
[Voir ce message dans votre navigateur](#)



Lettre d'information // Octobre 2019

A l'heure des premières adhésions et des renouvellements, bientôt l'assemblée générale, c'est aussi un peu la rentrée au CAF Léman.

Extraits du menu de cette infolettre :

- Spéciales nouveaux adhérents : présentation des activités du club
- Formation vers l'autonomie : escalade, parcours initiatique ski de rando
- Activités : escalade, PPG, randonnée pédestre, ski de rando, HandiCAF, ...

Renouvellement des adhésions

La licence 2018/19 a expiré fin septembre, également son assurance. A vous de jouer en renouvelant pour une année 2019/20 pleine de beaux projets en montagne avec votre club.

[Renouveler en ligne](#) est le plus rapide. Ensuite, récupérez votre carte lors d'une permanence du club à Thonon.

Spéciales nouveaux adhérents : présentation des activités du club

Pour les nouveaux, les jeudis 24 octobre et 7 novembre sont deux soirées spéciales de présentation des activités du club et de rencontre des encadrants bénévoles : escalade, randonnée, ski de randonnée, alpinisme, VTT, canyoning, ... pour tous les niveaux.

Cela concerne aussi les « confirmés » pour partager expériences et conseils de vie en club. Rendez-vous au local du club à Thonon. Le verre de l'amitié sera offert.

Permanence du club

Tous les jeudis de 19h à 20h, 2 rue des Italiens à Thonon : pour se renseigner sur les activités du club, récupérer sa carte, s'inscrire aux sorties pour tous les niveaux et tous les âges, échanger et partager autour d'un verre avec d'autres passionnés de montagne au CAF'hé.

A vos agendas : assemblée générale le 16 novembre 2019

Un bon moment pour tous, nouveaux adhérents ou pas, pour faire un bilan de l'année passée et de discuter des projets pour 2020. L'assemblée se déroulera à l'espace Tully à Thonon à 18h30. Apéro garanti !



Formation au club alpin

Mission et vocation première, un club alpin se doit d'amener les pratiquants d'activités de montagne vers l'autonomie, selon des bonnes pratiques pour évoluer en sécurité et en respect de l'environnement emprunté.

Quelques opportunités à saisir pour vous accompagner vers votre autonomie.

Gaëlle et Steven proposent des formations spécifiques pour apprendre à grimper, tous les jeudis à la salle de Margencel, en soirée, jusqu'à Noël. Objectif : passer son niveau 3 d'escalade, indispensable pour grimper dans cette salle. Pas de panique ce n'est pas sorcier.

Pour les grands débutants, le club propose une initiation en salle sur les lundis 4, 18, 25 novembre. Objectif : apprendre ou réapprendre à grimper en sécurité en salle.

Parcours initiatique ski de randonnée

Comme l'année passée le club vous propose un programme en 4 objectifs pour accompagner le-la débutant-e à s'élancer ([voir aussi la brochure](#)) :

1. une randonnée pédestre « prépa ski », avec ou sans neige selon conditions, pour évaluer sa capacité physique et déjà rêver un peu de ski de rando
2. une soirée théorie et une journée pratique « exercices DVA » pour comprendre et développer les bons réflexes à avoir en cas d'accident, notamment d'avalanche
3. une sortie en station pour un peu de ski de piste et beaucoup de ski hors-piste, l'occasion de tester sa technique en toutes neiges et l'améliorer
4. deux sorties initiation pour découvrir le matériel, son utilisation, les conversions et toutes les boulettes à ne pas faire pour maximiser le plaisir.

Après tout ça vous pourrez participer aux sorties « ordinaires » de l'agenda ski du club.

Infos et contact : séances d'information les jeudis 31 octobre, 21 novembre et 5 décembre au local du club / auprès de Jean-François et Olivier – skiderando@cafleman.fr

UFCA: qu'es aquò?

Pour tous les adhérents, notamment celles et ceux qui visent un diplôme d'initiateur, c'est une journée pour couvrir d'intéressants sujets : vie du club, réglementation des équipements de protection individuelle, sécurité en milieu montagnard, conduite de groupe, responsabilités, mais aussi richesses et fragilités du milieu montagnard à respecter dans nos pratiques.

Profitez de cette journée UFCA du samedi 26 octobre, pas bien loin, à St-Pierre-en-Faucigny. Covoiturage organisé depuis Thonon.

Infos et contact : dans l'agenda du club, le jeudi soir au local, auprès d'Alexis –

Activités de montagne

L'agenda du site web du club est le meilleur moyen de se tenir informé :

www.cafleman.fr



Escalade

Depuis le 7 octobre, ça bouge à nouveau dans tous les sens avec des cours d'escalade qui ont faits le plein, pour les adultes comme pour les enfants.

Ouverture des salles SAE en semaine :

- Saint-Jo : Lundi 19h30-21h30
- JJ Rousseau : Mercredi 20h-22h
- Saint-Paul : Mercredi 20h30-22h30 et Vendredi même horaires
- Margencel (nouvelle salle) : Jeudi 20h30 22h30

NB : pendant les vacances de la Toussaint, toutes les salles sont ouvertes, sauf Saint Jo.



Ecole d'aventure

Pour les jeunes de 12 à 18 ans, il reste des places pour l'école d'aventure, une année de découvertes des différentes activités de montagne, entre escalade, via-ferrata, ski hors-piste, VTT, le tout encadré par les initiateurs bénévoles du CAF Léman ou un-e guide.

Contact : le jeudi soir au local, auprès de Steven et Jean-Loup -

ecole.aventure@cafleman.fr



Préparation physique généralisée - PPG

Hélène continue à proposer un entraînement en groupe, complet (course à pied, renforcement, étirements) et pour tous niveaux. Rendez-vous les jeudis de 17h45 à 19h15,

novembre.

Contact : le jeudi soir au local, auprès d'Hélène – ppg@cafileman.fr



Randonnée

Muriel vient renforcer l'équipe randonnée pédestre avec de petites randos pour marcher (ou recommencer à marcher pour celles et ceux qui veulent s'y remettre). Distances et difficultés douces, rythme tranquille en mode contemplation. Sentiers choisis avec soin et beaux points de vue garantis (ou presque).

Contact : dans l'agenda du club, le jeudi soir au local, auprès de Muriel et Thierry – rando@cafileman.fr



Handi-CAF

L'équipe HandiCAF organise encore une sortie d'automne, samedi 9 novembre, pour un bon moment de nature partagé avec des personnes en situation de handicap.

Contact : le jeudi soir au local, auprès de Pascalou - handicaf@cafileman.fr (07 82 64 29 17)



Ski de randonnée

A vos agendas pour participer à l'indispensable journée « Exercices DVA » pour qui veut sortir cet hiver avec le CAF Léman pour toutes les activités de neige. Pour convenir à toutes et à tous, deux dates sont planifiées : dimanche 15 décembre et samedi 11 janvier.

Pour un programme complet, patience !

Aussi, le parcours initiatique ski de rando sera réédité comme l'année passée pour celles et ceux qui veulent débiter dans cette activité (voir ci-dessus, Formation vers l'autonomie).

Infos et contact : dans l'agenda du club, le jeudi soir au local, auprès de Jean-François et Pascalou - skiderando@cafileman.fr



Jeunes de 16/25 ans, profitez du [Pass'Région](#) lors de votre adhésion au club !

[Attitude Outdoor](#), à Thonon (Vongy) offre 15% de réduction sur simple présentation de votre carte du club.

Les bons du **Vieux Campeur** peuvent toujours être achetés le jeudi soir au local du club, ils permettent d'avoir une réduction de 18% (et 2% de la valeur du bon pour subventionner le club). Paiement par chèque uniquement.

Pour les courageux-ses qui ont lu jusque-là, on vous souhaite un superbe automne, plein de découverte, de couleurs et de bonne fondue.

L'équipe communication du CAF Léman (toujours à la recherche de motivé-e-s pour faire vivre le site web du club !).



Pour participer à la vie au club vous avez besoin de vous informer sur son actualité. Vous pouvez :

- *consulter le site web du club www.cafleman.fr avec notamment son agenda officiel*
- *pour les adeptes, aimer et suivre la [page Facebook](#) du club*
- *lire le magazine annuel Neige et Rocher*
- *encore mieux, moins instantané, potentiellement plus convivial, venir le jeudi soir au local !*

Et bien sûr restez abonné-e à cette lettre d'information. Si néanmoins vous ne souhaitez plus recevoir la lettre d'information du CAF Léman, [contactez-nous](#).

This email was sent to <<Email Address>>
[why did I get this?](#) [unsubscribe from this list](#) [update subscription preferences](#)
CAF Léman · 2 rue des Italiens · Thonon 74200 · France

