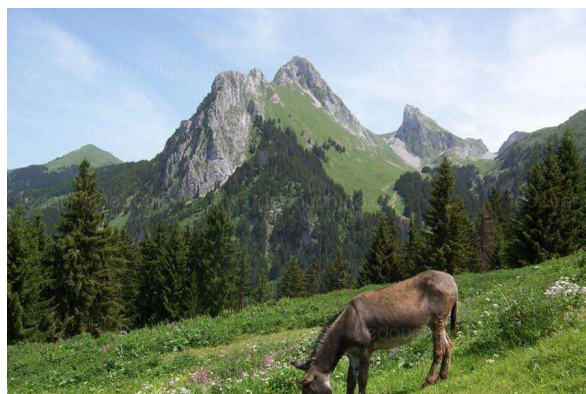


Infolettre avril – mai 2022

Milieu montagnard

L'événement "Que la Dent d'Oche est belle 2022" se déroulera les 17 et 18 septembre à Bernex.



Le but est de réunir les Chablaisiennes et les Chablaisiens dans leur environnement autour de leur culture de montagne.

Convivialité, activités, sensibilisations pour tous publics.

Le samedi 17 septembre :

- En journée : randonnées thématiques.
- En soirée : projection de film, petit repas et bivouac possible.

Le dimanche 18 septembre :

- Animations diverses et initiations par les clubs et associations.
- Buvette et musique

Le club a besoin de vous pour réussir une jolie fête !

Pour toutes propositions d'activités, aide ponctuelle, etc.

Contactez : protectionmontagne@cafleman.fr

Sandie (06.08.21.45.45) et Thierry (06.46.08.39.69)

Merci de votre engagement et au plaisir de vous voir lors de cet événement !

Retrouvez la dernière parution de la lettre ici :

<https://www.ffcam.fr/lettre-milieu-montagnard.html>

Randonnée pédestre

La neige fond, les fleurs réapparaissent.



La pratique en chaussures est redevenue possible, en basse et moyenne altitude. Profitez-en pour repartir et préparer l'été... En prenant garde aux éventuels névés qui pourraient se trouver sur votre parcours. Nous n'avons pas encore de planning général, mais regardez régulièrement l'agenda.

A toute. Bon pied, bon œil !!!

Escalade

Un club vivant est à l'écoute de ses adhérents !

Ainsi, le 31 mars, la commission escalade s'est réunie au local du club pour redéfinir les conditions d'accès aux murs d'escalade (SAE) de St Joseph et Jean-Jacques Rousseau à Thonon, collège Monod à Margencel, collège du Pays de Gavot à St Paul en Chablais.

Etaient présents : Nicolas T, Gaëlle G, Margaux J, Arnaud D, Germain M, Arnaud M, Vianney D, Cédric V, Jean Loup F, Jean François F.

A partir de maintenant, toutes les SAE en créneau libre seront accessibles à tous les membres du Caf Léman à jour de cotisation qui auront validé le test d'assurage en moulinette.

Des cycles initiatiques seront proposés, chaque début d'année, à l'ouverture des salles (début octobre). Afin de qualifier un maximum de nouveaux adhérents pour leur permettre l'accès aux salles uniquement en moulinette !



L'encadrant essaiera de garder les mêmes personnes lors d'autres formations qu'il proposera afin qu'il puisse varier ses formations et garder une motivation de l'adhérent à se former pour pouvoir profiter des sorties extérieures.

Un cycle initiatique pourra ensuite être proposé tous les trimestres par un ou plusieurs encadrants en fonction du nombre de demandes !

Autonomie : « Grimpe en tête (Niveau 3) » :

Obligatoire pour grimper en tête.

Le but est de pouvoir grimper en tête de façon autonome et de se préparer aux sorties extérieures. Un cycle de validation de niveau 3 sera proposé chaque mois tout au long de l'année.

Au vu des fortes demandes du début d'année, comme pour l'initiation, une plus grosse session de validation sera proposée en début d'année (1 semaine à fond, plusieurs encadrants), sinon il faudra attendre des sessions de formation ou de passage de niveau 3.



Formation pour la “Préparation Grimpe en tête” (Niveau 3) :

Le terme « Niveau 3 » faisant peur nous le requalifierons de « préparation aux sorties à l'extérieur » ou « préparation grimpe en tête ».

Elles seront mises en route à partir du mois de mars de chaque année.

Un résumé de ce que chaque grimpeur doit valider lors d'un cycle de “préparation grimpe en tête” (Niveau 3) consultable sur le livret escalade de la FFCAM

- S'équiper, assurer dynamiquement (parage, positionnement après le premier point, dynamiser la chute...), gérer le mou (en redonner ou en reprendre, afin de sécuriser au maximum le grimpeur).
- Connaître les différentes techniques de mousquetonnage et repérer de possibles erreurs
- Maîtriser une chute (assurage dynamique)
- La manip du haut de voie (pose d'une moulinette)
- Connaître l'assurage avec auto-freinant (la réchappe)

Nous mettrons en ligne, dès que la FFCAM les aura rendues publique, des fiches explicatives de la progression et des compétences à acquérir pour obtenir le niveau INITIÉ et le niveau PERFECTIONNÉ.

Rappel : A votre disposition, le groupe WhatsApp “LEMAN Escalade” sert seulement à relayer les informations, que ce soit concernant les ouvertures, les formations, passage de niveaux, sorties officielles ou non officielles (entre copains du cafleman). Pour s'échanger les recettes de cuisine ou pour les discussions interminables sur la bonne façon de clipper un mousqueton merci d'utiliser le groupe WhatsApp « Leman forum » tout aussi facile d'accès.

N'oubliez pas que la plupart des réponses à vos questions se trouvent sur le site du club ou à l'agenda. Sinon, vous aurez très bientôt une boîte mail active pour contacter la commission escalade.

Ski de randonnée

Encore quelques sorties, quelques raids et l'année ski tirera sa révérence. Cette année a été fertile et riche.



Toutefois, depuis le début de la saison, les encadrants constatent une **dérive anormale** des pré-inscriptions aux sorties proposées.

Certains adhérents s'inscrivent dès la publication des sorties à l'agenda et annulent au fur et mesure de leur envie. Ces annulations intempestives se font parfois la veille de la sortie sans en informer l'encadrant. Cette pratique n'est pas tolérable et prive de sortie les « cafistes » qui étaient réellement motivés, mais qui ne sont pas assez rapides pour se connecter sur l'agenda.

Ces pratiques ne sont pas compatibles avec l'esprit de notre association. La montagne pour tous est à appréhender avec un esprit participatif et collectif, loin de tout individualisme consumériste.

Afin d'essayer de mettre un terme à ces pratiques indésirables, le comité a décidé que :

- Les encadrants pourront toujours publier des sorties à la journée longtemps à l'avance, mais les pré-inscriptions ne seront ouvertes qu'une semaine avant le jeudi de la réunion de préparation au local. Les pré-inscriptions ne seront validées qu'après cette réunion.
- La publication des week-ends et des séjours continuera à se faire à l'avance. Les encadrants n'ouvriront les pré-inscriptions que lorsqu'ils auront confirmation de l'hébergement et du paiement des frais de refuge.
- En cas d'annulation le remboursement des frais de refuge est parfois soumis à la bonne volonté du gardien !
- La constitution du groupe est de la responsabilité de l'encadrant qui doit s'assurer de l'homogénéité technique et physique des participants ainsi que du *savoir vivre ensemble*. Il est rappelé que le club n'est pas une agence de voyage et que les règles ne sont pas celles du commerce. Les encadrants sont des *bénévoles* qui s'engagent sur de bonnes pratiques équitables.

Si le comité constate que la dérive persiste malgré ces décisions, il fera évoluer le système de pré-inscription vers plus de contraintes au détriment de la souplesse actuelle.

A chaque adhérent de comprendre *l'Esprit Club*

Alpinisme

Des sorties « Alpi » vont bientôt être mises à l'agenda.

Elles sont de deux sortes :

- Celles à la journée encadrées par un bénévole du club.
- Celles encadrées par un guide professionnel (Jean-Loup Fuster) qui sont payantes (honoraires du guide) et font partie d'un cycle de formation.

Grand Parcours Alpinisme

Pour mémoire, vous pouvez vous inscrire pour participer au Grand Parcours Alpinisme selon 3 formules DECOUVERTE (initiation) PROGRESSION et PERFECTIONNEMENT (vers l'autonomie).

Pour tout savoir et vous inscrire c'est ici : <https://cd-haute-savoie.ffcam.fr/grand-parcours-alpinisme.html>

Activité VTT

L'activité VTT se met en place autour de Sylvain et une petite équipe : Marie, Christophe et Elie.

Pour les encourager et partager vos attentes en matière de vélo ou tout simplement rouler, découvrir ou faire découvrir des parcours, avant des sorties officielles, n'hésitez pas à les contacter via velodemontagne@cafleman.fr ou le jeudi soir au club.

L'activité est ouverte à toutes et à tous, de 7 à 107 ans - il n'y a pas d'âge limite pour pratiquer cette activité. Les adeptes de Vélos à Assistance Electrique sont les bienvenus.



Formations

Félicitations à Pierre-Olivier et à Olivier pour l'obtention de leur certification « Initiateur de randonnée à ski » ainsi qu'Arnaud et Olivier qui ont validé leur SG2.

Petite pub perso ! nous organisons une formation Carto1 au cafleman les 28 et 29 mai. Surveillez l'agenda et n'hésitez pas à vous inscrire les places sont chères

Conseil du jour

La saison terminée, retirez les piles de votre **DVA** et mettez à jour le logiciel soit en ligne soit en le ramenant chez votre revendeur.

Pour nous joindre : boite.comcom@cafleman.fr