

# L'INFOLETTRE



## DANS CE NUMÉRO

- LE BILLET DU PRÉSIDENT
- NOUVELLES DES COMMISSIONS
- PROTECTION MONTAGNE
- ACTU: LE NOUVEAU LOGO
- INFO PRATIQUES

## LE BILLET DU PRÉSIDENT par Olivier

A l'heure où notre club atteint les mille licenciés, pour inaugurer cette nouvelle mouture de l'Infolettre et notre nouveau logo concoctés par la ComCom, j'aimerais partager quelques émotions. La saison d'hiver s'achève, la saison estivale démarre au mieux, les projets fusent, le refuge de la Dent d'Oche s'assainit, l'agenda se remplit jour après jour bien qu'à cette mi-mai, les conditions climatiques fassent plus penser aux mois de janvier tels que j'ai pu les connaître dans ma jeunesse : tourmente et poudreuse! Emotions disais-je: fierté, reconnaissance, angoisse, et projections. Fier de nos réussites : licenciés en hausse constante, carton plein pour l'escalade, nombre de sorties en hausse, nombre d'encadrants croissant: bienvenue à Marie, Catherine (ski de rando), Grégory et Emeric (alpinisme). Réussites non sans couacs que nous entendons et tentons de résoudre, c'est notre objectif. Reconnaissance envers tous ces bénévoles qui donnent de leur temps pour faire de ce CafLéman un club hyper dynamique reconnu comme tel.. Angoisse et projections, il est temps, je m'y suis engagé, que notre club prenne conscience de la nécessité de réduire son impact écologique afin, à l'aube des 150 ans de la FFCAM, de toujours amener nos licenciés en montagne, vers l'autonomie et en conscience.

## NOUVELLES DES COMMISSIONS

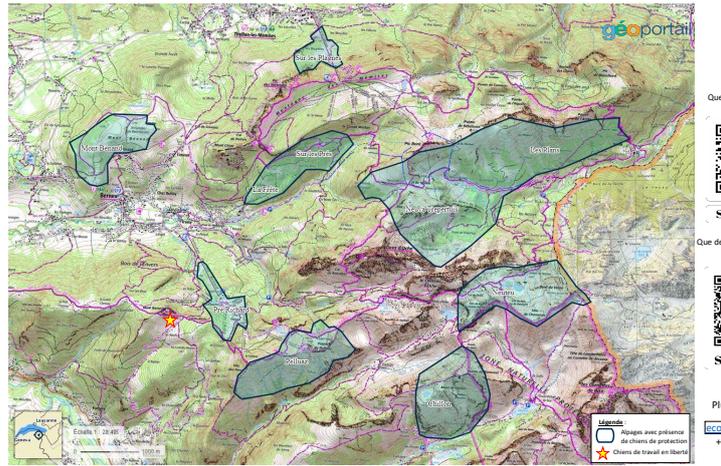
### RANDONNEE PEDESTRE par JB

La saison hivernale se termine. Avec une fin tardive cette année, après un milieu de saison compliqué pour le ski de randonnée, nos planches vont, pour la plupart d'entre nous, rejoindre leur lieu de stockage pour faire place aux activités estivales.

Nos encadrants de randonnée pédestre vont, dans la mesure de leur disponibilité, vous proposer de belles randonnées dans nos montagnes proches ou plus lointaines. Pensez à consulter l'agenda pour vous tenir informés. Si un parcours vous plaît pensez à vous inscrire rapidement surtout si une ou des nuits en refuge sont prévues. Nos montagnes sont de plus en plus fréquentées et la place dans les refuges n'est pas extensible.

### Cartes non exhaustives des zones de présence des chiens

Carte non-exhaustive des zones de présence de chiens de protection des troupeaux sur le territoire de la communauté de communes Pays d'Évian- Vallée d'Abondance (secteur Bernex-Dent d'Oche-Bise) :

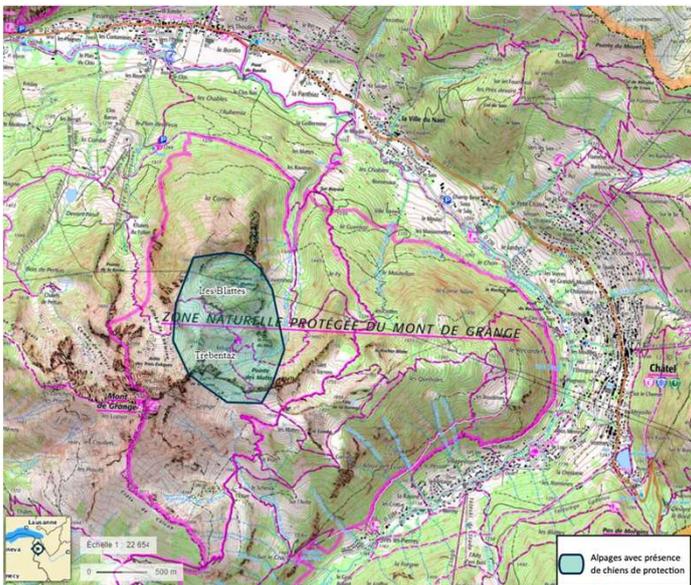


Les troupeaux étant amenés à se déplacer durant la saison, la présence des chiens de protection peut évoluer.

COMMUNAUTÉ DE COMMUNES PAYS D'ÉVIAN - VALLÉE D'ABONDANCE  
851, av. des Flandres-Léman • CS10384 • 74200 PULIGNY • Tél. 04 58 57 03 00 • Fax. 04 58 57 03 01

cc-peva.fr

Agri pour l'enu  
cc-p



### PATOUS

Lorsque nous randonnons nous pouvons, avec la réapparition du loup, rencontrer ou croiser des troupeaux gardiennés par des chiens qui sont souvent des Patous. Ce gardien est remarquable et il faut toujours avoir à l'esprit que son rôle est de protéger le troupeau qu'il considère comme sa famille. Si le chien détecte un intrus, il aboie et s'interpose entre le troupeau et ce qu'il considère comme une menace.

Le lien ci-dessous vous rappellera les bons gestes à adopter.

<https://www.haute-savoie.gouv.fr/Actions-de-l-Etat/Vos-loisirs/Montagne-en-ete/Chiens-de-protection-des-troupeaux-patou>

Quelques réflexes à adopter :



SCANNE MOI

Que demande-t-on à un chien de protection :



SCANNE MOI

Plus d'information :

[ecogardes@cc-peva.fr](mailto:ecogardes@cc-peva.fr)

+33 6 43 92 03 30



## A vos agendas !

Plusieurs formations au CAFLeman dans les prochains mois:

- 21 et 28 Mai : **UFCA** **COMPLET**
- 25/26 Mai : **Carto 1** **COMPLET**
- 29 Mai : soirée avec le **secours en montagne** pour parler traumatologie et gestes premiers secours lors de nos activités
- 26/27 Octobre : **Carto 2**

*Infos et inscriptions sur l'agenda du site!*

## FORMATIONS par Delphine

En attendant l'été, votre club préféré propose (à domicile!) plusieurs formations validantes à destination de ses adhérents dont certaines sont indispensables pour le cursus d'initiateur:

- **UNE SESSION UFCA** (en 2 parties) les mardis 21 et 28/05/24: cette formation entièrement théorique est une formation généraliste créée par la FFCAM pour mieux connaître le milieu montagnard, le fonctionnement des clubs alpins, l'organisation ou encore les responsabilités lors des sorties collectives.
- **UNE SESSION CARTO de niveau 1** les 25 et 26/05/24: pour s'initier à la cartographie et l'orientation, elle est constituée d'une partie théorique et d'une partie sur le terrain.



## SECOURS EN MONTAGNE

Dans un autre registre, le Secours en montagne de Haute Savoie (Jean Penel et son équipe) viendra au club le mercredi 29/05 pour expliquer et échanger sur tous les risques inhérents à la pratique des sports de montagne l'été: les dangers du froid/de la chaleur, la traumatologie, les gestes de premiers secours ou encore le fonctionnement des secours en Haute Savoie...

**Cette soirée gratuite est ouverte à tous!! Alors venez rencontrer et échanger avec les secouristes!**

## HANDICAF par Eric

Avec les beaux jours ou presque, les randonnées d'HandiCaf ont repris.

Du fait de la neige encore présente en montagne, la première randonnée a eu lieu le samedi 23 mars sur les bords du Léman.

Le 27 avril, rebelote avec de la neige tombée les jours précédents, la rando s'est effectuée sur le plateau du Gavot.

Le 4 mai, nous avons participé au Festival Enchanté de Feigères avec 2 joëlettes ; ce qui a permis à des personnes à mobilité réduite de profiter des diverses animations sur les différents parcours.

Nos prochaines sorties seront le **samedi 25 mai autour du lac des Plagnes** et, pour clôturer la saison, nous irons passer le weekend du **22 et 23 juin au refuge de la Golèse**. Rejoignez-nous, nous avons toujours besoin de bras, de jambes et de bonne humeur.



trop, touchez avec délicatesse pour ne pas endommager, écoutez en sachant rester discret, goûtez et dégustez avec modération. En fait: appréciez, savourez et respectez cette saison! pour en profitez encore longtemps.

## PROTECTION MONTAGNE par Thierry

L'été est à notre porte, mais aussi sous nos pieds... Bienheureuse est cette période de l'année, où les fleurs ressurgissent et nous émerveillent par leurs couleurs et leurs senteurs. Cette période, pendant laquelle les animaux naissent, les marmottes réapparaissent. Profitez de cette saison pour observer, sentir, écouter, toucher, goûter ... tout ce que la nature vous offre. Dans la bienveillance, observez de loin pour ne pas perturber, sentez mais ne cueillez pas

**SOIRÉE GRATUITE ET OUVERTE À TOUS** : Comportements et Précautions à prendre pour limiter notre impact en montagne. Une séance d'information, animée par les éco-gardes de la CCPEVA est organisée **le 04 juin au club. Inscrivez-vous à l'agenda.**



## SPORTS DE NEIGE par Olivier

La saison d'hiver s'achève, il est temps d'en faire le bilan et de déjà préparer la saison suivante.

Malgré une météo capricieuse, reflet du changement climatique - *augmentation du nombre de jours de pluie en altitude (cf. Météo France), nivologie complexe à évaluer* - nous avons réussi à proposer **81 sorties**.



580 participants

19% < 30 ans



85 000m de D+



quasi-parité

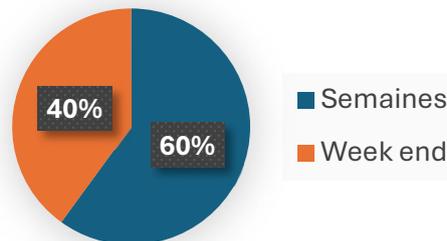
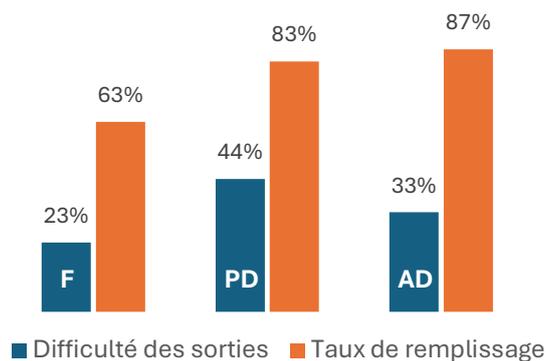
La formation n'est pas en reste avec 27 journées soit 134 cafistes formés: DVA, passage obligé pour s'inscrire aux sorties ski ou raquette, Neige et Avalanche (NA1) et Sécurité sur Glacier à ski (SG1) grâce à la toujours bienvenue et experte présence de Jean-François. Nouveauté cette année, nous avons réalisé une formation NA2 de 3 jours dans le massif de la Lauzière avec la complicité de Jean-Loup notre GHM dont l'aide me fut précieuse. Sans oublier les jeudis décryptage du BERA.

Toutes ces réussites n'auraient pu être obtenues sans l'engagement de nos encadrants qui y mettent beaucoup d'énergie et de leur temps. Malgré cela, j'entends, les critiques émanant de nouveaux licenciés déçus de ne pouvoir s'inscrire aux sorties aussi facilement qu'ils l'aimeraient ou d'autres qui trouvent nos sorties trop dures ou trop axées sur la performance. Le problème n'est pas récent, avec l'augmentation du nombre de licenciés il devient prégnant.

## Que disent les statistiques ?

Plus des 2/3 de nos sorties sont d'un niveau Facile à PD donc accessibles au plus grand nombre. Aux vues des taux de remplissage, on constate qu'il reste souvent de la place. Et 40% de sorties sont proposées les 2 jours de week-end.

Bilan des sorties saisons hivernales 2024

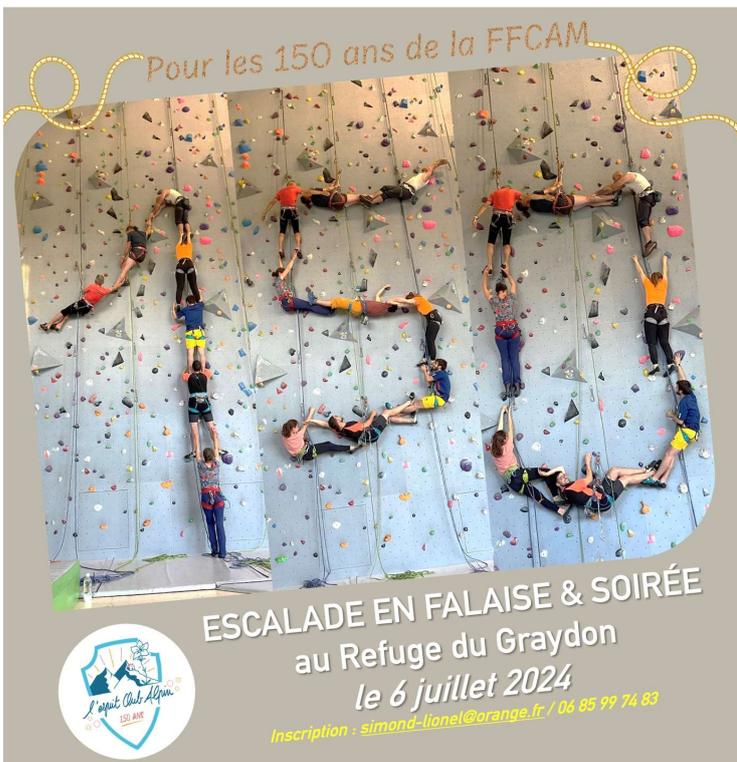


Je comprends la difficulté qu'éprouvent certains à s'inscrire. Il est vrai que les places partent vite. Il faut être réactif avec l'agenda. Pour favoriser les contacts, nous avons affiché, sur le site du CafLéman, les contacts mail directs de tous les encadrants et responsables de commission. Pour la saison prochaine, je songe à demander à chaque encadrant de laisser par sortie, une ou deux places libres pour les nouveaux inscrits, à proposer des soirées dédiées aux nouveaux, à offrir un pot de bienvenue au Caf'Hé. Malgré cela, nous ne pourrons jamais satisfaire tout le monde. L'esprit du Caf est en montagne, le cœur du CafLéman bat le jeudi soir à la permanence. Alors faites comme le chevalier Lagardère: si le Caf ne vient pas à vous venez au Caf !

## REFUGE par Lionel

Pour les 150 ans de la FFCAM, le CafLéman organise 2 évènements majeurs dans ses refuges du Chablais.

**Le 8 juin au refuge de la Dent d'Oche**, journée de fête : nous avons besoin d'un maximum de monde pour dessiner un immense 150 sur l'alpage et immortaliser l'évènement par une photo souvenir. A 14h, l'artiste Maité Merlinet nous offrira un moment de musique et de poésie aérienne. Et bien entendu, Thierry et Rosy nous proposeront les dorénavant célèbres crêpes, pâtes à tartiner maison, tartelettes myrtille et assiettes de fromages/charcuterie du pays. La nuit au refuge est possible sous réservations ; attention il n'y a que 45 places. Il est donc impératif de réserver au plus vite.



**Le 6 juillet au refuge du Graydon**, vous n'allez pas vous ennuyer ! Le matin, sortie escalade en falaise encadrée, l'occasion de remettre les chaussons pour là aussi, dessiner tous ensemble un 150 sur la falaise. Les plus expérimentés en haut, les plus frileux en bas, il y aura de la place pour tous. Au refuge, vous trouverez buvette et BBQ et à 19h ambiance, avec le concert d'Aiyanna. On rappelle que le site est accessible en voiture et qu'il sera possible de dormir au refuge sur réservation (attention il n'y a que 18 places), et sous tente no limit.

**Pour ces 2 évènements vous devez vous inscrire sur le site du CAF, les sorties sont à l'agenda ou contacter Lionel: simond-lionel@orange.fr / 06 85 99 74 83**

## LES VOROSSES par Raphael

Magnifiques résultats de nos jeunes cet hiver !

### Julien Bernaz

Victoires : Trophée tête de balme, Trophée Yannick Ecoeur, Montée Diableret 3D, Montée du Crot  
4e au classement général du Tour du Rutor  
6e Championnat de France de montée sèche  
8e Championnat de France Individuel.

### Rémi Cantan

Champion de France U23 de montée sèche  
Champion de France U23 par Equipe avec Vadim Druelle  
Régulièrement sélectionné en équipe de France pour les coupes du monde et les championnats d'Europe.

Nous avons fêté les 30ans des Vorosses avec un gros WE à Arêches lors de la Pierra Menta. L'occasion de se retrouver et d'encourager nos jeunes.



Pierra Menta: Julien Bernaz et Rémi Cantan, 13e au classement général



## TÉLÉMARK par Mumu

Cet hiver, le CAF Léman a co-organisé avec le CAF de Saint-Jeoire deux stages de découverte et perfectionnement au télémark, lors des week-ends des 13-14 janvier et 23-24 mars, sur les pistes encore enneigées des Gets.

Comme lors des éditions précédentes, ces formations ont rassemblé des initiateurs des CAF de Saint-Jeoire, Reignier-Esery, Annemasse et Cluses, et des participants de Thonon bien sûr, mais aussi un gros contingent de Chambéry et quelques habitués des quatre coins de la France (Nancy, Paris, Lons-le-Saunier...)

En additionnant les effectifs des deux stages, ce sont plus d'une trentaine de personnes qui ont pu emprunter du matériel spécifique et s'initier à cette nouvelle pratique, ou profiter des conseils des encadrants pour améliorer leur technique, le tout dans une atmosphère détendue et motivante.

Le club a pour ambition de développer cette activité et de rassembler les pratiquants existants, donc **si vous aimez vous lancer des défis sur les pistes et n'avez pas peur de faire un peu chauffer les cuisses**, surveillez l'agenda dès les premières neiges !

## ACTU

### LE NOUVEAU LOGO DU CAF LÉMAN par Kat

On l'attendait depuis un certain temps, mais la création d'un logo c'est une autre sorte d'aventure, quoique toute aussi sérieuse. Un logo doit avoir du sens, refléter les valeurs de ce qu'il représente, être facilement utilisable, lisible, fédérateur. On dit qu'il vaut mieux ne pas avoir de logo (au pire on sera moins vu) qu'un mauvais logo (on sera mal vu).

Alors voici l'histoire de celui-ci. Si on interroge les Chablaisiens sur ce qui symbolise le mieux leur région, vous ne serez pas surpris de voir apparaître en tête de liste la Dent d'Oche et le Léman. C'est ainsi qu'un matin, je suis allée sur mon balcon prendre la photo d'un magnifique levé de soleil sur notre sommet. Mais pouvait-on dignement séparer le sommet principal de son compagnon, l'enchaînement des deux dessinant cette silhouette si unique. Puis vint le choix du style graphique, Aérien, Léger, Fier, Dynamique sont des mots que l'on prononce souvent entre nous et en sorties. Enfin, les couleurs, très inspirées du ciel de ce matin-là, auquel sont ajoutés les bleus du Léman, suivant la chartre graphique de la FFCAM. Conscient de ne pouvoir plaire à tout le monde, nous espérons néanmoins que ce nouveau logo vous inspire, représente votre club et vous tous chers adhérents, comme il se doit.



## INFO PRATIQUES

Permanences du CafLéman tous les jeudis de 19h à 20h, 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.

Site web <https://cafleman.ffcam.fr>



Club Alpin Français Léman



caf.leman74