENA; afin de mettre à jour leurs connaissances de nivologie et de vous les transmettre.

En parallèle, pour les plus novices, un cycle de suivi du BERA a lieu chaque jeudi soir au club depuis l'arrivée de la neige. Ces événements permettent à chacun de renforcer ses connaissances et d'échanger sur les conditions météorologiques et leurs conséquences sur le manteau neigeux.

A la même période (toujours le temps d'un weekend), certains adhérents se sont formés à la cartographie et d'autres aux gestes de premiers secours lors d'UF Carto1 et PSC1 qui ont eu lieu au club. Ces formations ont eu

Pour continuer à répondre aux d'adhérents, d'autres sessions de vous seront proposées au club), ainsi qu'une UFCA (Unité de Commune aux Activités). C'est une généraliste proposée par la FFCAM, autant à l'adhérent, qu'au futur dirigeant.



demandes Carto1 et PSC1 printemps (au Formation formation qui s'adresse initiateur ou

Nous rappelons que l'adhésion au CAF de Thonon donne accès aux formations proposées par le club de Thonon sans oublier celles proposées par les autres clubs de la FFCAM. Pour les connaître, n'hésitez pas à consulter l'agenda sur le site du club ainsi que le site de la FFCAM <https://www.ffcam.fr/les-formations.html>

Par: Delphine Favre

Slackline



L'activité Slackline a démarré pour la première fois début janvier et aura lieu au gymnase St Joseph le lundi soir de 19h à 21h.

La fréquentation a été bonne, une vingtaine d'adhérents du caf sont venu tester leur équilibre et plusieurs ont pris goût à l'activité.

Les sessions sont basées sur l'installation de différents mouflages (dit primitif ou avec poulies) et la désinstallation des sangles.

Nous travaillons sur les méthodes pour progresser plus facilement et le fameux départ assis qui permet d'évoluer en highline ou waterline et sur des longueurs au-delà de 20 mètres. Recherche de l'équilibre, gainage et précision des pieds est un plus pour toute les activités autour de la montagne.

Au printemps je proposerai des activités en extérieur au parc de la Châtaigneraie par exemple ou autre lieu. Rendez-vous à la rentrée scolaire.

Par: Erwan Renier

Protection montagne et environnement



Lundi 23 janvier, le club a accueilli Jean Bertrand, le président de la CFPM, pour une discussion autour des actions à mener pour protéger notre belle montagne!

Plus de 20 adhérents ont fait le déplacement.

Les propositions ont été nombreuses, tant sur le plan des refuges (isolation, chauffage, approvisionnement), que des sorties (0 carbone, application pour favoriser le covoiturage) mais également sur la gestion de la nourriture, le recyclage du matériel et la formation des adhérents et encadrants pour intégrer la protection de la montagne dans les sorties.

La commission PM organisera d'autres soirées au cours du printemps, et notamment pour commencer à préparer notre événement "Que la DO est belle" qui aura lieu en septembre prochain. Regardez l'agenda 😊

Nous accueillons également Sandy Mauvinet dans la commission, qui est également fraîchement élue au CD 74 pour la protection milieu montagnard ! Bienvenue à elle !

Par: Sandie et Thierry

Course Trail



Par: Baptiste Platey

La neige étant manquante en ce début janvier, nous avons pu faire une sortie le 7 janvier, le tour du Mont Ouzon.

Nous avons profité du beau temps. Nous étions 4 pour cette sortie (13.5km, 997m D+, 1h45). Tant qu'il y aura de la neige il n'y aura pas de sortie trail...

Rando vol



Ce vendredi 6 janvier 2023 nous étions au printemps. Nous avons laissé plus bas le stratus installé sur le Léman pour aller chercher le soleil sur le mont Chéry.

Aux Gets, quelques skieurs désemparés cherchaient encore la neige là où elle aurait dû se trouver, mais les quelques lames blanches restantes s'effritaient aussi vite que leurs espoirs. Heureusement, on peut être opportuniste avec un parapente et profiter des pistes de ski, retournées à leur état de prairie, pour

monter facilement jusqu'au décollage. Ce fut la première fois que je survolais les toits des Gets, ainsi que ma première sortie avec le CAF. Gérard et Eric m'ont alors apporté tout ce que je recherchais en m'inscrivant : des conseils avisés pour progresser, le partage d'une passion, de la joie en montagne. Forts de cette réussite, c'est autour d'un repas et d'une bière qu'on s'est décidé à remettre ça le lendemain à la Tour de Don.

Par: Martin George

Ski vol



« Froid ou pas, les parapotes vole! »

Samedi 28 janvier, 5 parapotes du CAF léman ont passé une très bonne journée sur la neige et dans l'air à Samoëns.

Nous en discussions régulièrement entre nous, comment se passe un décollage à ski avec le

parapente? La journée programmée, nous avons choisi le site de Samoëns, idéal pour nos essais.

Nous avons tous fait des recherches sur le net, vidéos, tutos, articles et la discussion fut animée pendant le trajet. Sur le site de décollage nous rencontrons Patrick, moniteur à l'école Pégase Air Samoëns qui nous donne des explications claires sur la méthode à appliquer et tout paraît simple, merci à lui.

C'est parti, voile étalée, positionnement de départ par rapport à la voile et à la pente, une attention particulière aux suspentes, respecter les consignes de Patrick pour ne pas coincer ou emmêler les suspentes dans les skis

Prêts au départ, on se lance, skis dans la pente, la voile glisse sur la neige, se gonfle, elle monte gentiment, on prend de la vitesse, « dré dans l'pentu », les skis décollent, nous voilà en l'air. Extraordinaire décollage tout en douceur.

Maintenant l'atterrissage en pleine vitesse les skis touchent la neige, glissent, un peu de frein et voilà c'est top. On se retrouve tous sur l'erre de pliage pour échanger nos sensations au décollage, en vol avec des skis aux pieds et à l'atterrissage.

Nous avons fait plusieurs vols, nous sommes tous très satisfaits de cette belle journée. Cela ouvre notre terrain de jeu en hiver et pourquoi pas faire de la randonnée-ski-parapente.

Merci Coline, Steven, Arnaud, Eric pour cette super journée.

Par: Gérard Poher

Rando raquettes



Bien sur les raquettistes ne pourraient pas manquer. Ils ont fait leur première sortie de la saison le 15 janvier. Cela n'était certainement pas leur dernière sortie. Aucun excuse pour ne les pas rejoindre. Plus d'informations sur leur sortie sur : [Carnet de route, Club Alpin du Léman \(ffcam.fr\)](http://ffcam.fr)

Par: Andy Devriese

Ski Rando



Au Cafléman, la saison hivernale de ski de randonnée avait démarré sous les meilleurs auspices dès le 30 novembre 2022 avec de belles espérances de neige. Depuis, malgré une première quinzaine de janvier très compliquée marquée par un évident réchauffement climatique nous pouvons nous enorgueillir d'avoir organisé 33 sorties encadrées dont certaines truculentes, qui représentent 37 jours de ski répartis équitablement entre les weekend et la semaine pour 183 cafistes dont 72 femmes et 111 hommes dont 26 de moins de 30 ans, 70 de 30 à 50 ans et 87 pour les plus de 50 ans ! Nous avons également organisé 2 soirées thématiques autour du ski de rando pour les débutants et nouveaux inscrits ainsi que 2 journées consacrées aux exercices DVA pour pratiquants débutants ou confirmés, skieurs ou raquettistes. Le point d'orgue de ce mois de janvier a probablement été cette rencontre avec ce couple de gypaète au passage de Savolaire.



En coordination avec la
ateliers lecture du BERA vont
ainsi que les préparations de



commission formation les
bon train et sont très appréciés
course du jeudi soir.

Je vous invite tous à avoir une réflexion personnelle et
collective sur notre pratique afin d'en limiter l'impact négatif sur notre environnement.

Je vous souhaite à tous une excellente saison.

par Olivier Ringot