

C'EST LA RENTRÉE !

Septembre signe la rentrée des classes, l'éclosion des colchiques et pour nous, cafistes, le renouvellement de nos licences ainsi que l'application des nouvelles décisions prises en AG en 2021. Septembre, c'est aussi le temps des souvenirs de vacances, des belles randonnées aux grandes ascensions. Septembre, c'est le temps des projets à venir et des grandes manifestations d'automne. Une infolettre plus conséquente que d'habitude dont on vous souhaite une bonne lecture.

L'équipe de la ComCom

Renouveler son adhésion

- Soit au local du club le jeudi de 19h à 20h. Règlement par chèque uniquement
- Soit en ligne

Pour s'inscrire en ligne 2 méthodes

1) je clique

Méthode informelle et directe

2) je m'informe et j'adhère

Méthode rapide et directe vers le Bulletin d'inscription

Remplir le bulletin d'adhésion

Remplir l'anamnèse
Les cases jaunes sont obligatoires

Cocher les cases obligatoires et facultatives

Payer en ligne

Retrouvez votre licence provisoire, valable 2 mois sur, votre compte extranet
La licence définitive est à récupérer au local du Cafléman

S'informer

Informations Générales

Liens Divers

Utiliser le site à bon escient

JE CHERCHE UN RENSEIGNEMENT
(concernant, par exemple, l'escalade)

JE NE LE TROUVERAI PAS LÀ

MAIS ICI

OU ICI

DANS LES ACTUALITÉS

The screenshot shows the website of the Club Alpin Français Leman. The header includes the club's name and affiliation. The main navigation bar lists: Le Club, Milieu montagnard, Activités, Sorties, Formation, Shopping, and Récits de sorties. The 'Actualités' (News) section is highlighted, featuring an article titled 'A Thonon, une permanence tous les jeudis' dated 03/09/2022. A blue arrow points from the text 'MAIS ICI' to the 'Actualités' tab in the navigation bar. Another blue arrow points from 'OU ICI' to the article itself. A red 'no hand' symbol is placed near the top right, indicating that the information is not found in the top navigation bar.

JE CHERCHE UN RENSEIGNEMENT
(concernant, par exemple, l'escalade)

JE NE LE TROUVERAI PAS LÀ

LA PLUPART DES INFOS SONT ICI

OU ICI PLUS BAS

This screenshot shows the 'Escalade' (Climbing) section of the website. The left sidebar contains a list of activities: Alpinisme, Escalade, Randonnée, Via ferrata, Ski, Descente de canyon, and Randonnée pédestre. The 'Escalade' section is selected and highlighted in orange. The main content area displays information about climbing activities, including a section for 'Escalade en salle' and 'Escalade en extérieur'. A blue arrow points from the text 'LA PLUPART DES INFOS SONT ICI' to the 'Escalade' tab in the sidebar. Another blue arrow points from 'OU ICI PLUS BAS' to the main content area. A red 'no hand' symbol is present in the top right corner.

JE CHERCHE UN RENSEIGNEMENT
(concernant, par exemple, l'escalade)

JE NE LE TROUVERAI PAS LÀ

LES AUTRES INFOS SONT ICI

POUR ÉCRIRE C'EST LÀ

This screenshot shows the 'Contact' section of the website. The left sidebar is the same as in the previous image. The 'Contact' section is highlighted in orange. The main content area provides contact information, including an email address 'escalade@caflem.fr' and a phone number. A blue arrow points from the text 'LES AUTRES INFOS SONT ICI' to the 'Contact' tab in the sidebar. Another blue arrow points from 'POUR ÉCRIRE C'EST LÀ' to the email address. A red 'no hand' symbol is in the top right corner.

JE CHERCHE UN RENSEIGNEMENT
(concernant, par exemple, l'escalade)

JE NE LE TROUVERAI PAS LÀ

LES AUTRES INFOS SONT ICI

This screenshot shows the 'Sorties' (Trips) section of the website. The left sidebar is the same. The 'Sorties' section is highlighted in green. The main content area lists upcoming trips, including a section for 'Sorties en famille' and 'Sorties en groupe'. A blue arrow points from the text 'LES AUTRES INFOS SONT ICI' to the 'Sorties' tab in the sidebar. A red 'no hand' symbol is in the top right corner.

TANT QUE VOUS Y ÊTES
(cherchez toutes les infos fournies sur notre site)

QUE VOUS NE TROUVEREZ PAS LÀ

MAIS ICI, ICI et encore ICI ou ICI ou LÀ et même LÀ

BEN VOILÀ C'EST PAS SORCIER!

This screenshot shows the 'Sorties' section of the website, similar to the previous one. However, multiple blue arrows point from the text 'MAIS ICI, ICI et encore ICI ou ICI ou LÀ et même LÀ' to various elements on the page, including the sidebar, the main content area, and the footer. A red 'no hand' symbol is in the top right corner. In the bottom right corner, there is a cartoon character with a thumbs up gesture and the text 'BEN VOILÀ C'EST PAS SORCIER!'.

Les Groupes WhatsApp

Pour mémoire, on a créé des groupes WhatsApp pour la plupart des activités du CafLéman. Ces groupes sont réservés aux membres du CafLéman.

Pour y adhérer, lors de vos passages à la permanence du jeudi n'hésitez pas à flasher le QR code de chaque groupe (on les a affichés)

Ces groupes sont faits pour s'informer ou organiser des sorties (non officielles càd non inscrites à l'agenda) entre membres du Caf Léman.

Pour échanger des félicitations, des souvenirs ou des recettes de cuisine il existe un groupe spécifique : [Leman Forum](#) qui évite de saturer les autres !

Escalade en salle Saison 2022/2023

Pour accéder aux salles il est impératif d'être adhérent au CafLéman et d'avoir souscrit une adhésion additionnelle de 12 € sur le site : "HelloAsso"

Depuis plusieurs années, le Caf Léman, en lien avec les autres associations utilisatrices des gymnases et les gestionnaires des structures mène une action d'investissement pour la modernisation des voies d'escalade (rééquipement des voies par des bénévoles et des professionnels, achat de nouvelles prises, renouvellement des cordes).

Le budget dont nous disposons (15% du budget global du club) conjugué à la baisse des subventions locales ne nous assure pas les moyens suffisants au renouvellement du matériel vétuste avec lequel nous travaillons dans les salles. Nous voulons pouvoir vous proposer de belles ouvertures de voies, avec des prises récentes et des cordes en bon état avant 2037.

C'est pourquoi, une cotisation additionnelle « escalade » de 12 € a été votée lors de l'assemblée générale 2021.

Le but de ces renouvellements : plaisir et progression pour tous !

Nb : La participation de 3,5€ pour le site HelloAsso n'est pas obligatoire ! Pensez à mettre à 0€ la proposition faite au moment du paiement si vous ne souhaitez pas y participer !



Pour payer cliquez sur le lien : [Hello Asso](#)

Liste des salles :

- Gymnase Jean-Jacques Rousseau à Thonon (38 avenue du Général de Gaulle, 74200 Thonon-les-Bains)
- Collège de St Joseph à Thonon (16 avenue d'Evian, 74200 Thonon-les-Bains)
- Gymnase au collège du pays de Gavot à St-Paul-en-Chablais (601 Route du Collège, Lieu-dit Gremey, 74500 Saint-Paul-en-Chablais)
- Gymnase du collège Theodore Monod (5 Route des Cinq chemins, 74200 Margencel)

Les salles ouvrent le **03 Octobre 2022** et ferment entre mi-mai et fin juin (voir la partie actualités).

Attention : les salles sont fermées durant les périodes de vacances scolaires

Pour tout savoir sur les horaires, les modalités d'accès aux créneaux "confirmés", lire le fichier "Conditions d'accès 2022-2023" ou connaître le contenu du « test SAE 2022-2023 » : [activité escalade cafleman](#) (Cf. utiliser le site à bon escient)

Rappel : À Margencel seule la magnésie en poudre est autorisée. Dans toutes les autres salles seule la magnésie liquide (ou gel) est autorisée!

Événement de la rentrée

Que la Dent d'Oche est belle 2022 à Bernex Pré-Richard
« L'événement de la rentrée » organisé par votre club, pour vous et pour tout le monde.
Animations et ateliers sport et nature pour tous âges, avec nos partenaire



[programme et inscriptions](#)

Que la Dent d'Oche est belle 2022

Samedi 17 septembre : randonnées à thème

- Observation des rapaces - CCPEVA
- Cueillette et cuisine de plantes sauvages - Emmanuelle Emmel
- Champignons - Société mycologique du Chablais
- Handicaf, sur les hauteurs de Bernex

19h - Pré-Richard : ciné / crozets

Projection du film "CONSCIENCE" de Gaëtan Gaudissard, en partenariat avec l'association POW. / petite restauration /

Dimanche 18 septembre à Pré-Richard : 11h/ 18h

Animations découverte et protection de la montagne

- Campagne « Changer d'approche » - Mountain Wilderness
- Jeu « Rocks stars du Chablais » - Géoparc Chablais
- Animation climat et biodiversité - CCPEVA
- Bonnes pratiques en montagne - CHHC
- Croquis de montagne - Brigit Lesens

Sortie officielle et présentation du livre « La dent d'oche entre lac Léman et Mont Blanc » avec l'auteur Pierre Guédu. Editions de l'astronome.

Ateliers sports de montagne animés par le club alpin

- mur d'escalade
- atelier vti/ atelier stack line/ atelier cartographie/orientation/atelier descente en rappel
- Présentation de toutes les activités du club alpin (ski/ handicaf/ randonnée / alpinisme/ escalade/ parapente/ raquettes à neige/ etc...)

POUR PLUS D'INFORMATIONS : [www.clubalpin.chablais.ch](#)

HandiCaf

Appel à tous les Cafistes

Samedi 17 septembre, sortie HandiCAF avec 2 Joëlettes à Pré Richard dans le cadre de l'événement « Que la Dent d'Oche est Belle ».

L'équipe a besoin de bras, de jambes et de sourires pour les accompagner.

Nous comptons sur vous pour vous inscrire via l'agenda du club :

[AGENDA](#)

ou nous contacter : **Fabrice** 06 07 40 15 67 / **Éric** 06 42 48 16 4

Les nouvelles du CD 74

L'actualité de votre Comité Haute-Savoie des clubs alpins et de montagne

Cette infolettre est destinée aux représentants de nos clubs de Haute-Savoie mais bel et bien aussi à nos adhérents ! N'hésitez pas à la diffuser ainsi que le [lien d'inscription](#). Tous les mois, votre Comité Départemental vous tiendra informé de ses actualités mais aussi de celles des clubs : envoyez-nous vos activités, photos, évènements à : communication@ffcam74.fr

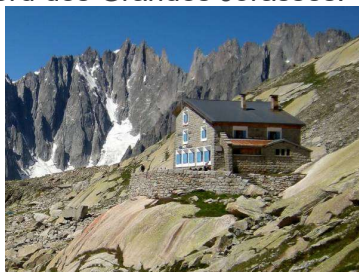
Formation initiateur SAE // novembre 2022

Une formation initiateur SAE aura lieu au collège de Margencel les 11, 12 et 13 novembre, organisée par votre Comité départemental. Les objectifs pédagogiques : développer les savoirs et savoir-faire des pratiquants pour les rendre autonomes. Coût du stage 100€. [Contactez-nous](#) ! Pour le calendrier des formations, c'est [par ici](#).

Inauguration du Refuge du Couvercle

Doté de 64 places, le refuge du Couvercle, est un point de départ idéal pour accéder aux sommets mythiques du massif en alpinisme, escalade ou ski alpinisme, avec une vue à couper le souffle sur la face nord des Grandes Jorasses.

Les travaux ont permis de rénover le bâtiment vétuste, et d'améliorer son confort. L'[inauguration](#) a réuni une cinquantaine de personnes. Le refuge avait rouvert ses portes au public au moins de juin.



mettre aux normes le bâtiment, empreinte environnementale. cinquantaine de personnes. Le refuge a rouvert ses portes au public au moins de juin.

Des nouvelles du Groupe d'Alpinisme Féminin (GAF 74)

Le GAF-74 ([Groupe d'Alpinisme Féminin de Haute-Savoie](#)) mis en place par votre Comité a pour but de former et d'encadrer un groupe de femmes. A l'issue de cette formation, les "Gafettes" seront cheffes de cordées et pourront passer leur formation d'Initiateur alpinisme.



CAF Léman : journée HandiCaf

Samedi 6 août, l'équipe donné rendez-vous à Très joëlette était prévue en parapente l'après-midi accompagnées par Sandy Couteau, géré par le club malheureusement annulé superbe journée grâce à Léman. Voir la [vidéo de la](#) septembre 2022 pour de [nouvelles aventures](#) !



d'Handicaf Léman s'était Le Mont. Une randonnée en matinée et un vol en pour Béatrice et Marilyne sur le site de décollage du Le CHOTO d'Orcier (vol pour cause de météo). Une toute l'équipe d'Handicaf [sortie](#) et RDV le samedi 17

Interclub CAF Léman et CAF Croix Rousse

Cette année a eu lieu le premier interclub interdépartemental pour les [Caf Léman](#) et [Caf Croix Rousse](#) (Lyon) : 5 encadrants, 20 participants, 9 journées encadrées. Le but du Séjour : amener tout ce petit monde à l'autonomie en grandes voies équipées, en toute sécurité et dans la bonne humeur.

Bilan : beaucoup de bons moments de découverte du site certain nombre, une journée de couenne des tableaux Excel sur des formules pour par une chute et surtout les deux clubs par cet interclub mondial Léman/Croix Rousse !



grimpe et de relais, des convivialité, une d'Ailefroide pour un soirée crêpes dantesque, pour se reposer les bras, la fréquentation du camp, calculer la force générée des liens renforcés entre

Formation encadrants alpinisme de l'été

Du 7 au 13 août à Chamonix, une dizaine d'adhérents de toute la France ont été formés pour être de futurs encadrants alpinisme au sein de leur club respectif. Encadrés par Armand, Thomas et Christophe, le séjour a commencé par des présentations sur la sécurité en montagne, puis les stagiaires sont montés au refuge d'Argentière pour s'exercer sur glace, neige et rocher.

Consommation d'eau en refuge : tous responsables

Au vu des conditions de sécheresse inédites, la Fédération a publié cet été un [communiqué de presse](#) pour alerter les pratiquants de montagne sur l'état de

l'alimentation en eau
partie des bâtiments
l'attitude à adopter
que la consommation
demi-pension dans un
entre 20 et 80 litres ?
toilette de chat plutôt que
monter avec plus d'eau
pour s'hydrater, utiliser
sèches plutôt que les



d'une grande
FFCAM et de
Saviez-vous
d'un usager en
refuge oscille
Privilégier la
la douche,
que d'habitude
les toilettes
WC

humides...autant de réflexes à adopter pour protéger, ensemble, le milieu sec dans lequel vous évoluerez aussi cet automne.

La Tribune de la Fédération dans le quotidien Le Monde : pour une pratique libre et responsable

La FFCAM a cosigné, avec plusieurs acteurs institutionnels, professionnels et associatifs de la montagne dont le Maire et la Compagnie des Guides de Chamonix, une [tribune parue le 21 août](#) dans le quotidien Le Monde.

Le texte rappelle que "les valeurs de responsabilité, d'humilité et de liberté sont au cœur de l'alpinisme et que la gratuité des secours en montagne est un choix de société qu'il faut maintenir

Intéressés ? Abonnez-vous à [l'infolettre du CD 74](#)

Randonnée

Après un bel été qui se prolonge, nous continuons à randonner "bon pied, bon œil!" pour accueillir les nouveaux adhérents et maintenir la forme en toutes saisons. Les randos de dernières minutes, ne sont pas rares. consultez l'[agenda](#) très régulièrement.

La randonnée reste également le meilleur moyen de préparer sa saison de ski de randonnée

Réussites

Les oubliés de notre dernière infolettre avec toutes nos excuses :

Margaux Janin , Vianney Dauphin, Germain Maurette, Steven Lelong et Alexis Fagnoni valident la **Formation SNE** passée le 25-26 sept et 9-10 Oct 2021

Margaux Janin, Vianney Dauphin, Steven Lelong et Germain Maurette valident la **Formation Monitorat Grande-Voie** le 26 au 29 mai

Gaëlle Germain, Vianney Dauphin, Steven Lelong, Arnaud Martello et Germain Maurette valident la **Formation ouvrier de salle** le 20 - 21 Août 2022

Olivier Ringot valide la **Formation Randonnée Alpine** du 20/06/2022 au 25/06/2022 au refuge Albert 1^{er}

Toutes nos félicitations

Refuges

Bilan de la saison estivale après deux années Covid

📍 Graydon

Désormais après des travaux (coupure!) effectués par la mairie de St Jean d'Aulps il y a de l'eau...potable au refuge de Graydon.

Malgré ces difficultés le bilan est de 270 nuitées pour le refuge.

📍 Dent d'Oche

Fin de saison au refuge de la dent d'Oche

Le dimanche 25 septembre clôturera la belle saison de Maud LOUVRIER, gardienne du refuge de la dent d'Oche.

Venue de Septmoncel dans le Jura voisin, et après 5 années comme gardienne du refuge du Goûter, Maud recherchait un refuge à taille humaine où le plaisir d'être reçu l'emporte sur le but à atteindre.

Objectif pleinement atteint, grâce à un excellent bouche à oreille, puisque Maud, malgré de gros problèmes de manque d'eau, bien secondée par son conjoint Greg (GHM) sa sœur et ses parents, réalise 1300 nuitées pour la saison estivale, et encore plus de savoureux repas.

N'oublions pas de saluer l'aide apportée par les gardiens des Chalets d'Oche pour les ravitaillements hebdomadaires et tous les anonymes cafistes qui ont monté, à la force du jarret, nombre de litres d'eau.

Une mention spéciale à Sandie et Etienne pour le don du poêle à bois.

Merci Maud pour cette belle saison et ton investissement. Nous te souhaitons de belles vacances.



Dernières News

-  Vianney dont la famille s'agrandit démissionne de son poste de responsable de l'école d'aventure pour se consacrer à sa propre aventure . Un grand merci à lui pour tout le travail accompli ses dernières années et tous nos vœux. On lui cherche un remplaçant
-  Sylvain Gaudron ne s'occupera plus de l'activité VTT à la rentrée. On lui cherche un remplaçant.
-  L'AG 2022 aura lieu le vendredi 18 novembre. Il est encore temps pour ceux qui auraient envie de siéger au comité de faire acte de candidature en se faisant connaître : [secretariat @cafleman.fr](mailto:secretariat@cafleman.fr)

Eté 2022

À chacun de reconnaître sa sortie !



