L'INFOCAFETTRE

DANS CE NUMÉRO

- LE BILLET DU PRESIDENT
- NEWS DES COMMISSIONS
  randonnée montagne, raquette, Vorosses,
- C'EST MON AVENTURE
  Vélo + Rando =
- PROTECTION MONTAGNE
  Programme et projet Bilan carbone
- REFUGE
  Programme du refuge de la Dent d'Oche
- ACTU & BONUS
  mise à jour fiches contact trombinoscope

LE BILLET DU PRÉSIDENT

Chers amis ,
C'est avec une joie non dissimulée, à l'avènement de cette deuxième année de présidence que je vous souhaite à tous une très belle année 2025 et la réalisation de tous vos vœux familiaux, professionnels et sportifs.
La neige sera-t-elle au rendez-vous, l'été sera-t-il radieux ou pluvieux ? Qu'importe, notre montagne sera toujours là, profitons-en ! Il y a encore tant à découvrir, tant à faire, tant à aimer et transmettre.
Surtout, je forme le vœu que cette montagne que nous aimons tant, nous la protégions autant que faire se peut avec toute notre conviction.
Avec le comité de direction du CafLéman, nous avons également fait le vœu de plus de formations, plus de sorties collectives, et plus de rencontres ; nous travaillons à ce que ce ne soit pas un « vœu pieu » !
C'est en leur nom, qu'encore une fois, je vous souhaite une toute belle année 2025 !
Olivier Ringot

NOUVELLES DES COMMISSIONS

RANDONNÉE PÉDESTRE par Thierry

La neige fond ..., les petites fleurs renaissent, les animaux réapparaissent. La douceur et le soleil s'installent à leur rythme. Le besoin de ressortir les chaussures de rando se fait pressent. C'est normal ... c'est le printemps!

Les encadrants du club s'organisent pour vous proposer des balades, selon leurs possibilités. Pensez à regarder régulièrement l'agenda. Et puis marchez, marchez....et n'hésitez pas à venir partager vos expériences ou vos idées de belles randonnées avec nous au club le jeudi soir.

L'ÉTÉ LA MONTAGNE SE GRIMPE A PIED, EN JOELLETTE, EN COURANT, EN RAID, EN VELO

Au Caf Léman, des sorties pour tous:
Les sorties HANDICAF c'est l'opportunité de partager la montagne avec ceux qui ne peuvent plus y aller seuls. Ouvert à tous, ces sorties sont l'occasion de découvrir une équipe solidaire et de donner un peu de sa foulée aux autres.
Pour les plus rapides, des sorties TRAIL sont proposées.

Pour les inconditionnels des 2 roues, inscrivez vous aux sorties Vélo+Rando
Et pour les endurants, des RAIDS seront à l'agenda dans l'été.

Sur ce ... bonnes randonnées et au plaisir de faire un bout de chemin ensemble.

RAQUETTES À NEIGE par Thierry

Une saison de raquettes à neige, qui s'est achevée avec un déficit de neige significatif à basse altitude. Malgré cela 9 sorties ont été proposées et un magnifique week-end en Belledonne dans une ambiance parfaite.

Rangez les raquettes, sortez les baskets!

LES VOROSSES par Raphael

Nous sommes particulièrement fiers de la saison de nos jeunes coureurs :
Avec deux titres de Champion de France U23 (en individuel et en équipe) Rémi Cantan a dominé la discipline cette saison. Il remporte les jeux mondiaux universitaires, a été sélectionné sur les coupes du monde et aux championnats du monde où il termine 6e.

RÉMI CANTAN, DEUX TITRES DE CHAMPION DE FRANCE

Julien Bernaz a lui aussi été particulièrement fort cette saison avec 7 victoires en montée sèche et en course par équipe dans la région.
Ils terminent tous les deux magnifiquement la saison avec une 5e place sur la Pierra Menta (meilleur classement général jamais réalisé pour une équipe 100% Vorosses)

7 VICTOIRES POUR JULIEN BERNAZ

Avec une quinzaine de coureurs réguliers, nous avons pu voir cette saison le bleu des combinaisons Vorosses sur de nombreuses courses depuis la montée de Foilleuse à Morgins en décembre et jusqu'à la classique Mezzalama dans le massif du Mont-Rose en avril.

Les Vorosses c'est une quinzaine de coureurs réguliers

Nous avons également pu organiser fin mars la course de montée sèche à Saint Jean d'Aulps : La Cass tête avec environ 75 coureurs au départ.

VIA-FERRATA par Vianney

Reprise de l'activité Via-Ferrata avec une première sortie organisée le 17 mai à la cascade du Nants à Bellevaux.

17 MAI
CASCADE DU NANTS

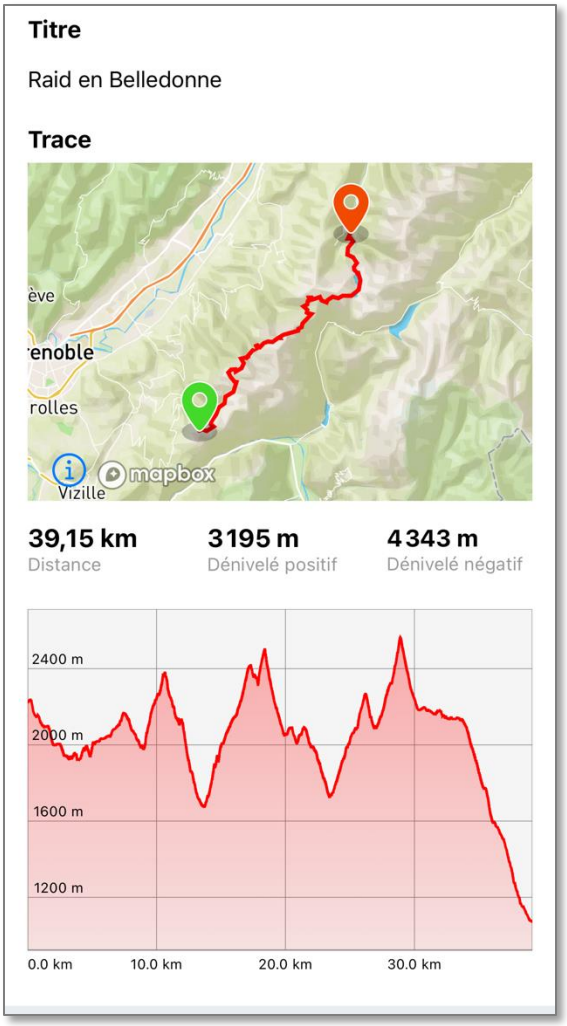
Dans l'été, organisation d'une formation Brevet fédéral 2 Via-ferrata. Stay tuned…

ESCALADE par Vianney

Appel à Bénévole pour le renouvellement des voies de JJR. Début juillet le démontage des voies va être organisé avec nettoyage et tri des prises.
Margencel ne sera pas renouvelé cette année.

RAID DE 5 JOURS EN BELLEDONNE
par JB

Du 21/07/2025 au 25/07/2025 le CAF Léman organise une randonnée en Belledonne de la Croix de Chamrousse à Fond de France avec 4 nuits en refuges: Refuge de la Praz, Refuge Jean Collet, refuge Habert d'Aiguebelle et refuge Jacqueline Mathieu.



Véritable barrière naturelle, Belledonne n'est franchie par aucun col routier. Une caractéristique du relief de la chaîne est en effet que les cols sur la crête principale sont proches en altitude des sommets voisins.

Le Pas de la Coche par lequel nous passerons, séparant le massif de Belledonne proprement dit du massif des Sept-Laux, est le seul véritable point faible où la crête faîtière (ligne de partage des eaux entre l'Isère à l'ouest, l'Arc et la Romanche à l'est) s'abaisse en dessous de 2000 m d'altitude.

Comme nous allons cheminer du Sud vers le Nord nous utiliserons les transports doux (train et car) pour partir et revenir de Thonon-les-Bains.

CETTE RANDONNÉE EST À L'AGENDA

PROTECTION MONTAGNE par Delphine

C'est le printemps! Alors honneur au milieu montagnard et à ses habitants!
Dans le but de mieux les connaitre et de les protéger, le CAF Léman organise 3 soirées les mardis à 19h, au local du club:

27/05: SOIRÉE AVEC LES ÉCOGARDES DE LA CCPEVA pour nous parler de la vie sauvage là haut et comment diminuer notre impact pendant nos sorties cet été

10/06: GOODLOOP, entreprise lyonnaise de réparation de vêtements d'outdoor revient au club récupérer vos vêtements amochés, pour les réparer à Lyon et vous les renvoyer. Réparer plutôt que d'acheter !

24/06: UNE SOIRÉE FRESQUE DE LA BIODIVERSITÉ. La biodiversité? L'ensemble des êtres vivants de la planète et de tous les écosystèmes dans lesquels ils vivent. La Fresque? un atelier ludique pour prendre conscience de la biodiversité qui nous entoure et aller vers un mode de vie qui la protège. Une collation offerte par le club aux participants!

Pour chaque soirée, Inscription à l'agenda comme d'hab!

Un autre projet est en route et pas des moindre: la réalisation du bilan carbone de notre club et ce, à partir de septembre 2025.
En effet, en 2025, la protection de la montagne ne relève plus seulement d'un comportement responsable là-haut et d'un retour de nos déchets.

Le CAF Léman réalise son bilan carbone

Avec la responsabilité de l'homme dans l'évolution du climat global, et donc des glaciers et des écosystèmes montagnards, c'est chaque jour, "en bas", par des comportements "doux" que se joue la protection de la montagne.
C'est pour cela que le comité du CAF Léman a voté la réalisation de ce bilan afin d'identifier toutes les émissions carbone liées au Club Alpin de Thonon et à ses activités.
Cela permettra d'adopter par la suite des mesures de diminutions progressives de ses émissions et ainsi de participer à un mouvement global de réduction de notre empreinte.
Nous nous tournerons vers vous le moment voulu. En attendant, nous vous souhaitons à toutes et tous de beaux moments en montagne au printemps.

REFUGE DE LA DENT D'OCHE
par Thierry

Les préparatifs vont bon train pour l'ouverture du 31 mai et les évènements à venir se concrétisent:

- 18 mai: montée des sherpas
- 31 mai: ouverture
- 01 juin: 14h concert gratuit
- 20 juin: fresque de la montagne
- Xxxx: journée connaissance faune et flore avec un éco-garde
- à venir: concert fin de saison
- 27 sept: fermeture

Le refuge appartient au Club Alpin, l'été il est géré par un gardien. Chaque adhérent bénéficie d'un tarif réduit sur la demi-pension.

Thierry et Rosy seront ravis de vous recevoir là-haut, alors n'hésitez pas à monter même pour un simple coucou. Conseil: si vous souhaitez profitez de la situation, de l'ambiance et l' environnement unique du refuge, privilégiez les jours de semaine où la fréquentation est plus calme.

Un grand merci à tous les adhérents qui viennent aider et soutenir la vie du refuge. Toujours et encore de jolis moments de partage.

C’EST MON AVENTURE

RANDO+VELO par Mumu

blabla

ACTU

VALORISATION DU TEMPS DES BÉNÉVOLES par Cat

La FFCAM compte aujourd'hui plus de 10 000 bénévoles. 5000 bénévoles encadrent des sorties, forment les licenciés à nos pratiques et organisent des manifestations sportives. 2000 s'occupent plus particulièrement des fonctions de direction et de gestion administrative au sein des 445 clubs. Or, comme le bénévolat ne génère pas de flux financier, il n'entraîne pas de comptabilisation systématique. La valorisation du temps des bénévoles a donc pour objet de rendre compte de l'utilité sociale du bénévolat. Dans ce contexte, la FFCAM demande aujourd'hui aux clubs de comptabiliser le temps des bénévoles afin qu'il soit valorisé.

Les encadrants passent plusieurs heures à préparer leur sortie

Préparer la topo, se renseigner des conditions, suivre la météo, inscrire la sortie à l'agenda, faire le suivi des inscriptions, créer le groupe WhatsApp temporaire, répondre aux questions, organiser les covoit, réaliser la sortie, clôturer la sortie, les encadrants passent plusieurs heures à préparer leur sortie.

Ramené aux nombres de sorties crées, on en arrive à des jours, voir semaine de temps passé. Les responsables de commissions, les membres du comité de direction ont d'autres tâches administratives importantes qui viennent s'ajouter à tout ce temps passé.
Ce temps sera bientôt comptabilisé et donc enregistré.

Ce temps sera bientôt comptabilisé et valorisé

AIDEZ NOS ENCADRANTS Vous aurez bientôt la possibilité de donner un coup de main aux encadrants et pour cela pas besoin de connaissance technique. Juste saisir quelques données que l'administration et la FFCAM nous obligent à tenir dans le cadre de la valorisation du temps des bénévoles consacré à l'association ou du projet d'évaluation du bilan carbone du club (voir article Protection de la Montage). Pas de présentiel nécessaire au club, juste besoin d'une connexion internet.

Si vous souhaitez donner un coup de main, merci de contacter:
- le secrétariat secretariat@cafleman.fr
- ou adressez vous directement à Olivier, Thierry ou Mumu

Merci d'avance de votre aide.

INFO PRATIQUES

MISE À JOUR DE VOS FICHES CONTACT

Vous avez rempli une fiche de renseignements lors de votre inscription sur laquelle figure vos coordonnées et un contact en cas d'urgence. Nous constatons que beaucoup de fiches ne sont pas à jour. Votre adresse a pu changer, vous avez un nouveau numéro de téléphone, le contact d'urgence n'est pas renseigné. **Merci de bien vouloir vérifier que tout est à jour sur vos fiches.** C'est important pour pouvoir vous contacter notamment lorsque vous êtes inscrit à une sortie. Vous faciliterez la tâche des encadrants. Merci à tous !

Comment faire ?

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