



club alpin
Nice-Mercantour

Bonne Année 2025



Photographie de Bernard ALLIETTA



*Ski Alpinisme
Photographie
de Eric BONNOT*

DIRECTRICE DE PUBLICATION :
Michèle VIALE

COMITÉ DE LECTURE :
Alyne RAISON
Bernard ALLIETTA
Christine CHAPOUTOT
Olivier du CHASTEL
Michèle FLORI
Alex COSSONET
Jean-Louis RIBOT
Patrick MICHEL
Martial BOS
Jo FREDY

RÉALISATION :
www.imagemp.fr
IMPRESSION :
Perfect-Mix (04 92 12 62 62)

*Le bulletin est l'un des outils
de communication de notre
club et les articles signés
n'engagent que leurs auteurs.*

**2024
N° 283**

ISSN 2104 - 4988
ABONNEMENT ANNUEL :
(3 numéros)
France : 6 €
Etranger : 12€-

SOMMAIRE

<i>Le mot de la Présidente.....</i>	p4
<i>Pierre Comba - 100 ans.....</i>	p7
<i>Refuges Allemands et Autrichiens.....</i>	p9
<i>La Mésange Alpestre</i>	p15
<i>Ski de Montagne - Programme.....</i>	p19
<i>Cant'Alpe.....</i>	p25
<i>Embarquez dans la croisière pour les Refuges</i>	p26
<i>Ecole d'aventure du Club Alpin Nice-Mercantour</i>	p32

Club Alpin Nice-Mercantour

14, avenue Mirabeau - 06000 NICE

Tél : 04 93 62 59 99 - Fax : 04 93 92 09 55

E-mail : cafnice@ffcam.fr

Site web : www.cafnice.ffcam.fr

Permanence

mardi, jeudi et vendredi de 16h à 18h45.



Le mot de la Présidente

► Michèle **Viale**

2024 s'achève et il n'aura échappé à personne que cette année était olympique. Ce qui pourrait vous avoir échappé, en revanche, c'est que les années olympiques sont aussi des années de renouvellement de comités directeurs pour les fédérations sportives, leurs instances territoriales ainsi que de nombreux clubs.

Au club alpin Nice Mercantour, nous avons choisi de renouveler le comité directeur par tiers chaque année, les années olympiques comme les autres. Cette pratique nous permet d'assurer une continuité de nos actions, tout en permettant un renouvellement des membres. Depuis huit ans, notre comité directeur a été féminisé et rajeuni. Il est loin le temps où nous regardions comme le Graal l'objectif d'atteindre une parité proportionnelle à la parité de notre effectif.

Cette année, pour la première fois de notre histoire, et probablement de façon inhabituelle pour un club sportif, nous devons rééquilibrer la parité proportionnelle en faveur du genre masculin. Je mets cela au crédit des actions vers la parité entamées par mes prédécesseurs.

Les comités territoriaux sont des instances importantes mais souvent mal connues. Cependant, les candidatures ont afflué cette année au comité directeur du comité départemental FFCAM 06, avec pas moins de huit candidatures issues de notre club. Bravo pour l'implication des candidates et des candidats ! Si tous ne seront pas élus, il y a de la place pour toutes les bonnes volontés.

En janvier 2024 se sont tenues à Briançon (Hautes-Alpes) les rencontres Refuges au cœur des transitions. Elles ont réuni près de 340 participants (dont 74 gardiens et gardiennes français, italiens et suisses) issus de l'ensemble des secteurs professionnels, fédéraux, territoriaux, espaces protégés et institutionnels de la montagne. De telles rencontres ne sont pas inédites : la dernière s'était tenue en 2016 à Bagnères-de-Luchon, dans les Pyrénées. Elles donnent matière à établir une ligne stratégique pour l'évolution de nos refuges. Une synthèse de ces rencontres est consultable au club.

Cette année, nous avons également organisé un voyage d'études sur la gestion écologique des refuges, financé par le programme Erasmus + de l'Union européenne. Un groupe de onze personnes composé de bénévoles et de gardiens et gardiennes de refuges a passé une semaine en Autriche et en Allemagne, pour échanger avec les gardiens locaux et découvrir les pratiques d'usage de l'eau, d'assainissement, d'énergie ... Hélène Constanty, la présidente de la commission milieu montagnard, a présenté le bilan de cette initiative lors d'une soirée au club jeudi 14 novembre. Nul doute que cette visite alimentera les réflexions de la commission refuges à l'avenir.

GROSGOGEAT opticiens



CHANEL
GUCCI
CARTIER
MIKLI
GOLD&WOOD
RAY-BAN
FACONNABLE

DIOR
ARMANI
JULLIEN
STARCK
FRED
OAKLEY
GÖTTI



Spécialistes verres progressifs VARILUX ESSILOR



Télescopes - Jumelles
Longues-vues
Microscopes
Loupes - Stations météo
Baromètres



Espace basse vision :
pour personnes malvoyantes, DMLA



Centre d'adaptation et de fabrication
de lentilles de contact

Prothèses oculaires

Remise de 10%
aux membres du CAF

25, Avenue Jean Medecin 06000 NICE

Tel : 04 93 88 72 52

opticiens@grosgogeat.fr

1 heure de parking Nicetoile offerte







»»»»»»»»»» **100 ans**

Pierre COMBA

Notre Cafiste centenaire

Ce mardi 1er Octobre, s'est déroulée au Club une soirée festive pour célébrer les cent ans de notre ami Pierre COMBA.

Nous étions une trentaine d'amis à honorer ce cafiste randonneur qui, durant une quarantaine d'années, a sillonné pratiquement tous les sentiers de notre région.

Né dans une grange (!) le 6 Juillet 1924 à Monterossa, dans la vallée de la Stura, au Piémont, il est arrivé très jeune dans la région niçoise. Horticulteur de métier et alpiniste sont ses deux activités principales.

Alpiniste de passion, il a effectué diverses courses dans les grands massifs alpins tels que ceux du Mont Blanc, des Ecrins, du Mercantour entre autres.

Entré aux « Mille pattes », section randonnée du CAF dans les années 70, il a suivi durant de longues années les pas de « Kine », le célèbre guide professionnel de notre club ; lequel lui confiait parfois, en été, la conduite des randonneurs à travers le Mercantour (c'est peu dire !).

Tous ceux qui l'ont côtoyé pendant nos randonnées ont pu apprécier ses qualités de meneur de groupe, sa grande connaissance de la montagne, son sens de l'orientation - aidé par une infaillible mémoire des lieux traversés, son esprit très convivial et sa générosité, malgré un caractère un peu «testa dura» comme il dit !!

Au cours de cette soirée, il n'a pas manqué, entre l'apéro et un Tiramisu, supportant le traditionnel « JOYEUX ANNIVERSAIRE » en bougies, de nous jouer, avec son harmonica, des airs locaux.

La cérémonie s'est enrichie par la présence inattendue de Cant'alpe, la Chorale du Club, qui a interprété quelques airs montagnards célèbres.

Cette petite soirée très émouvante s'est terminée par une véritable ovation pour Pierre, très touché par cette manifestation sincère et bien mérité.

Souhaitons encore de belles années à notre ami.



Pour l'impression et la fabrication
de tous vos supports de communication

IMPRIMEUR

SAINT-LAURENT-DU-VAR
+33 (0)4 92 12 62 62
devis@perfectmix-photoffset.fr

VILLENEUVE-LOUBET
+33 (0)4 93 73 79 96

PAPETERIE RONTANI

5, rue Alexandre Mari - Nice - Tél. 04 93 62 32 43 - Fax 04 93 80 50 69

Distributeur Régional
INSTITUT GÉOGRAPHIQUE NATIONAL
BUREAU DE RECHERCHES GÉOLOGIQUES ET MINIÈRES
FÉDÉRATION FRANÇAISE DE LA RANDONNÉE PÉDESTRE
GUIDES DES SENTIERS JEAN BEGEL

Agent Commissionné : SERVICE HYDROGRAPHIQUE DE LA MARINE

ENTREPRISE GENERALE DU BÂTIMENT

MAÇONNERIE
VILLAS
RÉNOVATIONS
TERRASSEMENT
BÉTON ARMÉ

Pierre GUIDO



ELECTRICITÉ
CHAUFFAGE
ECLAIRAGE
ENERGIE SOLAIRE
MICRO CENTRALE

Place de la République • 06430 TENDE • Téléphone 04 93 04 62 57 • Télécopie 04 93 04 76 49

Le Carnet

Nous vous informons des décès de :

ROBERT GASIGLIA.

Il fut très actif au sein du groupe randonnée.

Nous adressons nos sincères condoléances à sa famille et à ses proches.



LES REFUGES DU CLUB ALPIN ALLEMAND

► par la Commission Milieu Montagnard ◀

Du 13 au 18 octobre 2024, la commission du milieu montagnard a organisé, à l'initiative d'Hélène Constanty, un voyage d'études sur la gestion écologique des refuges, au Tyrol (Autriche) et en Bavière (Allemagne).

Ce voyage a été financé intégralement par une subvention de l'Union Européenne, dans le cadre du programme Erasmus +. Son objectif : observer de quelle façon sont gérés ces refuges, sous l'angle de la protection du milieu montagnard.

Sur place, le programme des visites a été élaboré par l'European mountaineering association (EUMA), qui rassemble tous les clubs alpins d'Europe, dont la FFCAM.

Onze participants : gardiennes, gardiens et bénévoles.

L'idéal aurait été que tous les gardiennes et gardiens des refuges du Club Alpin Nice Mercantour participent au voyage, mais il n'est pas toujours facile pour eux de se rendre disponibles pendant leurs congés. Le groupe comprenait :

Tita Perino Fontana, gardienne du refuge de Maljasset, Antoine Arnaud, gardien du refuge des lacs de Vens, Anne-Marie Maddalena, aide-gardienne aux refuges de Cougourde et des Merveilles.





Refuge Tergernseer Hütte

Pour compléter l'équipe des pros, le Club Alpin Français de Briançon a été invité et représenté par Mathieu Jaudon, gardien du refuge du Pelvoux.

Plusieurs bénévoles du club ont participé au voyage : Georges Torrelli (commission refuges), Fred Hervieu (référént du refuge des lacs de Vens), Jérôme Prost (référént du refuge de Valmasque), Vincent Fafin, Thierry Roger et Sophie Rouanet (commission du milieu montagnard) et l'organisatrice Hélène Constanty.

Un voyage de terrain dans une ambiance automnale

A notre arrivée, Hanspeter Mair, expert refuges de l'EUMA et membre du Deutscher Alpenverein (le Club Alpin Allemand), nous a accueilli et guidé pendant cinq jours.

Trois journées ont été consacrées à la visite de trois refuges (hütte en allemand) de moyenne montagne, situés entre 1300 et 1800 mètres d'altitude : Tölzer hütte, Tegernseer hütte et Tutzinger hütte.

Une présentation en salle a été organisée en présence de trois gardiennes et gardiens de refuges de haute altitude (entre 1900 et 3200 mètres) du Club Alpin Allemand, situés en Autriche et fermés à cette période : Gams hütte, Berliner hütte et Brandenburger haus.

Le dernier jour a permis au groupe de visiter un centre d'entraînement de secours en montagne où toutes sortes de conditions accidentogènes peuvent être simulées : héliportage, télécabines, parapente, froid extrême, inondation...

Nos échanges ont été facilités par la maîtrise de l'allemand de trois participants (Tita, Fred et Mathieu), lorsque l'anglais ne suffisait pas.

Des échanges stimulants

Notre séjour dans chaque refuge a été l'occasion d'une visite approfondie des locaux et des installations techniques, suivie de discussions avec les gardiens et gardiennes.

Ils et elles nous ont expliqué, chiffres à l'appui, comment est gérée leur ressource en eau (eau de pluie, eau de fonte des neiges, eau de source), leur consommation énergétique (panneaux photovoltaïques, groupes électrogènes utilisant du gas-oil, du fuel ou de l'huile de colza), comment les eaux usées sont évacuées et/ou traitées, via différents systèmes de micro-stations d'épuration adaptées à la taille des refuges...

Nous avons pu parler d'alimentation, avec l'approvisionnement en matières premières, de conception des menus, de préparation en cuisine et, de manière plus générale, de la gestion financière de leurs refuges.

Sans entrer dans les détails de ce voyage riche en enseignements, trois exemples permettent d'illustrer les différences que nous avons constatées entre leurs refuges et les nôtres.

La plupart des refuges de moyenne montagne de Bavière et du Tyrol sont équipés de petits téléphériques qui leur permettent les échanges de marchandises avec la vallée : un atout considérable, tant en termes de coût que d'organisation, comparé à l'hélicop-



Refuges



Refuge Tutzing hütte

tage utilisé dans nos refuges. Les refuges que nous avons visités ne sont pas situés dans des zones protégées, au contraire des nôtres situés dans le Parc National du Mercantour, où de telles installations seraient interdites.

Les refuges du Club Alpin Allemand mesurent leur empreinte carbone (leurs émissions de gaz à effet de serre). Ils ont pour objectif, comme l'ensemble des clubs dans leurs activités sportives, de les réduire drastiquement afin d'atteindre la neutralité carbone en 2030.

Le Club Alpin Allemand possède un poids et une influence considérable, du fait du nombre de ses membres : il compte 1,5 million d'adhérents, contre 115 000 dans l'ensemble des clubs de la FFCAM.



ARKOSE NICE

**escalade de bloc
adultes et enfants
restauration locale**

9h30 - minuit

Centre commercial
Nice Valley,
rue Alain Mimoun
06200 Nice
04 86 11 50 20
nice.arkose.com

*Tarifs réduits
pour les adhérents CAF

arkose
naturel style climbing

 [@arkose.nice](https://www.instagram.com/arkose.nice)
 [@arkosenice](https://www.facebook.com/arkosenice)

Un grand merci à nos hôtes allemands et autrichiens !

L'accueil que nous avons reçu, la gentillesse et la disponibilité de toutes les personnes rencontrées, ont dépassé nos attentes. Ce séjour a été d'une grande utilité, par la quantité et la qualité des informations recueillies, à la fois pour les gardiennes et gardiens de refuges que pour les bénévoles du club.



Centre d'exercice des secours

Liens Utiles

Organisations :

ERASMUS +: <https://erasmus-plus.ec.europa.eu/fr>

EUMA: <https://www.european-mountaineers.eu>

DAV: <https://www.alpenverein.de>

Refuges visités:

<https://toelzer-huette.at/>

Webcam: <https://www.foto-webcam.eu/webcam/toelzer-huette/>

<https://tutzinger-huette.de/>

<http://tegernseerhuette.de/> (attn ! non sécurisé)

Webcam: <https://www.foto-webcam.org/webcam/buchstein/#>



Remise 15%
à tous les membres
du CLUB ALPIN

Lentilles
de contact



essilor

GRAND CHOIX DE MONTURES

BANANA MOON

DEMETZ

Façonnable

OAKLEY

MAUIJIM

RAY-BAN

VUARNET

JUMELLES

etc ...



Lunettes de sport &
masques de plongée
à la vue

OPTICIENS SPÉCIALISTES

Varilux®

4, Bd Joseph Garnier - 06000 NICE

Tél. 04 93 84 84 39 / nouvelleoptique-garnier@wanadoo.fr

ouvert du lundi au samedi de 9h à 18h30 NON-STOP



LA MÉSANGE ALPESTRE

► *par Martial BOS* ◀

Les mésanges sont des petits passereaux de la famille des paridés à bec fin, essentiellement insectivores, très actives et peu farouches. Elles sont arboricoles et nichent dans des cavités, sauf la mésange à longue queue qui appartient à la famille des aegithalidés et tisse son nid de fils de soie de crins et de lichen comme une chaussette accrochée aux branches des arbres.

Des petits cris sifflés « si si... si si... kié... kié... » Les mésanges alpestres s'appellent en parcourant les mélèzes des hauts vallons ; « tac... tac-tac...tac » à coups de bec par-ci par-là sur l'écorce des branches, elles recherchent la nourriture cachée. Le mâle lance des séries de petits cris doux et d'une mélancolique monotonie. Quelquefois j'ai répondu à son appel en sifflant et l'ai fait venir tout près de moi...



Une mésange alpestre extrait des graines de cônes d'épicéa

Petite boule de plumes gris clair, dos plus foncé, joues blanches, calotte et bavette noire. 12 cm. de long, 11 grammes, la mésange alpestre *Parus montanus* est cantonnée dans l'arc alpin, en altitude jusqu'à la lisière supérieure des forêts où dominent les résineux. C'est une forme particulière sous-espèce de la mésange boréale *Parus montanus*, forme mésange des saules plus petite et brunâtre qui habite les plaines et moyennes montagnes d'Europe dans toutes les formations boisées. Toutes les deux ressemblent à la mésange nonnette *Parus palustris*, une espèce bien distincte qui préfère les vergers, les bosquets clairs et les haies et dont les cris et les chants sont différents.

Les mésanges alpestres côtoient les mésanges noires et les mésanges huppées qui fréquentent aussi les bois de conifères. Elles s'activent dans toutes les positions, à l'envers, la tête en bas, à la recherche des insectes ou des larves ; elles picorent les bourgeons ; elles s'accrochent aux pignes pour saisir les graines auxquelles elles ont recours en hiver ; elles vont les coincer entre leurs pattes sur une branche pour en casser la coque à coups de bec précipités. Je les ai vues quelquefois se retrouver nombreuses sur des épicéas qu'elles fréquentent assidûment pendant plus d'une semaine ; elles descendaient souvent au sol pour récupérer les graines qui tombaient.



*Une mésange alpestre
casse la coque d'une graine*



*La mésange noire
réculte des poils de chevreuil*

En automne et jusqu'en février, les mésanges alpestres et les noires peuvent former de grandes bandes, « les rondes des mésanges » qui rassemblent aussi des mésanges bleues, des huppées. Elles peuvent être plus d'une centaine, communiquant entre elles par de menus cris, se déplaçant en voletant d'arbre en arbre et traversant la forêt comme un enchantement qui passe. Les grimpereaux des arbres, les roitelets, les suivent aussi...



La mésange huppée; « coiffée comme un punk »



La mésange longue queue

En février, les couples sont formés ; les mésanges alpestres, comme les mésanges huppées, nichent dans des trous creusés par le pic épeiche, ou les cavités des vieux arbres tourmentés, accidentés, des arbres morts ou du bois pourri ; (tandis que les mésanges noires ne nichent que dans des cavités rocheuses ou des murets de pierres, à moins d'un mètre du sol). La femelle garnit le nid de petites fibres végétales, de poils ou de crins et quelques plumes. Au printemps une mésange noire venait arracher les poils d'une patte de chamois qui séchait sur le balcon de mon atelier à St. Dalmas ; c'est la saison où les ongulés perdent leur fourrure d'hiver ; j'ai vu un jour une mésange nonnette qui se servait dans un lambeau de laine de verre sur une petite décharge sauvage à côté du village ! Danger !!! (Je me suis empressé de l'enlever...)

A basse altitude, les pontes débutent en avril, au moment du débouffage des bourgeons qui annonce l'éclosion des chenilles. A la lisère supérieure, elles commencent plus tard, en juin.

Les nichées de mésanges alpestres comptent en moyenne 7 à 9 oeufs (de 15 / 12 mm) les couvaisons ne commencent que lorsque les pontes sont complètes. L'incubation dure de 13 à 14 jours. Les deux parents participent au nourrissage des oisillons. Toutes les dix minutes environ ils apportent des araignées et principalement des chenilles. Leur prélèvement est important ; Les mésanges jouent un grand rôle dans la régulation des tordeuses des mélèzes et des processionnaires du pin. (Deux lépidoptères ravageurs cycliques).

Les oisillons juvéniles quittent le nid à l'âge de 17 à 19 jours. Ils se déplacent en famille, s'appelant par des petits cris aigrelets. Ils sont reconnaissables à leurs couleurs pâles, leur queue courte, ainsi que les ailes qu'ils font vibrer par moments pour quémander des becquées à leurs parents qui les nourrissent encore un peu quelques jours.

Leur espérance de vie est de 1 à 3 ans.

**En France les mésanges sont intégralement protégées
par l'arrêté ministériel du 29 octobre. 2009.**

Texte et photos Martial Bos. - Documentation : Paul Gérardet, Lars Svensson et Peter J. Grant

OFFRE PARTENAIRES
CLUB ALPIN FRANÇAIS

MILLET®

15% de remise sur l'ensemble du magasin

Sur présentation d'une carte adhérent. Offre non cumulable.

Née à Annecy, éprouvée et certifiée à Chamonix, Millet explore l'inconnu depuis plus de 100 ans. Spécialiste des vêtements et équipements techniques, sacs à dos ou chaussures, notre équipe de pratiquants et passionnés vous accueille au magasin Millet CAP3000, pour vous offrir des conseils sur mesure en fonction de votre activité.

Qui peut bénéficier de cette remise ?

Offre réservée aux adhérents CAF.



Millet CAP3000

Avenue Eugène Donadeï - 06700 Saint-Laurent du Var



INFORMATIONS



Programme des stages et sorties



SKI DE MONTAGNE

2025

- Les inscriptions aux activités se font sur l'EXTRANET du Club Alpin via le site internet, rubrique « sorties - agenda »
- En cours de saison, consultez régulièrement le site pour connaître les dernières sorties programmées.

<https://cafnice.ffcam.fr/ski-alpinisme.htmls>.



SKI DE MONTAGNE

FORMATIONS

► CO1 (Cartographie Orientation – Niveau 1)

Voir les soirées à thème « Cartographie »

► NA1 (Neige Avalanche – Niveau 1)

4-5 Janvier 2025 - Alain Del Lungo

Voir aussi les soirées à thème « Neige - Avalanche »

► CO2 (Cartographie Orientation – Niveau 2)

1&2 février 2025 - Alain Del Lungo

► NA2 RSS (Neige Avalanche – Niveau 2 / Réussir Sa Sortie)

Date à définir - Michèle Viale

► Programme de formation des cadres initiateurs

SKI DE RANDONNEE

Stage de formation N°1 / 1&2 mars 2025

Organisateurs : Michèle Viale & Philippe Farget

► Programme de formation des cadres initiateurs

SKI DE RANDONNEE :

Stage de formation N°2 / 15&16 mars 2025

Organisateurs : Michèle Viale & Philippe Farget

► Programme de formation des cadres initiateurs

SKI DE RANDONNEE :

Stage de certification / 19-20&21 avril 2025

Organisateurs : Michèle Viale & Philippe Farget



SOIRÉES A THÈME : NOUVEAU

Cette année, nous reconduirons les soirées à thème introduites la saison dernière. Elles seront proposées au club, au moins 2 fois par mois, souvent le vendredi soir.

Ces soirées abordent souvent la partie « théorique » d'un module plus complet suivi, quelques jours plus tard, d'une application pratique sur le terrain.

Vendredi 3 janvier	Appel des secours / L.Vitry & G.Torrelli
Vendredi 10 janvier	Neige & DVA / Isabelle Laplace & L.Vitry
Vendredi 17 janvier	Outils météo-GPS-Evaluation risque / Eric Bonnot
Vendredi 7 février	Découverte d'Iphigénie (les bases) / Eric Bonnot

Tout au long de la saison, formation de 18h45 à 22h « Révision des techniques alpines »
Avec Patrick Allavena et Amaury Frotier au lycée Guillaume Apollinaire (salle d'escalade).

Ouvert à tous sans inscription.

INITIATION

SORTIES RÉSERVÉES AUX « DÉBUTANTS »

Ces sorties d'initiation proposées surtout en début de saison incluent
le maniement DVA PELLE SONDE

Pour les détails concernant le programme d'initiation, consultez le Guide du Débutant.

Sorties INITIATION déjà programmées :

Dimanche 5 janvier / Dimanche 19 janvier.... et il y en aura d'autres !

MANIEMENT DVA / NEIGE & AVALANCHE « TERRAIN » NOUVEAU

Combinées avec une participation à des soirées de formation théorique en salle,
certaines sorties « à la journée » permettent la validation NA 1.
(Se renseigner auprès du cadre organisateur de la sortie)

Dimanche 12 janvier (Bruno Stephan)
Dimanche 12 janvier (Isabelle Laplace & Laurent Vitry)
Dimanche 19 janvier (Nathalie Andreis).

.. et il y en aura d'autres !

WEEK-ENDS ET RAIDS (EN ÉTOILE OU ITINÉRANTS)

Le niveau, les dates et tous les détails (y compris les modalités d'inscription) seront communiqués ultérieurement sur le site du club :

► **20 au 24 janvier**

Raid étoile 5 jours CERVIERES / Laurent V - Isabelle L - Eric B

► **25 et 26 janvier**

WE REFUGE DE NICE / Validation INITIE / Bruno Stéphan

► **1 et 2 Février**

WE traversée ST DALMAS – ESTENC / Nathalie Andreis

► **1 et 2 février**

WE traversée ST DALMAS – ESTENC / Patrick Valdenaire

► **1 au 3 février**

WE en étoile ALLOS / Bruno Stéphan

► **14 au 16 février**

RAID étoile HAUTE UBAYE / Bruno Stéphan

► **17 au 23 février**

RAID itinérant STUBAI (Autriche) / A. Del Lungo / Eric Bonnot

► **27 février au 2 mars**

Raid itinérant 4 jours QUEYRAS / Patrick Valdenaire

► **28 février au 2 mars**

Raid à définir / Nathalie Andreis

► **13 au 16 mars**

Raid 4 jours QUEYRAS / Bruno Stephan

► **16 au 22 mars**

Raid étoile 7 jours ARAVIS / Andreas-Fred-Eric

► **29 et 30 mars**

WE CASTERINO / Patrick Valdenaire

► **1 au 8 avril**

Raid itinérant OBERLAND 6 jrs / A.Del Lungo & Eric Bonnot

► **3 au 6 avril**

RAID ARAVIS ou VANOISE / Patick Valdenaire

► **12 et 13 avril**

WE COUGOURDE ou VALASCO / Patrick Valdenaire

► **4 au 10 mai**

OBERLAND BERNOIS / Andréas Kresse

...+ d'autres raids à venir

QUELQUES PROJETS DE RAIDS EN GESTATION :

Pour ces projets, n'hésitez pas à contacter les cadres pour participer à leur élaboration en donnant votre avis sur les programmes, les dates ...

- **SAN BERNOLFO** en itinérant / 4 jours / Alain Del Lungo
- **TRAVERSEE DU MERCANTOUR** / 5 jours / Alain Del Lungo
- **VANOISE 1 (Pralognan Grande Casse)** / 5 jours / Alain Del Lungo
- **VANOISE 2 (Traversée Vanoise)** / 7 jours / Alain Del Lungo
- **MONT ROSE / 7 jours** / Alain Del Lungo
- **MONT BLANC FACE NORD** / 5 jours / Alain Del Lungo
- **PYRENEES ou DOLOMITES** / Patrick Valdenaire
- **Séjour REFUGE DE LA VALMASQUE** / 3 jours / André Gaglio



PROGRAMME DES STAGES ET SORTIES

Pensez à renouveler votre adhésion
et régler votre contribution annuelle
forfaitaire à la section SKI DE MONTAGNE
20€
(indispensable pour participer aux sorties)

N'hésitez pas à nous contacter
au club pendant les permanences, ou par email:
ska.cafnice@ffcam.fr



SPORT EV

Spécialiste Vente et Location
Randonnée, escalade, canyon,
alpinisme, ski de rando et alpin

Offre adhérents Club Alpin

-10 %

Hors promotions et produits La Sportiva , offre non cumulable

Du lundi au samedi
9 h 30 / 12 h 30 - 14 h 00 / 19 h 00

Sport ev, 4 rue du Beal, 06300 Nice - 04 93 89 03 01 - sportev-nice.com

SORTIES & ACTIVITES « A LA JOURNEE »

Les détails et modalités d'inscription seront communiqués sur le site du club :

- ▶ **Dimanche 5 janvier 2025** / Patrick Valdenaire / Niveau 2.2
- ▶ **Dimanche 12 Janvier** / Fred Bassin / Niveau « à définir »
- ▶ **Mercredi 8 janvier** / Eric Bonnot / Niveau 2.2
- ▶ **Mercredi 15 janvier** / Isabelle Laplace / Niveau 1.1 ou 2.2
- ▶ **Dimanche 19 janvier** / John Townsend / Niveau 1.1
- ▶ **Dimanche 26 janvier** / Isabelle Laplace / Niveau 1.1 ou 2.2
- ▶ **Dimanche 2 février** / Fred Bassin / Niveau « à définir »
- ▶ **Dimanche 16 février** / Patrick Allavena / Niveau 2.2 ou 3.3
- ▶ **Dimanche 16 février** / Patrick Valdenaire / Niveau 3.3
- ▶ **Dimanche 2 mars** / Fred Bassin & Andreas Kresse / Niveau « à définir »
- ▶ **Dimanche 16 mars** / Patrick Allavena / Sortie niveau 3.3
- ▶ **Dimanche 6 avril** / Fred Bassin / Niveau 3.3
- ▶ **Dimanche 13 avril** / Patrick Allavena / Niveau « à définir »
- ▶ **Dimanche 27 avril** / Patrick Valdenaire / Niveau 3.3
- ▶ **Dimanche 4 mai** / Fred Bassin / Niveau 3.3e

Et beaucoup d'autres ! ... au Boréon, dans la Gordolasque, en Tinée...

...en semaine ou les week-ends...

...en fonction des conditions météo et de l'enneigement du moment...

Dans les tuyaux en particulier :

Secteur vallée de la Roya : Rocher rouge, Sainte Marie, Mont Chajol, Cime du Gratin...

INVITATION CANT'ALPE

Nous avons le plaisir de vous convier à écouter votre chœur «CANT'ALPE» qui s'exprimera le lundi 23 décembre à 20 heures en l'église St François de Paule, rue St François de Paule quasiment face à l'opéra de NICE.

Nous avons proposé d'interpréter des chants de Noël entrecoupés de chants de montagne. Ces derniers qui parlent de refuges, de bergers, de troupeaux, de joie, s'intègrent dans la symbolique du moment de NOEL.

Nous apprécierons avec grande satisfaction votre présence qui devrait porter haut notre club alpin bien connu des niçois depuis 150 ans.

Un chapeau sera présent à la fin du concert pour les oeuvres de l'église.



EMBARQUEZ DANS LA CROISIÈRE POUR LES REFUGES ...

► par Emmett Brown alias Fred Ramone ◀

Le capitaine du Vaisseau « **Entretien des refuges** », c'est Georgio del'Torelli. Il prépare minutieusement sa traversée, tous les ans, étudie chaque péripétie de ce voyage avec escales. Doté d'une bonne humeur égale, il affiche la volonté infaillible de régler tous les problèmes à la perfection, ne compte pas ses heures et je vais le dire tout net : il met la main à la pa-pâte, ... et comment. C'est parfois sous-estimé ou minorisé et cela me tient à cœur dans cet article de la « ramener » à ce sujet. Les adhérent(e)s n'en sont pas assez informé(e)s et sensibilisé(e)s.

On n'est pas dans la philo ou la technocratie à deux balles mais dans le concret. Pour ma part, restons-y. Nous sommes quelques-uns ou un(e)s matelot(e)s qui venons embarquer sur sa modeste embarcation et filer un coup de main car il est d'une profonde humilité et demande de l'aide du bout des lèvres seulement.

*C'est ce périple que je vais tenter de vous narrer dans ce petit article.
J'ai donc 3 caps dans mon journal de bord :*

► **1- Faire partager** aux lecteurs-trices les nouveaux aménagements réalisés entre mi-2022 et aujourd'hui pour que vous constatiez que nos refuges progressent, s'embellissent tout en conservant leur identité, ne serait-ce que par respect pour les personnes qui s'y investissent. En gros, Vous donner envie d'y aller.

► **2- Inciter d'autres bénévoles à rejoindre l'équipe.** Un soutien manuel (porter le bois ou tenir la gamète à hauteur pour que les efforts monta-cale soient moins récurrents pour les savants) ou un soutien logistique simple ou psychologique dans un collectif (participer à la conduite d'un véhicule etc.).

► **3- Apprendre comment les refuges fonctionnent ou fonctionneront**, toucher du doigt le concret des nouveaux problèmes de l'énergie et des contraintes de l'environnement et du changement climatique.

An 2022 :
Largage des amarres.



Refuge de Maljasset (Vallée de l'Ubaye) – 1905m

Quelques menus travaux (on appelle cela de la brouille) ont été réalisés sur place tels que : Changement de fenêtres (une petite dizaine – dont 2 portes fenêtres avec des demi-lunes coincées dans la roche), Remplacements radiateurs (une grosse dizaine), puis la réfection de l'isolation du mur nord et la révision du système électrique.

L'action de ces matelots bénévoles dont le lieutenant au long court n'est autre que Philippe Amieux s'est réalisée au cours de multiples escales entre Juin 2022 et septembre 2024, incluant de la conduite de vaisseau sur glace, car, même si l'escale se trouve au bord de la route, les accès sont souvent impraticables quelques kilomètres en amont. Fort heureusement, la gardienne Tita possède un vaisseau brise-glace et a pu venir nous sauver.



Refuge de Chambeyron (Vallée de l'Ubaye) – 2626m

Au-dessus de cette escale moyenâgeuse se trouve la forteresse de Chambeyron, toujours dans le comté de Saint Paul en Ubaye, et, aux mêmes dates environ, l'équipage, cette fois emmené par le lieutenant Raymond, le capitaine a piloté la réfection du refuge d'appoint Jean Coste. Comme ils s'ennuyaient, ils se sont occupés de mettre une nouvelle protection pour la cuve gaz, le bâtiment principal a subi un renforcement du plancher de la cuisine et une amélioration de l'aménagement de cette salle à festoyer.

Refuge de Gialorgues (Mercantour) – 2275m

En l'an 2023, les soutes du Navire ont été chargées de tissus et les taies d'oreiller, draps, housses et matelas ont été changés. Les marins d'eau douce en ont profité pour refaire et réamorcer avec succès le captage d'eau avec une double crépine.

En l'an 2024, l'équipage a de nouveau accosté dans ce lieu reculé du Monde, où l'on croit encore que la terre est plate et a effectué l'envoûtant remplacement du tapis roulant des toilettes sèches.



Refuge de Rabuons (Haute-Tinée mais hors Mercantour) – 2523m

En l'an 2022, l'équipe du Capitaine Del'Torelli a changé 4 fenêtres double vitrage de la salle à festoyer. Un auvent porte Nord sur mesure a été construit avec une finition encordée par des rafales de Lombarde à 80 km/h.

En l'an 2023, 2 portes double vitrage cuisine et salle à festoyer ont été changées. Le cumulus a été remplacé. L'isolation du plancher du rez-de-chaussée a été réalisée en rampant par une hauteur de 50 cm, une opération de spéléologue ou d'homme des cavernes.

La corde marine a été posée pour assurer la sécurité.

En l'an 2024, la porte du local nord a été changée ainsi que la double porte-fenêtre de dortoir supérieur.



Refuge de Vens (Mercantour) - 2380m

Pour ce lieu incomparable du domaine de Haute-Tinée, dont je suis le modeste référent et 1er sujet du Seigneur Antoine, un escalier extérieur sur mesure a été posé derrière une des sorties de secours. Une étude d'un futur captage d'eau est en cours, un héliportage de la précieuse denrée acqua a été organisé.

La vitre du poêle aux dimensions datant du passé de la science-fiction a été changée. L'échelle de la sortie de secours de la sortie Est de la Forteresse, qui porte le doux nom de Crinoline (non ce n'est pas le prénom d'une jeune aide-gardienne) est sur place et sera dès l'été prochain installée.



photo: E. Lujasson - LAC de Frenayville - Grande Tignes du Mercantour

Depuis 1981
Alticoop

Tout pour la Randonnée, l'Escalade, l'Alpinisme et le Voyage

Alticoop rue Caroline 06100 NICE - 04.93.98.58.53 - alticoop.com

Refuge de la Valmasque (Mercantour) – 2233m

Le pitaine Georges s'est attaqué au platelage de la terrasse extérieure et au changement du cumulus et des panneaux solaires. Nette amélioration également du confort et de l'isolation avec le changement de 5 baies vitrées au 1er étage et réfection de l'aération haute. Quoiqu'isolé, ce lieu fort sympathique et dépourvu de malfaisants, une isolation de la lampe UV (filtrage de l'eau) et été construite, afin que les visiteurs itinérants puissent repartir en chemin frais et dispos, le changement de toute la literie (matelas et leurs housses et taies d'oreillers) a été acheminé. Par Toutatis, on ne dort pas dans la paille dans la forteresse de la Valmasque. Un gros entretien de la fosse septique a été réalisé afin que les dits voyageurs puissent repartir sur les chemins l'esprit vide et le reste aussi.

Refuge des Merveilles (Mercantour) – 2130m

Cette fois-ci, lors de son escale, le capitaine Georges s'est attaqué au changement des mitigeurs et des monnayeurs des douches, pour mieux pourvoir la dîme.

La forteresse des Merveilles ayant soutenu un pic de fréquentations sans précédent, les bancs extérieurs ont été changés et leur capacité a été considérablement augmentée, ce qui rend la forteresse plus accueillante.



Refuge de Nice (Mercantour) – 2232m

Dans la foulée du refuge précédent, le pitaine Georgio del'Torelli s'est attaqué au changement des monnayeurs de douche toujours pour la dîme de la Seigneurie et surtout entrepris la réparation de la fuite du 1er étage car pour éviter que les voyageurs ne prennent leur douche à l'étage, il fallait faire d'une pierre deux coups comme on dit dans le patois d'autrefois. « M'en bati, sieu mieux propre ». Avant de repartir sur son vaisseau, Georgio del'Torelli s'est occupé de l'entretien de la fosse septique car le sextant étant en rade, « d'après ce qu'il a raconté » et il fallait bien s'occuper de cette fosse mais pour vous dire la vérité, j'étais sceptique pour le sextant.

Refuge de La Cougourde (Mercantour) – 2100m

Lors de notre escale en l'an 2023, les matelots emmenés par leur vaillant capitaine ont changé le poêle et renforcé la porte d'entrée (car des barbares c'est dangereux par-là).

Quand le navire est revenu en 2024, l'équipage avait très soif et, faute de rhum, a refait le captage d'eau avec un autochtone qui dit s'appeler « Plombier » ; mille sabords les gens s'inventent des noms pendant qu'on vit sur notre bout de bois en vase clos en revenant de naguère.

Comme l'équipage s'ennuyait ferme et qu'il commençait à courir après les bêtes à cornes dans le secteur pour essayer de les dompter mais sans résultats, le Pitou a repris du poil de la bête (ou de ces bêtes, mes souvenirs sont vagues car on broutait pas mal de genépi au dessert, ça je me rappelle très bien par contre) et on a installé 2 événements de toiture et changé complètement l'assainissement avec encore un de la famille « Plombier » de la vallée pas loin.

Il nous restait 5 mn un soir de pleine lune, alors on a refait 2-3 bricoles sur le système d'alarme, j'en suis quasi veri-sûr.



Refuge de La Madone de Fenestre (Mercantour) – 1903m

En l'an 2024, ayant subi les assauts des barbares de la tempête Alex la Grande, l'équipage se devait de venir naviguer vers ces lieux devenus isolés des voies itinérantes de l'avant. Ainsi, il a été procédé à l'installation de 38 m2 de panneaux solaires avec reprise en main complète de l'installation électrique.

Nos soutes revenant d'une navigation à la recherche d'épices en Orient, nous avons finalement rempli nos cales avec un onduleur, un répartiteur et quelque chose qu'on appelle des batteries afin de les pourvoir dans ce projet dans le but de rénover l'installation de cette forteresse. « Comme il nous restait du temps » dit le capitaine car, confiance pour confiance, « l'oisiveté le mine », il a consigné quelques écrits pour la réfection future de la salle d'eau, des toilettes et des douches la prochaine fois que le navire approchera ces côtes difficiles d'accès du domaine de Saint-Martin-Vésubie.



Une dernière chose avant que j'oublie, une partie des cales de notre vaisseau « Entretien des refuges » est souvent pourvue de bois et l'équipage, à raison de 2 fois par années, a la mission de pourvoir pour le chauffage été comme en hiver les forteresses susnommées.

*« Nom de Zeus, Marty,
2,5 Gigawatts
dans le convecteur tempo-
rel pour les refuges,
ce sera que dans le FUTUR.
Je vais voir et je reviens. »*



Si vous permettez, en conclusion de cet article, je tenais à remercier très sincèrement tous ces bénévoles (les travailleurs de l'ombre...) qui ont largement contribué et permis la bonne réalisation de ces travaux...

MILLE MERCI

je les cite à l'honneur.

Pour ces dames:

Annie, Laurence, Michèle, Sylvie, Ludivine et France.

Pour ces messieurs :

Fred, André, Jérôme, Bernard, Amaury, Christian,
Philippe, Raymond , Alex et Jean Pierre

Sans oublier les entreprises et artisans que nous avons sollicités:

Lapeyre (portes fenêtres) Ubayon (bois), Constant (bois)
Solimeris (plombier), Bacciallon(plombier), Lantéri (plombier),
Ciais et Guido (electricien), Ratagne et Roucampou (bois),
Goiran, Igor et Sanisphère (assainissement),Minier (métallier)
et les deux fidèles sociétés d'hélicoptères HDF et Sky Lift Sud.

Je rajoute que depuis 15 ans environ, les budgets alloués par la FFCAM pour la gestion et l'entretien de nos Refuges, au nombre de 10 (8 dans le 06 et 2 dans le 04) ont été parfaitement maîtrisés et jamais dépassés grâce au suivi et au contrôle (sans faille) de Jean Pierre notre CTRH...

un seul mot : Exemple.

**Toutes les compétences et bonnes volontés
seront les bienvenues et fortement appréciées
si vous souhaitez rejoindre
notre modeste commission des Refuges.**

Merci encore. Georges



ÉCOLE D'AVENTURE DU CLUB ALPIN NICE-MERCANTOUR

Pour sa troisième année, l'école d'aventure du club Alpin Nice-Mercantour a amené des jeunes découvrir et pratiquer des activités de montagne lors d'une sortie par mois, ainsi qu'au cours des rassemblements des écoles de PACA.

Voici quelques photos et témoignages de leurs aventures !



Rassemblement Ailefroide

Par Célian Porte Morrison

Bonjour,

J'ai participé à la réunion du CAF au camping d'Ailefroide et j'écris ce message en témoignage des 5 jours que j'ai passés avec vous.

Ma première activité était la via ferrata niveau avancé.

J'ai trouvé qu'il y avait une bonne ambiance dans le groupe et la via était au niveau du groupe. J'ai très bien aimé cette expérience et j'aimerais la revivre.

Ma deuxième activité était l'alpinisme en initiation. J'ai très bien aimé la marche sur glacier car c'était ma première fois mais j'ai trouvé que le niveau était assez élevé pour moi car le groupe avançait vite. L'ambiance était superbe et tout le monde était sympa. J'espère m'améliorer pour mieux suivre le groupe dans le futur.

J'espère pouvoir continuer ces sorties l'année prochaine.

Cordialement.



Rassemblement Ailefroide

Par Leonard Franchitti

Bonjour,

Tout d'abord je souhaiterais remercier tous les encadrants qui nous ont accompagnés au cours de ce rassemblement merveilleux. N'ayant jamais mis les pieds dans les Ecrins auparavant, j'ai été plus que heureux de découvrir le site d'Ailefroide. Par où pourrais-je donc commencer afin de raconter rapidement ce séjour ? Bon, je vais commencer par le camping:

J'ai adoré la convivialité et la bonne ambiance entre les différentes écoles au camping ainsi que les repas super bons auxquels nous avons eu droit. De plus, l'organisation pour nous répartir en groupes d'activités était au top, malgré le fait que j'eusse contrarié les encadrants pour changer de groupe de Via Ferrata, je les remercie de leur patience, que j'ai pourtant mise à rude épreuve.

Le premier jour donc, j'ai donc fait la Via Sport avancée et, malgré mon appréhension habituelle du vide en Via Ferrata, la présence rassurante des encadrants ne m'a pas laissé le temps d'avoir peur, pourtant, ce n'était pas le vide qui manquait ce jour là...

Le second jour, je suis monté au refuge du Sélé où nous avons pu profiter du terrain de pétanque et, pour moi, d'une bonne sieste. Nous avons donc appris au refuge comment s'encorder, mettre des crampons, faire des noeuds blocants au cas où quelqu'un tomberait dans une crevasse en cordée de trois et avons désigné les 4 cordées pour la course du lendemain. Ayant déjà fait de l'alpinisme 4 fois auparavant, j'ai surtout profité de cette séance pour me rappeler un peu les manipulations principalement. Ainsi, je me suis retrouvé en cordée de 3 avec deux autres jeunes, dont un ayant déjà été sur un glacier.

Le troisième jour donc, nous sommes partis à 4 heures du refuge et sommes montés jusqu'au col du Sélé. Je ne cacherai pas ma petite appréhension lorsque mes deux coéquipiers m'ont dit d'aller en premier devant, sur un glacier enneigé, alors que je ne les connaissais que depuis un jour. Cependant, rien n'est allé de travers, heureusement, grâce aux encadrants qui ont bien fait de rappeler à certains que le piolet ne se tient pas comme une pioche mais par la tête, avec la pelle vers l'avant...

Le dernier jour, la course d'orientation m'a bien plu et m'a permis de bouger une dernière fois en montagne à Ailefroide.

En somme, j'ai adoré ce séjour, fort en sensations et sportif qui m'a permis d'échanger avec d'autres jeunes passionnés de montagne et de faire ce qui me plaît.

Je vous remercie vraiment pour toute votre gentillesse et votre super organisation, sans quoi le séjour n'aurait jamais eu lieu.

Merci, et à une prochaine fois je l'espère.

P.S. je vous prie de bien excuser mon vocabulaire qui pourrait manquer d'être soutenu et de mon orthographe qui pourrait rester à désirer



Sur le chemin vers le Pic d'Arsine

Rassemblement Ailefroide

Rédigé par Nina Baltazar

Le dimanche 7 juillet 2024, j'ai rejoint à Nice les trois autres jeunes de mon école d'aventure, et nous sommes partis pour 4h30 de voiture direction le camping d'Ailefroide à Val-louise-Pelvoux. Une fois arrivés, nous avons cherché désespérément un coin d'ombre pour monter notre petit campement. Il y avait énormément de CAF déjà établis sur le terrain !

Le soir même, nous avons tous été rassemblés afin de répartir les groupes d'activités pour les trois jours suivants. Au programme : grandes voies, escalade en falaise, bloc, canyoning, via ferrata, alpinisme par niveaux avec nuit(s) en refuge. Chaque jeune était séparé de son club, dans le but de nouer de nouveaux liens avec d'autres jeunes.

Pour ma part, j'ai été désignée comme public support pour la durée du rassemblement. Je vous explique : on était six jeunes de toutes écoles d'aventure mélangées (personne ne se connaissait), et nous avons été sélectionnés pour notre bon niveau d'alpinisme. Notre rôle était d'être les « cobayes » de six initiateurs stagiaires en alpinisme, afin qu'ils prouvent aux guides qui nous accompagnaient qu'ils avaient les compétences nécessaires pour emmener des gens en montagne faire de l'alpinisme.

Nous sommes donc montés au refuge du Glacier Blanc (2542m) le lendemain dans la matinée, en partant du pré de Madame Carles. On portait trois jours de pique-nique, de matériel d'alpinisme, et deux nuits de refuge dans le dos ! En arrivant au refuge, on avait l'après-midi devant nous pour faire du dry-tooling (de l'escalade sur rocher avec crampons et piolets), assister à un petit topo sur l'environnement des refuges, montagnard en général, rencontrer l'initiateur-trice qui allait nous suivre pendant deux jours, et enchaîner les parties de tarot et de président ! On a décidé de se séparer en deux groupes : trois initiateurs et trois cobayes + un guide par course, pour ne pas se retrouver à 18 sur un sommet.

Le mardi 9 juillet, nous sommes partis avec mon groupe à 4h du matin, direction le Pic du glacier d'Arsine (3364m). On a d'abord traversé de nuit le Glacier Blanc, encordés à merveille par nos initiateurs, puis, dans une montée fatigante en crampons, nous avons pu admirer un beau lever de soleil sur le Dôme et la Barre des Écrins. Arrivés dans la cuvette sous le sommet, nous avons vu une belle arête rocheuse à l'ouest, nous nous sommes dit « Pourquoi pas ? », et ça valait le coup ! Le point de vue au sommet était juste magnifique, les montagnes tout autour étaient époustouflantes : Les Agneaux, Le Pelvoux, L'Ailefroide, Le Dôme et La Barre des Écrins... J'étais ébahie par ce paysage, tout en mangeant mon saucisson (parce qu'on n'oublie pas l'essentiel !).

A la descente, on a fait des exercices de chute en pente neigeuse (très marrant en plus d'instructif). Philippe Strebler, qui nous accompagnait, a eu l'occasion de nous montrer



Pointe Pierre-Etienne en cours d'ascension

Rassemblement Ailefroide

ensuite ses talents en ski-sans ski : on a dévalé la montagne en surfant sur la neige. Arrivés au niveau du glacier vers 12h, les initiateurs ont mis en place un super parcours de découverte du glacier : montée sur la glace, saut de crevasses, et descente face à la pente sur la glace.



Deuxième nuit au refuge.

Cette fois, le réveil était plus doux : 7h pour faire la Pointe Pierre-Etienne (2967m), une course de rochers de type grande voie alpine. En bas de la pointe, on nous a (re)montré comment fonctionnent les coinçeurs et les sangles. Nous nous sommes répartis en trois cordées et sommes partis sur la voie « Graine de Cézanne » (haha le jeu de mots). Le guide, Baptiste, faisait des tours entre les cordées, en étant assuré de façon aléatoire, mais c'est pas grave parce que c'est un pro. Nous avons enchaîné les longueurs efficacement : comme c'est de l'alpinisme, la roche n'est pas équipée. Nous décidons donc par où passer tout en restant dans notre voie, et les initiateurs évaluent où poser les points et les relais de manière sécuritaire. Toutes les cordées ne sont alors pas passées au même endroit, et n'ont pas affronté les mêmes difficultés, en fonction des choix du leader.

Arrivés en haut, nous nous sommes dépêchés de redescendre par manque de place pour tout le monde. On a alors posé un rappel sur des anneaux prévus à cet effet, après un topo complet de la pratique. Après avoir mangé en contrebas du rappel avec tout le monde, on est (encore !) redescendus en glissant sur les névés, de manière plus ou moins gracieuse selon les personnes : les guides sont décidément tous doués en ski-sans ski !

Arrivés au refuge il n'était pas question de perdre du temps : on a refait les sacs avec ce qu'on avait laissé au refuge, et on est redescendus, parce qu'on avait hâte d'aller se doucher et de dormir 12h, même si on était tous un peu tristes de quitter la montagne... La descente s'est faite majoritairement en courant, tout en se demandant comment on avait fait pour monter autant de dénivelé en si peu de temps à l'aller.

Au Pré de Madame Carles, on s'est permis entre jeunes une bonne limonade, et les plus vieux se sont permis entre adultes une bonne bière.

Le lendemain, jeudi 11 juillet, une course d'orientation a été organisée pour permettre à tout le monde de se rassembler une dernière fois avant de partir. Les balises étaient cachées tout autour du camping et dans le village. La bonne humeur était au rendez-vous !

Merci énormément à Philippe Strebler, d'abord pour avoir fait preuve de patience en nous accompagnant deux jours en montagne et en refuge, mais surtout pour avoir organisé ces cinq jours de folie, avec une organisation à couper le souffle.

Merci également à tous les encadrants de tous les CAF, qui se sont absolument tous mis à disposition gentiment pour nous, les jeunes des écoles d'aventure.

C'est un séjour que je n'oublierai jamais, non seulement pour les paysages et l'alpinisme dans les Écrins, mais aussi pour toute la joie, l'altruisme, la patience, et la bonne humeur présents.



Rassemblement CAF du 14-15 octobre 2023, à Annot.

Par Nina Baltazare

Durant le wee-kend du 14 et 15 octobre 2023, nous sommes allés à un rassemblement d'écoles d'aventure à Annot. Le samedi matin, c'était bloc avec tout le monde ! L'ambiance était géniale : entraide entre les différentes écoles d'aventure, des performances et de la motivation.

Et comme on dit, après l'effort le réconfort : pique-nique avant la répartition dans les différentes activités. L'après-midi, on a donc été répartis dans des groupes mélangeant les cafs en fonction de nos préférences : couenne, bloc, via ferrata ou trad. Du côté de la couenne, on a eu le droit à des types et des niveaux de voies très variés : du dévers, du positif, surtout de la dalle... Nous sommes allés sur le site de la grande pyramide. C'était très chouette !

La nuit s'est passée dans un camping en contrebas. Douche pour tout le monde et puis foot après ! Ensuite au caf de Nice, on s'est assis autour du réchaud en attendant que le riz cantonais cuise. Après ça, on s'est réfugiés au chaud dans nos duvets sous les tentes.

Le lendemain l'aventure continuait ! C'était le moment d'aller dans notre dernière activité du wee-kend. Du côté de la via ferrata, on a bien rigolé, bien mangé, et bien flippé ! Il y avait une tyrolienne de 450m à la fin : la montée d'adrénaline était bien présente.



Le pont de singe, bien impressionnant !



Gourmandises en cours de route.

**Merci beaucoup à tout le monde pour ce weekend de folie,
et surtout merci aux organisateurs et aux encadrants.**



HELICOPTERES

DE FRANCE

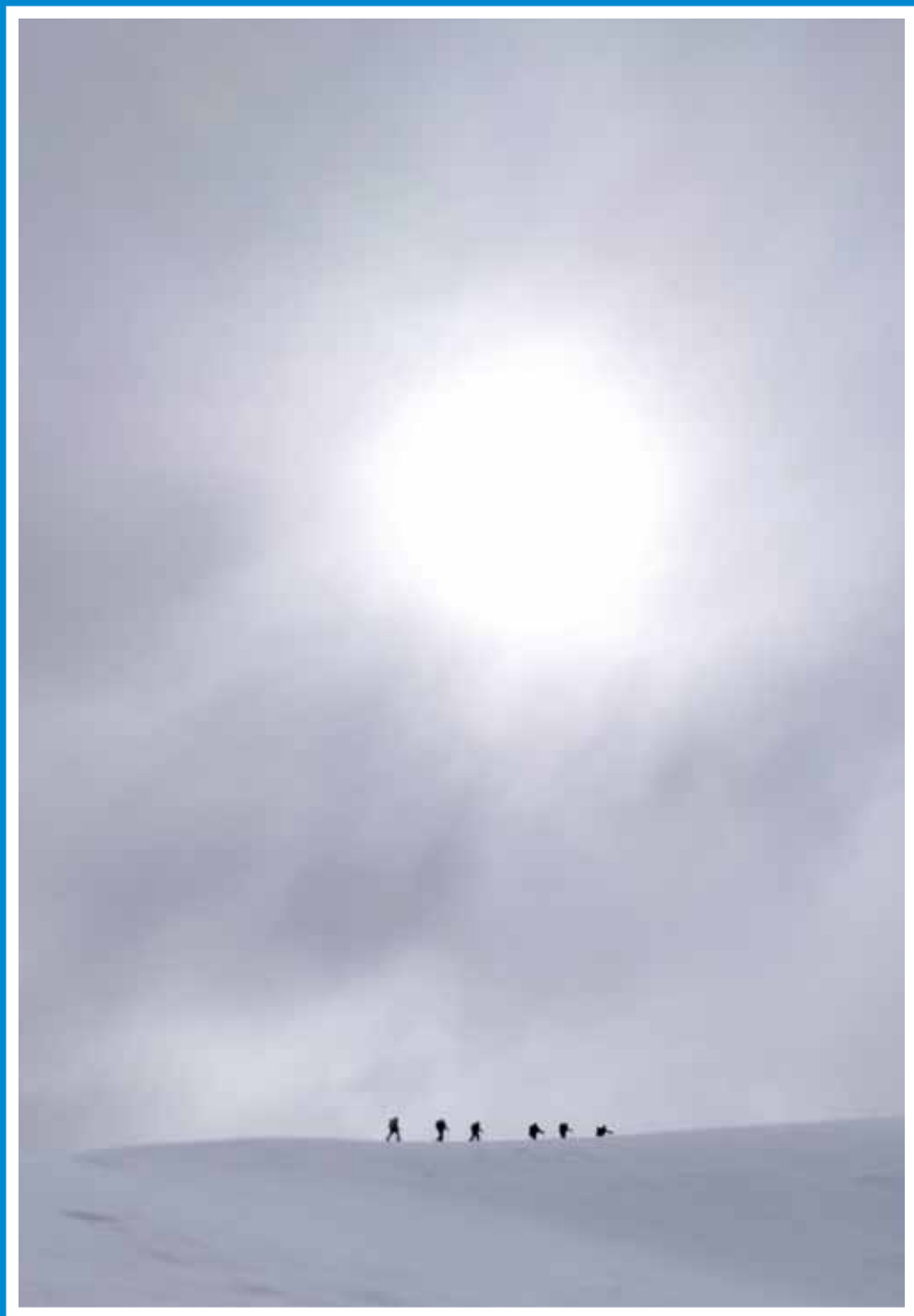


Spécialiste du travail aérien
Fidèle partenaire du Club Alpin.

Base Sud-Est

Jean-Félix
Tschudnowsky
Responsable base de Carros / pilote
06 77 04 26 78
nice@hdf.fr

Nicolas Ciaïs
Coordonnateur
06 15 54 38 25
nciaïs@hdf.fr



Ski- Alpinisme - Photographie de Eric BONNOT