

L'INF



LETTRE



DANS CE NUMÉRO

- **SPORTS DE NEIGE**
- **PROTECTION MONTAGNE**
Loup y es-tu ?
Le CAF Léman fait son bilan carbone
- **C'EST MON AVENTURE :**
Mon ascension du Kilimandjaro
- **RANDONNEE**
- **VELO DE MONTAGNE**
- **TRAIL**
- **ECOLE D'AVENTURE**
- **NOS PARTENAIRES**

LE BILLET DU PRÉSIDENT

In Memoriam. Cette année, pour la première fois de son histoire récente, le Caf Léman a été cruellement marqué dans sa chair par deux avalanches. D'abord, lors d'une sortie encadrée, sans conséquence tragique, mais néanmoins marquante ; puis ce fut celle qui devait emporter nos deux amies Céline et Fabienne. De leur recherche jusqu'à les accompagner à leur dernière demeure, quel que soit le niveau d'implication, tout le Caf Léman a été touché tant elles faisaient partie de cette famille. Maintenant, ce n'est ni leur faire injure ni les oublier mais la vie continue, le printemps est là, la saison estivale se prépare. Apprenez la sécurité avec nos formations, pratiquez nos activités encadrées, progressez vers l'autonomie et au détour d'un chemin, d'un sommet ou d'un refuge, dites-vous qu'elles sont toujours un peu avec nous, là-haut.

SPORTS DE NEIGE par Olivier

Une saison hivernale, que ce soit au CafLéman ou ailleurs, c'est avant tout des émotions. Cette année elles nous ont submergés et comme marqués au fer rouge de manière cinglante. La disparition brutale de Céline et Fabienne est là pour nous rappeler que la montagne toute belle ou fragile qu'elle soit est une amante dévorante. Nous ne les oublierons pas.



Mais la montagne nous aura également offert de nombreux moments heureux au cours des 59 sorties ski de randonnée (soit 278 inscrits) et 6 sorties raquettes (soit 59 inscrits) dont plusieurs en format week-end de 2 jours. Les sorties à la journée se sont déroulées autant en semaine que le week-end.



Cette saison aura également proposé 3 raids d'exception: le Val-Stura italien, la Haute Route Bernoise et Chamonix-Zermatt historique par Valsorey.

Au delà du plaisir partagé, la formation et la sécurité restent notre priorité. Ainsi, en début

de saison le club a organisé 19 ateliers sauvetage en avalanche incluant le check DVA, l'appel des secours, la recherche, le sondage, le pelletage et la prise en charge d'un avalanché (1er secours). 172 d'entre vous ont ainsi été formés et ont pu pratiquer en condition. Ces ateliers ont été complétés par 4 soirées dédiées au décryptage du BERA de Météo France ainsi que par une formation certifiante NA2 (Neige et Avalanche). De quoi bien préparer sa sortie.

59 sorties ski de randonnée

6 sorties raquettes

19 ateliers sauvetage en avalanche

4 soirées décryptage du BERA

2 stages pente raide

1 stage télémark

1 NA2 (Neige et Avalanche)

1 stage ski-alpinisme

Enfin, 4 stages de techniques spécifiques ont été organisés: 2 encadrés par Jean-Loup et Fabien pour apprivoiser le ski de pente raide, 1 consacré au télémark si élégant, et 1 stage pour se former au ski-alpinisme.



Toutes ces activités ont été proposées grâce aux 16 encadrants initiateurs bénévoles, actifs tout au long de la saison.

La saison hivernale 25/26 au CafLéman à présent se termine, illustrée des souvenirs que chacun souhaitera emporter avec soi.

PROTECTION MONTAGNE par Delphine

LOUP Y ES-TU ? En décembre dernier, le CAF Léman a initié une série de conférences en partenariat avec FERUS, association nationale pour la défense et la sauvegarde des grands prédateurs, consacrées à des sujets sensibles de l'environnement de montagne. La première conférence, dédiée au loup a été un réel succès avec 110 participants. Jean-Claude Louis, bénévole de l'association est intervenu durant 2h afin de mieux les comprendre, et ainsi avoir un comportement apaisé entre tous les acteurs de la montagne.

Voici leur histoire

Le loup gris, de la famille des Canidés (comme les renards, chacals, coyotes...) habite tous les milieux naturels de l'Hémisphère Nord, des montagnes aux plaines boisées. Il est taillé pour la course et les longues marches. D'ailleurs, son groupe familial, sa meute (composée d'un couple reproducteur et de jeunes de l'année voir de l'année précédente) est formée de 4 à 5 loups, qui vivent sur un territoire de 150 à 300 km carrés.

Quand ils ont 2 à 4 ans, les jeunes loups quittent la meute: ils sont vulnérables et peu expérimentés, parcourent des espaces qu'ils ne connaissent pas et doivent chasser seuls. On les appelle les loups en dispersion.



Mais que mangent-ils?

Des insectes, des fruits, des mammifères (comme les marmottes) mais les ongulés sauvages sont leurs proies principales: chamois, mouflons, chevreuils, cerfs, sangliers... Sans eux, les loups ne se maintiendraient pas. Ils s'installent dans des sites à grande densité de carnivores sauvages.



Que se passe-t-il quand ils arrivent sur un tel site?

Les premières années, on observe une diminution plus ou moins sensible des ongulés. A la suite de la diminution de cette ressource, la mortalité naturelle des jeunes loups augmente et un équilibre s'établit.

Il y avait 10 000 à 20 000 loups à la fin du 18ème siècle

Comment est-il revenu en France?

Il y avait 10 000 à 20 000 loups à la fin du 18ème siècle. Les derniers ont disparu dans les années 1930. Puis ils sont revenus suite à une recolonisation par étapes de l'Italie depuis les Abruzzes. Son retour a été authentifié en 1992 dans le Parc National du Mercantour. Grâce à la présence de nombreux ongulés sauvages, à la déprise agricole (qui a favorisé autant les proies que les prédateurs) et à la protection légale.

Aujourd'hui?

En 2024, il y avait 1013 loups en France. Les loups en dispersion sont présents dans de nombreuses régions mais les couples reproducteurs sont dans les massifs alpins et provençaux. La population de loups stagne, probablement à cause des destructions illégales et des tirs autorisés par l'Etat. Il est sur la liste rouge des espèces menacées en France.

En 2024, il y avait 1013 loups en France. Il est sur la liste rouge des espèces menacées

Et la rencontre avec l'homme?

C'est un évènement rare, parce que ce sont des animaux discrets, craintifs et qui parcourent de vastes territoires. D'ailleurs, au cours des 5000 rencontres enregistrées par le Réseau Loup-Lynx depuis le retour du loup en France, aucune confrontation entre le loup et l'homme n'a été recensée.



D'accord mais les troupeaux et les bergers ?

Eh bien , oui, les loups prédatent aussi les troupeaux domestiques, notamment s'ils sont abondants, non ou mal gardés. On les abat? l'abattage de loups n'est pas la solution: la mort d'un animal dominant peut déstructurer la meute et augmenter les attaques aux troupeaux. En plus, d'autres loups viendront et remplaceront ceux qui ont été tués.

Bon alors, on fait quoi pour les troupeaux?

L'Etat a mis en place des programmes de soutien pour accompagner le pastoralisme en zones à loups. Les éleveurs sont indemnisés des animaux prédatés et les moyens de protection utilisés par les bergers sont en grande partie financés par l'Etat et les fonds européens.

Les troupeaux sont protégés avec des moyens efficaces qui ont fait leurs preuves:

- . la surveillance humaine
- . les parcs de nuit
- . les techniques d'effarouchement
- . les chiens de protection.

En adaptant le système d'élevage du troupeau et en combinant ces moyens, on observe une diminution du nombre de prédatations et de victimes, même si le risque zéro n'existe pas. La surveillance humaine est essentielle auprès du troupeau pour assurer sa protection, Elle est dissuasive sur les loups. Le regroupement nocturne du troupeau ? oui, dans un parc, de préférence proche des cabanes, le troupeau est alors une entité compacte moins vulnérable. Et cela aide les chiens de troupeau pour leur travail. Eux sont une méthode traditionnelle et efficace pour réduire les prédatations et les dommages.

D'ailleurs, ces chiens là, qui aident les bergers, ont aussi leur histoire."



LE CAF LÉMAN FAIT SON BILAN CARBONE



Qu'est-ce qu'un bilan carbone?

C'est une estimation des émissions des Gaz à Effet de Serre (GES) liées aux activités humaines d'une famille, d'un club, d'une entreprise. Il permet de connaître la quantité totale de GES émis et leur répartition par postes (transport, fonctionnement ...)

L'objectif est de déterminer notre part dans le réchauffement climatique et de proposer des actions qui permettront de diminuer notre empreinte.

Chronologie des Bilans carbonés au CAF :

- ✿ 2021-2022: CAF de Grenoble le premier à faire son bilan carbone, grâce à Simon Dély
- ✿ 2022-2023: CAF de Chamonix
- ✿ 2023-2024: CAF Annecy et Ile de France
- ✿ 2024: la FFCAM développe un calculateur, en partenariat avec le cabinet ECO2 Initiatives et des club alpins pilotes pour aider à réaliser un bilan carbone. Il est mis gratuitement à disposition de tous les CAF. Ce calculateur s'appuie sur la méthode Bilan Carbone de l'ABC et utilise les facteurs d'émissions de la Base Empreinte de l'ADEME
- ✿ Février 2025: le CAF Léman se porte volontaire et obtient le calculateur



Comment ça c'est passé au CAF Léman?

Lors de la réunion du comité directeur de janvier 2025, le CD vote la réalisation du bilan carbone du club. Pour la commission Protection de la Montagne, c'est la priorité de la saison 2025-2026.

En février, nous découvrons le calculateur: un fichier type classeur Excel que l'on doit alimenter en données.

Entre mars et septembre, une équipe de cafistes volontaires se forme pour se répartir le travail.

Après avoir pris en main le calculateur, commencent les réflexions sur la manière de récupérer toutes les données nécessaires auprès des encadrants, des bénévoles et des adhérents.

Création de tableaux en tous genres sur des cahiers et des logiciels. Au bout d'un moment, apparaît le bon tableau.

Et le 1^{er} septembre 2025: début de la collecte des données qui durera 1 an. Le bilan est lancé ! Yes !

Mars 2025
56 CAF ont demandé à la FFCAM l'accès au calculateur

LE CAF LÉMAN FAIT SON BILAN CARBONE ORGANISATION DE LA COLLECTE DES DONNES AU FILS DES SEMAINES

Les **ENCADRANTS**, plus que jamais la colonne vertébrale du club !

Les sorties collectives impliquent le plus souvent l'utilisation de voitures pour se rendre aux points de départ de la sortie et parfois se rajoutent des frais de logement et de professionnels de la montagne.

Ainsi on compile pour chaque sortie:

- Le nombre de voitures utilisées
- Le nombre de km parcourus
- Le nombre de personnes dans chaque voiture
- Les frais de logement et de professionnels

Les **BENEVOLES ET LES MEMBRES DU CD** fournissent les données liées aux dépenses et au fonctionnement du club (consommation d'énergie du local, achat de matériel de montagne, km parcourus pour un événement extérieur ...)

Ce pôle émet aussi des Gaz à Effet de Serre, alors pour les identifier, on regarde entre autres le bilan comptable et les factures d'électricité.



Vous pouvez répondre à cette enquête jusqu'au 30 août 2026. Vos réponses sont précieuses, merci d'avance.

Et puis, vous, les **ADHERENTS**:

Grâce à un petit questionnaire que le secrétariat du club vous a envoyé par email le 9 avril 2026 (surveillez vos spam), et aux réponses précieuses que vous nous donnerez, nous connaissons mieux vos habitudes lors de vos sorties collectives avec le CAF: les aliments de votre pique-nique, le matériel de montagne acheté ou les véhicules utilisés pour rejoindre le point de rdv alimenteront aussi le bilan carbone.

TRAIL par Baptiste

Les sorties Trail du printemps et de l'été sont désormais en ligne dans l'agenda du club, et les licenciés peuvent dès à présent s'y inscrire ! Entre mai et août, 8 sorties sont proposées, avec des formats variés pour satisfaire le plus grand nombre : des sorties en semaine ainsi que le week-end, des parcours accessibles comme des sorties plus engagées pour les amateurs de gros défis.

De quoi faire chauffer
les semelles cet été
avec le groupe Trail



Mémises - Mont Benand	27 mai
Porte d'Oche - Darbon - Pelluaz	14 juin
Mont Baron - Tête des Fieux	22 juin
Boucle Tinderet s- Chalets de Lens	28 juin
Tour du Mont Ouzon	7 juillet
Haute Cime des dents du Midi	18 juillet
Tour du Mont de Grange	2 août
Tour du Roc d'Enfer	22 août



Ce planning reste toutefois temporaire : d'autres sorties viendront probablement s'ajouter prochainement, notamment celles proposées par Hélène Maman. De mon côté, il pourra aussi m'arriver d'organiser quelques sorties "de dernière minute" en fonction des opportunités et des conditions.

Enfin, certaines sorties pourront être annulées ou modifiées en cas de mauvaise météo, afin de garantir la sécurité de tous.

Pour toute question, n'hésitez pas à contacter Baptiste.

VELO DE MONTAGNE par Julien

La saison Vélo de montagne commence. Plusieurs dates sont déjà à l'agenda, mais d'autres pourront être ajoutées entre temps.

- **Pour les débutants ou pratiquants occasionnels :**
 - 13 juin (Sciez)
 - 04 juillet (Thonon)
- **Pour les plus aguerris :**
 - 20 juin (St Jean d'Aulps)
 - 25 juillet (Nifflon)



Pour plus de renseignements sur les sorties et l'entretien mécanique, contacter julien-robot@cafleman.fr

Et TOUS LES PREMIERS JEUDIS DU MOIS, on vous propose des ateliers mécanique. Venez avec votre vélo et vos petits problèmes, on regardera ensemble ce que l'on peut faire. Généralement, je viens aussi avec un vélo cobaye si vous ne pouvez pas amener le vôtre.



Jeudi dernier nous vu comment régler un dérailleur et des freins à disques.



N'hésitez pas à nous faire part de vos demandes et n'oubliez pas de consulter régulièrement L'AGENDA pour rester informés des dates de ces ateliers et de la reprise des sorties.

À bientôt sur les chemins



C'EST MON AVENTURE

Mon ascension du Kilimandjaro par Jean-Christophe

Jean-Christophe, pourquoi être parti en Afrique ?

Au départ, mon projet était tout autre. Je voulais aller plonger en Afrique du Sud avec les requins à Umkomaas, puis poursuivre mon voyage vers le Mozambique. En préparant mon itinéraire, je me suis rendu compte que le Kilimandjaro n'était finalement pas si loin. C'est une montagne qui me faisait rêver depuis longtemps. Je me suis donc dit : pourquoi pas maintenant ? J'ai conservé la partie plongée déjà réservée, puis je suis parti directement à Arusha pour tenter l'ascension.



Pourquoi avoir choisi cette voie ?

J'ai opté pour une montée en six jours afin de bien m'acclimater. Comme c'était le début de la saison des pluies, je préférais aussi dormir en hutte plutôt que sous tente.

J'ai donc choisi la voie Marangu Route, située au nord et réputée un peu moins exposée aux intempéries.



Comment se passent les premiers jours ?

Le départ se fait tranquillement, depuis 1870m, pour rejoindre Mandara Hut à 2770m. Le mot d'ordre du guide était simple : « polé-polé », c'est-à-dire doucement, doucement. Il faut avancer lentement, sans jamais s'essouffler, pour laisser le corps s'adapter. Les jours suivants, nous avons rejoint Horombo Hut à 3760m, puis effectué une journée d'acclimatation avec un aller-retour vers Zebra Point vers 4200m. Ensuite, direction Kibo Hut, le camp de base avant le final.

Comment se déroule la nuit du sommet ?

Le guide m'a réveillé à 23 heures. L'objectif était d'arriver au sommet au lever du soleil. Nous sommes montés toute la nuit au clair de lune. C'était magique : même pas eu besoin d'allumer les frontales. La pente est raide, monotone, dans un éboulis interminable jusqu'à Gillman's Point. Ensuite, car il y avait un peu de neige, nous avons mis les crampons et poursuivi sur la crête jusqu'à Uhuru Peak, point culminant de l'Afrique à 5 895 mètres.



Quel souvenir gardez-vous du sommet ?

Un souvenir immense et intense. Une centaine de mètres avant d'arriver, le soleil s'est levé. La lumière sur les nuages et les glaciers était splendide. Il faisait beau, mais avec un vent terrible. Nous ne sommes pas restés longtemps à cause du froid. Pour célébrer l'arrivée, mon guide m'a offert une bouteille de Coca-Cola... qui a aussitôt gelé dans la bouteille.



Et après le sommet ?

Ensuite, c'est la descente jusqu'au camp de base, puis encore jusqu'à Horombo dans la journée. Avec plus de 2 000 mètres de descente et une nuit blanche, j'étais épuisé.

Après un copieux repas, je me suis couché à 18h et j'ai dormi jusqu'au lendemain matin.

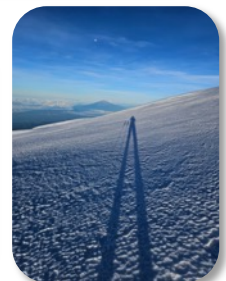
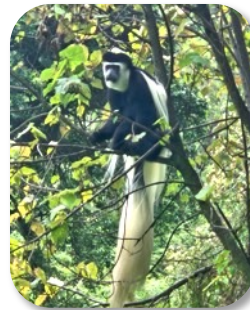
Physiquement, est-ce difficile ?

Honnêtement, cela s'est bien passé. Je suis resté dans ma zone de confort tout au long de la montée. J'étais préparé au niveau cardio grâce au ski de randonnée.

En revanche, j'aurais dû marcher davantage avant le départ, car les muscles sollicités ne sont pas tout à fait les mêmes. La descente m'a laissé de belles crampes pendant deux jours.

Quels paysages traverse-t-on ?

C'est l'un des grands intérêts du Kilimandjaro. On part d'une forêt tropicale humide, où l'on croise parfois des singes. Puis la végétation devient plus rare, plus alpine, presque lunaire à l'approche du sommet. Et là-haut, il reste encore quelques neiges éternelles et des morceaux de glacier.



La saison des pluies était-elle un risque ?

Oui, clairement. C'était un pari de dernière minute. Je savais que la météo pouvait être mauvaise. Finalement, j'ai eu énormément de chance : beau temps tous les jours. Les nuages arrivaient souvent l'après-midi, mais les matinées restaient claires. Autre avantage, j'étais presque seul.

Comment étaient les conditions de confort ?

Les huttes sont simples, mais suffisantes. J'étais souvent seul, donc je pouvais empiler deux matelas. Il y avait de l'électricité, peu de réseau, pas de chauffage, mais le staff m'apportait une bassine d'eau chaude pour la toilette. J'avais aussi une équipe de cinq personnes : guide, cuisinier, assistant, serveur et porteur-guide.



Quel budget faut-il prévoir pour l'ascension ?

En passant directement par une compagnie locale, cela m'a coûté environ 1500 USD (env. 1300 EU). Sur cette somme, près de 850 USD correspondent déjà aux taxes d'entrée du parc. Il faut aussi ajouter les pourboires pour l'équipe, entre 250 et 350 USD pour l'ensemble du séjour. Soit au total environ 1850 USD (env. 1700 EU).



Un dernier conseil pour ceux qui rêvent du Kili ?

Ne pas sous-estimer le froid ni l'importance de progresser lentement. On part en climat tropical et on finit presque en milieu polaire. Il faut donc des vêtements adaptés et une bonne gestion des couches. Et surtout si l'envie est là ... ne pas trop attendre !

RANDONNEE par Mumu

Bonjour les (futurs) randonneurs ! Sauf pour quelques irréductibles qui sortent encore en altitude, la saison ski / raquettes touche à sa fin et il est grand temps de se projeter dans le programme d'été. Une présentation de ce programme en bonne et due forme vous sera faite lors de notre **assemblée générale extraordinaire du vendredi 5 juin** et les premières collectives seront au planning. Ensuite, à vous de guetter l'agenda, de venir au club papoter avec les encadrants et d'oser vous inscrire.

**Un magnifique raid
de 5 jours au Thabor
déjà en ligne**

Il y en aura pour tous les goûts : en semaine, le week-end, sur un ou plusieurs jours, en local ou dans des contrées plus éloignées... les encadrants ont à cœur de vous faire découvrir leurs coins préférés, profitez-en !

L'ECOLE D'AVENTURE par Robin, Samuel, Léna, Louka, Ilona, Merlin



L'École d'aventure du CAF Léman permet à 10 jeunes de 12 à 16 ans, de découvrir les sports et activités de la montagne au cours de 10 journées encadrées par des initiateurs du CAF et guides certifiés. Ainsi, les jeunes peuvent découvrir et s'initier à la randonnée à pied, à ski ou en raquette, à la cascade de glace, à la via ferrata, à l'escalade et au parapente. L'école d'aventure du CAF Léman est coordonnée et encadrée par Céline. Notre petit groupe nous raconte leur week-end découverte de la Randonnée avec nuit en refuge.

Le 8 mai, nous nous sommes rejoints au parking de Tully pour nous rendre au refuge Graydon, un refuge du CAF non gardé, perdu dans la montagne au pied du Roc d'Enfer, situé à 1335 m d'altitude. Nous étions six, avec deux accompagnateurs, Céline et Gégé. En arrivant, nous avons posé nos affaires et découvert un refuge chaleureux, confortable, petit, convivial, montagnard et intimiste.



Ensuite, nous sommes partis pour une belle randonnée chablaisienne où nous sommes montés au col de Graydon en passant par la Grande Terche (9 km et 700 m de D+) en 5h24, avec les arrêts et les explications de Robin sur le nom de tous les sommets environnants. Trop fort !

Samuel nous a montré un troupeau « d'animaux » : c'étaient des chamois !
En redescendant, nous avons trouvé un ski de randonnée et un ballon de foot que nous avons redescendus au refuge.



Arrivés au chalet, nous avons fait une pause où certains ont joué à un jeu de société tandis que d'autres se sont reposés. Pour continuer, Gégé et Céline nous ont organisé une superbe course d'orientation dans le village avec cinq balises à trouver. Nous avons revu comment faire des azimuts.



Puis est venu le réconfort autour d'une bonne fondue accompagnée de charcuterie et de pommes de terre à l'eau.

Ensuite, la pluie s'est invitée au programme, mais nous avons tout de même fait une veillée où Gégé a appris à jouer aux loups-garous et où nous avons fait griller des chamallows dans le poêle.



Samuel nous a appris plein de vocabulaire inexistant dans le Petit Robert : « fantaisique », « ki c ki c », « un boucau », « internique »... Nous avons bien rigolé, il était content.

À 22 h 45, extinction des feux, et les marmottes ont dormi jusqu'à 9 h.
Le dimanche, nous sommes partis en direction du col Ratti et sommes montés tout en observant des chamois et des marmottes, jusqu'à trouver la neige 100 m sous le col. Robin nous a appris ce qu'étaient un adret et un ubac. Nous sommes arrivés au refuge juste avant l'arrivée de la pluie qui mouille, où nous avons pris notre pique-nique et rangé avant de redescendre.





NOS PARTENARIATS par Andy

Être adhérent du club, c'est profiter de nombreux avantages! Le CAF Léman, c'est avant tout partager l'esprit de la montagne. Nos membres ont accès à des sorties encadrées, à des formations ainsi qu'aux 6 salles d'escalade de la région. Votre adhésion inclut une excellente assurance FFCAM et vous bénéficiez de réductions intéressantes auprès de nos nombreux partenaires.

ATTITUDE OUTDOOR Thonon 10 à 20%*
 AU VIEUX CAMPEUR Thonon 18%*
 GIANT Thonon 5%*
 OFFICE MUNICIPAL DES SPORTS Thonon
 PASSION VELO Publier 5%*
 SPORT 2000 Anthy 20%*
 TERRE DE RUNNING Anthy 10%*
 EKOSPORT Annemasse 15%*

* Détails des conditions des réductions sur le site: <https://cafleman.ffcam.fr/partenaires.html>

ANNONCE

Chers adhérents du CAF Léman,
 Vous êtes cordialement invités à participer à notre assemblée générale extraordinaire, où nous procéderons au vote des nouveaux statuts du club. Vous recevrez prochainement par email votre convocation, ainsi que les nouveaux statuts et un résumé des principaux changements.

Cette assemblée sera l'occasion de se retrouver et de partager un moment convivial autour d'un apéritif offert par le club, suivi d'un buffet canadien. Chacun est encouragé à apporter sa meilleure recette pour la partager et découvrir celles des autres. N'hésitez pas à apporter vos boissons; vous aurez également la possibilité de les acheter sur place, au tarif de la buvette du CAF.

Merci et à très bientôt, pour une fois au bord de l'eau !

LE 5 JUN 2026 A 19H00

ASSEMBLEE EXTRAORDINAIRE DU CLUB

SUIVIE D'UNE SOIREE FESTIVE AU BORD DU LAC

BASE NAUTIQUE DE SCIEZ
 APERO OFFERT PAR LE CLUB ET BUFFET CANADIEN

INSCRIPTION SUR L'AGENDA

**Événement ouvert à tous et limité à 80 personnes (jauge).
 Il est impératif de vous inscrire à l'avance sur l'agenda**