

par Monts & *par* Vaux



N° 264

Novembre 2020 - Avril 2021



Sommaire

Le mot de la présidente	3
Infos Club	4
Bibliothèque	5
Escalade	7
Hommage : À Jean-Michel Cambon	9
Témoignage : Mon année de sport santé	10
Marche nordique	11
Randonnée	13
Récit : Camp d'été des randonneurs en Ubaye à Saint-Paul en juillet 2020	15
Récit : Randonnée au pays des merveilles en mode "COVID"	16
Randonnée alpine	18
Raquette et Ski nordique	20
Ski alpin	22
Ski de randonnée	24
Spéléologie	27

ICO
IMPRIMERIE

RÉALISATEURS D'IMPRESSIONS

TOUS SUPPORTS • TOUS FORMATS

03 80 50 92 70 - imp.ico@orange.fr



Traquet motté à la Tête de Virayse (2721 m)

Photo André Billoudet



Prochain bulletin Mai 2021

Crédits photos

Photo en 1ère et 4e de couverture : Vue depuis la station de Pralognan-la-Vanoise (Savoie)
Stéphane Boucher

Page 4 : Marmotte dans le vallon de Longet - Photo André Billoudet

Le mot de la présidente

Bonjour à toutes et à tous,

Depuis janvier 2020, je découvre le métier de Présidente !

Un petit virus est venu perturber notre fonctionnement, il a fallu gérer des problèmes non rencontrés jusqu'à ce jour. Nous avons essayé de proposer nos activités le plus possible . Un camp d'été à Ceillac qui a enchanté tous les participants.

Les activités de proximité, randonnée Côte-d'Or et Marche Nordique ont fonctionné normalement. Bravo à eux. Les activités officielles plus lointaines ont tourné au ralenti cause COVID.

L'hiver arrive et les différents responsables d'activités vous proposent un programme alléchant. A vos stylos (ou souris) pour vos inscriptions.

Concernant les formations, nous avons réussi à programmer contre vents et marées une carto niveau 1, une carto niveau 2 et une journée UFCA.

L'entretien du Club est toujours d'actualité, tout le monde a pu remarquer que la cour d'entrée était beaucoup plus accueillante. À ce sujet, j'ai la chance d'être entourée de plusieurs personnes qui s'investissent vraiment au sein de notre Club mais... ce sont toujours les mêmes ! Ne croyez-vous pas que si d'autres adhérents proposaient leur aide dans un domaine de leur choix, ceci donnerait un peu moins de travail aux autres ? Je vous laisse y réfléchir et n'hésitez pas à proposer vos services. Je vous en remercie d'avance.

L'AG a lieu le Mardi 1 décembre. C'est l'occasion de s'y rencontrer (en respectant les gestes barrières). Le weekend multi-activités et les randos d'automne ont été annulés, il ne reste plus que notre AG pour bavarder ensemble.

Sans Comité Directeur le CAF n'existerait pas. On y travaille sur plusieurs points importants (subventions, formations, sécurité etc). Être membre d'un Club, c'est bien sûr pratiquer l'activité que l'on aime mais c'est aussi comprendre, reconnaître et saluer le travail accompli par "l'administration".

En participant à l'AG, vous saluez le travail du Comité Directeur, du Bureau qui travaillent pour vous.

Je vous y attends nombreux et serai très heureuse de partager cette soirée avec vous. Prenez soin de votre santé et soyez prudent en pratiquant votre activité.

Amicalement

Évelyne FOUSSIER



Escalade en grande voie montagne

Infos Club

Bureau

Présidente	Évelyne FOUSSIER
Vice-président	Jean-Luc LAFOURCADE
Vice-présidente (formation)	Marinette BONDOUX
Trésorier	Roland DEMAILLY
Secrétaire générale	Claire LAGARDE

Permanances
Simon Chauvey

Mardi
18h00 à 20h00

Jeudi
16h00 à 20h00

Coordonnées

5 Rue du caporal
Broissant
21000 Dijon

<http://dijon.ffcam.fr>
dijon@ffcam.fr

03 80 43 86 02
Tram T2 - Jaurès ou
1^{er} Mai

Responsables des activités

Alpinisme	Nathalie GERARD Jean-Jacques DELIGNY
Bibliothèque	Jacqueline FERRARI Sylvie LATOUR
Escalade	Didier LEON Pascal FOURRIER
Marche nordique	Marinette BONDOUX
Randonnée alpine	Patrice FOUSSIER Anne QUERCIA
Randonnée	Claire CORNET Hervé RICCI Pierre JUANEDA (référent CD) Claire CORNET
Raquette et ski nordique	Évelyne FOUSSIER
Sentiers	Jean BARNAY Isabelle BOURRUST
Ski alpin	Fabienne FOURRIER Pascal FOURRIER Robert GUYON
Ski de randonnée	Alain HARATYK Patrick SOLOGNY
Spéléologie	Gwladys FONTANIEU Bruno GIROUX
Vélo de montagne	Anélise TACONNET





BIBLIOTHEQUE

A votre service 24h/24 via internet <http://dijon.ffcam.fr/> et via la boîte mail « bibliocaf21@gmail.com ».

En présentiel lors des permanences du Club.

En « self-service » en cas d'absence exceptionnelle de vos bibliothécaires.

Si toutefois vos recherches sont infructueuses, n'hésitez pas à nous interroger également par mail, nous vous répondrons en retour.

Sachez aussi que sur vos propositions nous pouvons acquérir de nouveaux ouvrages.

En quelques chiffres voici ce dont vous disposez à la bibliothèque :

- Plus de 200 cartes IGN Top 25
- Environ 150 cartes Suisses 25 et 50 000 ème
- Une trentaine de cartes Alpes sans Frontières (France-Italie-Suisse) 25 000ème
- Plus de 200 Topoguides de :
 - Randonnée
 - Escalade
 - Ski alpinisme, nordique
 - Spéléo ...

Sans oublier les excellentes revues :

- Balades, le magazine rando
- Passion Rando
- Montagne magazine
- Montagne Alpinisme
- Spelunca
- Spéléo magazine
- Jogging

TOUS ces documents peuvent être empruntés pour une durée de 3 semaines environ...



Jacqueline et Sylvie, « Un duo de choc »





ESCALADE



Dans les Calanques de Marseille - Photo Didier Léon

Encadrants et horaires SAE

Escalade loisir au gymnase Jean-Marc Boivin 22 rue de la Côte-d'Or :

Le mardi de 19h30 à 21h30

Encadrant : Saïd El Azhar

Le mercredi de 19h30 à 22h00

Encadrants : Alix Gassiot et Maxime Faivre

Le jeudi de 20h00 à 22h00

Encadrants : Didier Léon et Nicolas Chemidlin

Fermeture lors des vacances scolaires ...

Mais possibilité de se retrouver à Climb'up ou à Cime Altitude 245m à des tarifs préférentiels. Pour cela adressez-vous au secrétaire pendant les permanences.

Organisation des sorties à la journée, week-end et semaine

En raison de la difficulté à prévoir des sorties longtemps à l'avance. Toutes les sorties proposées le seront par le Googlegroupe, quelques jours ou semaines en amont.

Le Google-groupe permet également la recherche de partenaires pour pratiquer l'escalade en fonction de ses disponibilités horaires. Ces sorties sont bien sûr hors-club et il convient de vous assurer que chaque participant est autonome dans sa pratique.

Pour être inscrit au Googlegroupe, adressez-vous à Didier Léon, le jeudi à la salle Boivin ou envoyez lui un email : leon.didier@laposte.net



Route VTT Accessoires Montage à la carte

Fabrice LAMOTHE

**LAPIERRE - BMC - LOOK - TIME
HAIBIKE - FELT - SINUS - STROMER**

29, rue Pasteur - 21000 DIJON

Tél/Fax : 03 80 66 54 50

Contact : cyclesdutrion@gmail.com

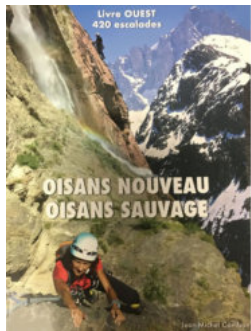
www.cycles-dutrion.com



Hommage

À Jean-Michel CAMBON

Jean-Michel Cambon est décédé d'une chute mortelle, le 12 mars dernier, à l'âge de 68 ans, alors qu'il ouvrait encore et toujours une nouvelle grande voie d'escalade à Ponsonnas près de Grenoble.



Dans sa jeunesse, il a ouvert et répété, avec son ami Jean-Marc BOIVIN, cafiste Dijonnais, les plus grandes voies du massif du Mont Blanc.

Ensuite, sa vie est devenue un sacerdoce : démocratiser l'escalade, non seulement en ouvrant plus de 1000 grandes voies faciles en Oisans

Ecrins, mais aussi en les équipant hyper sûre et également en écrivant des topos décrivant bien les escalades.



Photo Claude Mansiot
www.alpimages.net

Merci Jean-Mi pour l'ensemble de ton œuvre, toi le roi du perfo et des spits. Tu es un exemple et le petit peuple des amateurs de grandes voies d'escalade faciles ne te remerciera jamais assez de nous avoir offert de si belles escalades. Tu mérites bien un « BAN BOURGUIGNON »

Prochainement, nous irons grimper en Oisans, une voie « CAMBON » et grâce à toi, à tes topos et à tes équipements « béton », nous passerons une belle journée en Montagne, avec toi dans nos pensées.

Texte d'Alain Su



Plaque commémorative du cairn "perfo" érigé pour J-M. Cambon

Témoignage

Mon année de sport santé

En attendant mon taxi après une séance de chimio, je tombe sur un flyer : l'escalade après un cancer du sein. Moi qui allais m'inscrire à l'escrime, j'appelle le numéro, comme ça, pour avoir des renseignements.... Bien m'en a pris ! Me voilà partie pour un an d'un sport génial avec un super prof !

Au début, ça m'aide à évacuer ces produits qui me plombent, puis à me réapproprier ce corps meurtri et à reprendre confiance en moi. A chaque séance, aller au bout des voies, grimper avec des défis, progresser en difficultés.... pour terminer sur une voie de niveau 6 A, ce dont je suis particulièrement fière !

A l'escalade comme dans la vie, ne jamais rien lâcher, dépasser ses limites !

Merci Yann d'avoir été à l'écoute et de m'avoir encouragée. Vive l'escalade en sport santé !

Texte de Nathalie



L'escalade en sport santé se pratique en salle mais également en falaise pour encore plus de plaisir et sensations !





MARCHE NORDIQUE

La Marche Nordique est une pratique de marche dynamique de pleine nature. Accessible à tous, elle allie de manière idéale un travail d'endurance et un renforcement musculaire de l'ensemble du corps.

L'activité se poursuivra le samedi matin avec les encadrants suivants :

- Marinette Bondoux 06 80 73 64 50 bondouxm@hotmail.com
- Xavier Boudier 06 51 66 81 74 xabou64@gmail.com
- Alain Raguillat 06 81 27 88 61 alain.raguillat@sfr.fr
- Daniel Roblot 07 60 68 37 80 daniel.robilot@sfr.fr

Les séances débutent à 9H00, heure d'été puis à 9H30 au passage à l'heure d'hiver. Pour connaître les lieux de RDV du Samedi, veuillez vous référer au programme annoncé dans l'agenda du site du club <http://dijon.ffcam.fr> et contacter si besoin l'encadrant.

Le mercredi matin, la marche nordique est assurée sur le secteur de Fontaine-les-Dijon par Jean Marie Combette avec un RDV sur le parking du cimetière de Fontaine-les-Dijon. Afin de connaître le calendrier et vous inscrire à ces sorties, merci d'appeler Jean Marie Combette au 06 80 84 43 37 ou le contacter par mail : combettepeter.jeanmarie@neuf.fr

Des bâtons seront prêtés aux débutants ; équipez-vous en tenue sportive avec des chaussures type « trail ». Les séances durent environ 2 heures.



Sortie initiation à la Combe à la Serpent

AMPDEX

DIAGNOSTICS IMMOBILIERS

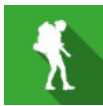
INDEPENDANT & CAFISTE



Expertises réglementaires des bâtiments privés et publics

Amiante Plomb DPE Electricité Gaz DDT Locatif & Vente

Jean SALSA - **06.84.78.62.89** - ampex@hotmail.fr



RANDONNEE

Le Club a signé la Charte du Sport Eco-citoyen qui implique de favoriser le covoiturage et les transports en commun. Le tarif du covoiturage est consultable sur le site du club "ressources, covoiturage et frais de transport".

Responsable : Anne QUERCIA - a.quercia@orange.fr

Eventail des difficultés

Les cotations de difficultés sont seulement données à titre indicatif.

- Promenade : petite marche de quelques heures sur chemins peu vallonnés.
- Facile : itinéraire peu vallonné, jusqu'à 300m de dénivelé.
- Moyen : itinéraire varié sans difficultés majeures, jusqu'à 1000m de dénivelé.
- Soutenu : itinéraire avec difficultés techniques, ou un dénivelé supérieur à 1000m

Les encadrants peuvent à tout moment changer le lieu de la randonnée en fonction de conditions particulières.

Inscriptions aux sorties

Seulement si la mention "inscription" est précisée.

Rendez-vous covoiturage

Quai Nicolas Rolin (côté pont Eiffel)

Attention le parking est payant dans son intégralité, tous les jours sauf le dimanche.

Agenda

Toutes randonnées et stages de formation sont portés méthodiquement sur l'Agenda du site. Ce calendrier est tenu à jour et disponible au secrétariat pour toute demande.

NOVEMBRE

Mardi 3 Nov. - Velars, 11 M

AM, 13h

Encadrant : Pellissard Andre

Mercredi 4 Nov. - GR7, 12 km M

AM, 13h

Encadrant : Joly Marc

Judi 5 Nov. - Château d'entre deux Monts, 8 Pr

AM, 13h

Encadrant : Meilleur Jean-Claude

Dimanche 7 Nov. - Morey-Saint-Denis, 11 M

AM, 13h

Encadrant : Juaneda Pierre

Mardi 10 Nov. - Les trois combes, 11 M

AM, 13h

Encadrant : Meilleur Jean-Claude

Dimanche 15 Nov. - Darcey, 22 M

J, 8h30

Encadrante : Jacques Véronique

Mardi 17 Nov. - Marsannay, Grandvaux, 11,5 M

AM, 13h

Encadrant : Farion Didier

Mercredi 18 Nov. - Mâlain, 12 M

AM, 13h

Encadrant : Pellissard Andre

Mercredi 25 Nov. - Couchey, 4 combes, 12 M

AM, 13h

Encadrant : Joly Marc

Judi 26 Nov. - Asnières-les-Dijon, 8 Pr

AM, 13h

Encadrants : Gros G, Lieutet C

DECEMBRE

Dimanche 6 Déc. - Flavigny-sur-Ozerain, 23 M

J, 8h30

Encadrant : Jacques Véronique

Mardi 8 Déc. - La Bergerie, 11 F

AM, 13h

Encadrant : Pellissard Andre

Mercredi 9 Déc. - Plombières, 11 M

AM, 13h

Encadrant : Joly Marc

Dimanche 13 Déc. - De Pâques au balcon, à Noël aux

Célerons, 14 M

J, 10 h

Encadrant : Fanjoux Guy

Mardi 15 Déc. - Dijon - Chenôve, 11 M

AM, 13h

Encadrant : Farion Didier

Mercredi 16 Déc. - Rente neuve, 11 M

AM, 13h

Encadrant : Pellissard Andre

Jeudi 17 Déc. - Chemin du Tacot, 8 Pr

AM, 13h

Encadrant : Gros G, Lieutet C

JANVIER

Jeudi 14 Jan. - Couchey, 8 Pr

AM, 13h

Encadrant : Gros G, Lieutet C

FÉVRIER

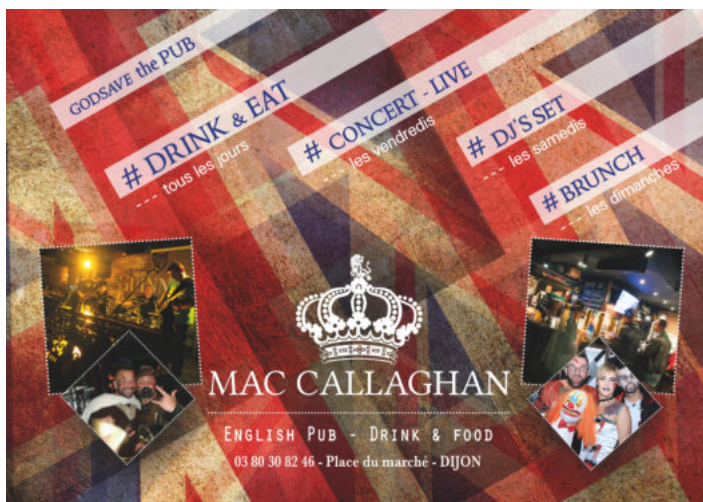
Jeudi 18 Fév. - Fixey, 8 Pr

AM, 13h

Encadrant : Gros G, Lieutet C



Vignes de Saint-Romain, Côte-d'Or. Photo Stéphane Boucher



Récit

Camp d'été des randonneurs en Ubaye à Saint-Paul du 12 au 26 juillet 2020



Lac vert de la Pointe d'Escreins
(3038 m)

UBAYE, Unique, sauvage, secrète avec ses nombreux sommets à plus de 3000 m, ses lacs d'altitude, entre Queyras, Mercantour et Italie. Paradis des randonneurs, des vététistes et des amoureux de la montagne.

Les 10 participants ont également apprécié le camping municipal du bout du monde.

Pourtant à Saint-Paul-Paul, inutile de se déplacer à Jausiers ou Barcelonnette car Saint-Paul a son épicerie et son gîte tenus par une passionnée.

Et puis, il y a les figures locales, Roger, 91 ans qui tient le bar tabac. Roger s'assoie avec vous et vous raconte la vie du village, sa vie, la guerre, la politique, Roger est passionnant. Il n'a pas droit à une maigre retraite pleine car il exerce encore une petite activité. Et comme il dit, ce n'est pas les 80 « couillons » du village qui lui permettent de vivre. Cette année, le COVID n'a rien arrangé.

Un autre passionné d'Histoire a voulu nous raconter

son pays, nous faire connaître l'étymologie de son pays. Beaucoup de rencontres, un accueil chaleureux, un pays à vivre. 15 jours qui ont paru beaucoup trop courts !

Texte de Christian Baillet

D'autres récit du camp d'été sont disponibles sur le site web du club dans la rubrique "Carnets de route" ...



Quand les deux camps d'été, celui de Ceillac (Queyras) et celui de Saint-Paul (Ubaye) se retrouvent.

Pique-nique au lac de Sainte-Anne (2415 m)

Récit

Randonnées au pays des merveilles en mode «COVID»

Pour notre randonnée itinérante annuelle, force est de constater qu'une partie des fidèles du groupe est peu entraînée suite à l'épisode "covid 19". Se pose alors la question : quel sentier célèbre ou pas allons nous parcourir ? 12, 10, 8, 6 jours de marche en mode "covid" mais aussi dans quel pays et quelle région ?

Plusieurs solutions émergent :

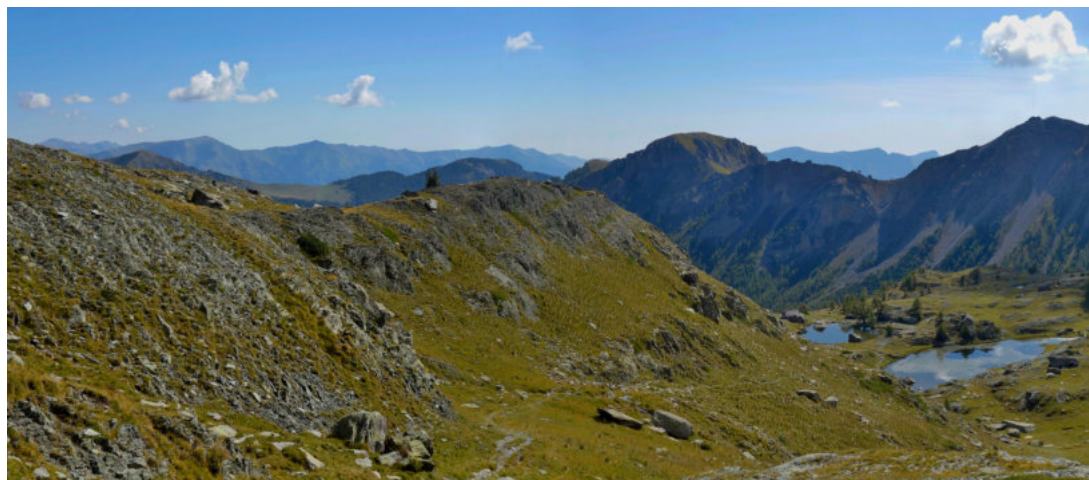
- Une partie de l'«ALTA VIA» (Val d'Aoste Italie). Après étude, il est préférable d'en réaliser au minimum la moitié, de plus les hébergements sont en vallée et en refuge donc portage du matériel pour rien certains jours, à moins de le réaliser en mode «trail». Donc éliminée.

- GR 30 «Tour des volcans d'Auvergne» : éliminé car jugé pas assez montagne et trop malgré son atout concernant son accès facile et rapide.

- GR 58 «Tour du Queyras» : refusé car trop minéral, trop court et parcouru en partie en ski de randonnée par certains participants.



R J+2



- Et pour finir je sors mon joker : «trek au cœur des alpes maritimes» pas ou peu connu des fidèles, 7 jours de marches, se déroule en montagne avec passage de cols à plus de 2800m, une seule descente en zone habitée, refuge italien et français, quelques longues étapes, mais un voyage d'accès de plus de 7h. Qu'importe, adopté à la majorité des présents !!

Il s'agit maintenant de mettre en œuvre ce projet : fixer les dates de départ et de retour, réserver l'ensemble des refuges, hébergement de fond de vallée pour le premier et dernier soir ainsi que le taxi qui devra nous véhiculer depuis notre point final à notre hôtel de départ où restera la voiture.

Réservation pour un groupe de 6 personnes et après confirmation, mise en ligne sur le site du club de Dijon. Une semaine avant le départ n'ayant pas d'autre candidat, les réservations sont ramenées à 4 personnes.

J-2 Chacun s'affaire à réaliser le remplissage du sac à dos à minima, pour ne pas dépasser 12 / 14 kg, pas facile sachant qu'il faut obligatoirement y mettre un duvet en plus du sac à viande car plus de couverture ni d'oreiller dans les refuges français et italien. Nous éliminons deux jours de vivres de course pour les deux étapes courtes qui devraient nous voir arriver au refuge sur les coups de 13h et donc possibilité d'un plat maison.

J-1 Les sacs sont prêts ainsi que les participants mais la météo a changé du tout au tout ! De semaine sans nuage nous sommes passés à semaine pluvieuse sur plusieurs jours. La motivation de certaine et certain tombe d'un cran mais l'autre partie du groupe est plus optimiste et argumente que le port de la cape de pluie n'a jamais fait de mal à personne !

J-0 Nous voilà tous réunis ...

Texte et photos de Jean Wiedmer

La suite du récit se trouve sur le site web du club, rubrique "Carnets de route" ...





RANDONNEE ALPINE

Planning saison 2020-2021 pour les randonnées montagne, alpines, raquettes.
Contact : Patrice Foussier

JANVIER

23 & 24 Jan. - Savoie - Massif des Bauges

FEVRIER

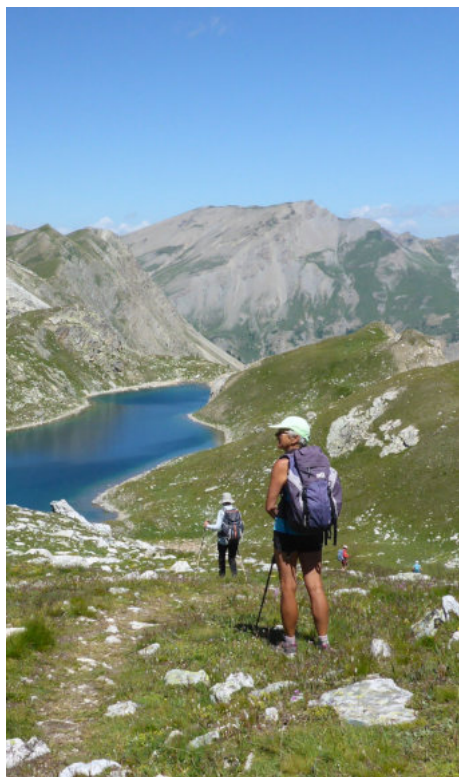
20 & 21 Fév. - Savoie - Maurienne
Secteur du Grand Châtelard
Secteur de Lancheton

MARS

20 & 21 Mars - Savoie - Beaufortin
Roche Parstire
Pointe du Dard

MAI

1 & 2 Mai - Savoie - Massif des Cerces
Pointe des Pépères



Lac de Marinnet - Photo Christian Baillet



cime
altitude 245
salle d'escalade



Salle d'escalade Cime Altitude 245

Faites le plein de nouvelles sensations



HORAIRES D'OUVERTURE

	PÉRIODE SCOLAIRE	PETITES VACANCES SCOLAIRES	GRANDES VACANCES SCOLAIRES
Lundi			
Mardi			
Mercredi	12h - 22h30	12h - 22h30	14h - 20h
Jeudi			
Vendredi			
Samedi Dimanche & jours fériés	10h - 19h	10h - 19h	10h - 19h

N'hésitez plus, grimpez !

Chez François Sport Montagne

**au service de vos passions
depuis 1997**

Randonnée
Escalade
Alpinisme
Spéléologie
Canyoning
Ski

Vente, réparation, location

37, avenue du Drapeau - 21000 DIJON

Tél : 03.80.78.25.66

Mail : ping21@libertysurf.fr

Horaires d'ouverture :

Du mardi au jeudi de 13h30 à 19h30

Le vendredi de 10h00 à 12h00 et de 13h30 à 19h30

Le samedi de 10h00 à 12h00 et de 13h30 à 19h00



RAQUETTE ET SKI NORDIQUE



Comment se rendre sur le site ?

Lien internet du Club : Raquette CAF Dijon ou Ski nordique CAF Dijon.
L'agenda est tenu à jour et apporte toutes précisions sur les sorties.

Des questions, des inscriptions aux sorties ?

Nous sommes là pour vous renseigner :

- au secrétariat : les mardi 18h à 20h et jeudi 17h à 20h
Impasse du Caporal Broissand (Port du canal)
- tél. 03 80 43 86 02
- mail : dijon@ffcam.fr
- auprès des responsables des activités nordiques :
Claire : 06 18 37 98 10
Gisèle : 06 24 26 38 81



Comment s'organisent les déplacements ?

Cars affrétés de décembre à mars, en fonction de l'enneigement. Des déplacements en voitures particulières peuvent s'improviser en semaine. Consulter le lien internet.

Où se trouve le lieu du rendez-vous ?

Parking face à l'entrée du Parc de la Colombière, 6h45 – Départ 7h00 précises.

Où nous rendons nous ?

Les destinations seront déterminées ultérieurement pour chaque dimanche.

Quels niveaux ?

Pour les raquettes plusieurs niveaux seront proposés.

NOUVEAUTÉ

Un week end vous sera proposé avant fin mars.

N'hésitez pas à consulter le site régulièrement.

DECEMBRE

Lundi 7 Déc. - 19h00 au Club : Présentation des cadres et de la saison d'hiver





SKI ALPIN

Après une saison 2020 écourtée, nous souhaitons partager avec vous en 2021 notre passion de la montagne et du ski. Notre objectif est de continuer à vous proposer des sorties accessibles au plus grand nombre. Venez découvrir le 19 Novembre le programme de la saison 2021

Organisation

La section ski alpin organise de Janvier à Avril des sorties de ski sur le week-end ou sur la semaine. Les sorties s'adressent à tous les skieurs équipés de leur matériel, qu'ils soient adhérents ou non (carte découverte).

Pour les sorties du week-end, nous organisons le transport, le logement en demi-pension. Pour les forfaits, nous cotisons à l'USCA pour bénéficier de tarifs réduits.

Permanence et inscription

Durant la période hivernale, une permanence est organisée au club tous les jeudis soir à 19h00. L'inscription est validée suite à la réception d'un chèque d'arrhes de 80 euros à l'ordre du "Club Alpin Français de Dijon" (merci d'indiquer au dos le numéro de la sortie et le nom de l'encadrant).

L'équipe d'encadrement

Xavier BOUDIER

Isabelle BOURRUST

Anne FERRAND

Fabienne GEHENDEZ

Christophe RABUT

Fabrice TRACE

boudier.xav@free.fr

i.bourrust@gmail.com

anneferrand@wanadoo.fr

gehendezf@gmail.com

christophe.rabut@libertysurf.fr

fabrice.trace@gmail.com



Couché de soleil à Samoens - Janvier 2020

NOVEMBRE

Jeudi 19 Nov. - Présentation de l'activité

Salle de réunion du Club - 19h

Encadrants : Toute l'équipe

JANVIER

9 & 10 Jan. - Les Contamines

Place : 9+

Niveau : Tous

Encadrant : Anne Ferrand



Sortie à Verbier - Février 2020

16 & 17 Jan. - Samoens

Place : 9+

Niveau : Tous

Encadrant : Xavier Boudier

23 & 24 Jan. - 7 Laux

Place : 9+

Niveau : Tous

Encadrant : Fabrice Trace

30 & 31 Jan. - Morzine Avoriaz

Place : 9+

Niveau : Tous

Encadrant : Christophe Rabut

FEVRIER

13 & 14 Fév. - Verbier

Place : 9+

Niveau : Bons skieurs

Encadrants : Christophe Rabut

MARS

13 & 14 Mars - Flaine

Place : 9+

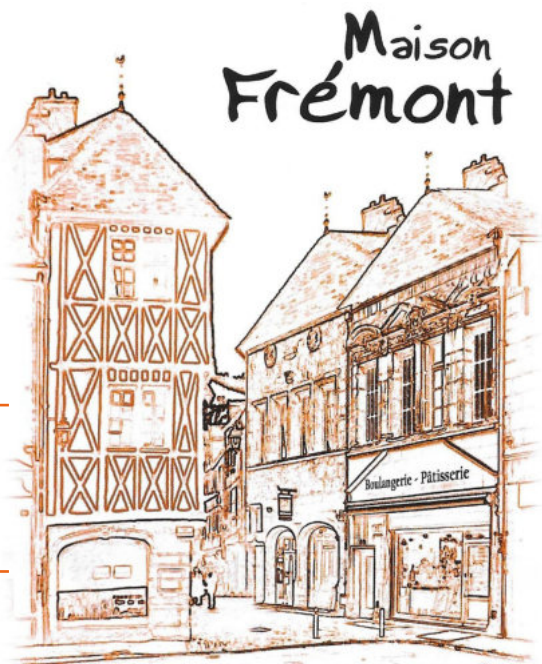
Niveau : Tous

Encadrants : Isabelle Bourrust

Du 20 au 27 Mars - Méribel (semaine)

Place : 9+

Niveau : Tous Encadrants : Fabienne Géhandez



Boulangerie - Pâtisserie

23 rue Verrerie - Quartiers des Antiquaires

21000 Dijon - Tél. 03 80 50 17 80



SKI DE RANDONNÉE SKI ALPINISME



Cycle initiation ski de randonnée

Vous aimez les grands espaces, vous aimez le silence, vous aimez la neige, vous aimez le ski, vous appréciez l'effort physique et la joie de la glisse ; le ski de randonnée est fait pour vous. Mais, êtes-vous fait(e) pour lui ?

La pratique de ce sport est exigeante : elle demande une bonne condition physique. C'est une randonnée en montagne avec du dénivelé, de la distance, de l'altitude et des conditions météorologiques parfois peu clémentes.

Elle nécessite aussi une bonne technicité en ski afin d'être en mesure de descendre quelle que soit la qualité de la neige. Si c'est très souvent le bonheur, il arrive que neige traffolée, croûtée, verglacée nous attende à la descente.



Glacier d'Allalin en mai 2018. Photo Alain Georges

Le cycle initiation ne vous propose pas uniquement une découverte de l'activité mais une réelle formation pour acquérir les bases de l'autonomie nécessaires pour évoluer au sein d'un groupe de skieurs de randonnée autonomes. Pour ce faire :

- Le groupe est limité à 9 personnes (7 participants et 2 encadrants)
- Les participants s'engagent à prendre part à

toutes les sorties inscrites au programme (2 journées et 5 week-ends)

- Le programme des sorties est progressif (durée, dénivelé, technicité) et se termine par un week-end de trois jours en refuge de montagne
- Les sorties s'accompagnent d'une formation systématique de manipulation du matériel de recherche de victimes d'avalanches et ponctuellement de notions de cartographie et de nivologie
- Le tout se fait dans la joie et la bonne humeur

D'un point de vue pratique, le transport est assuré en minibus avec un départ le samedi matin de Dijon vers 5h30 et un retour le dimanche vers 19h.

Pour le coût, compter environ 100 euros par week-end (50 euros pour la demi-pension du samedi soir et 50 euros pour le transport en minibus) hors location du matériel.

Si vous êtes partant(e), venez nous retrouver pour de plus amples informations le lundi 16 novembre 2020 à 19h00 au club.

Annie et Corinne

Cycle « Autonomie »

Cet enchaînement de sorties vise à amener les participants à une autonomie partielle en ski de randonnée :

- préparer une course
- faire une trace
- gérer un accident

En fin de cycle, sur évaluation de l'encadrant, les participants pourront valider l'UF « vers l'autonomie en ski de randonnée ».

Conditions d'accès :

- disposer de son propre matériel (ski/chaussures/peaux/couteaux/casque + DPS)
- pouvoir monter 1000m de D+

Modalités d'inscription à une sortie

- niveau requis (à l'appréciation de l'encadrant)
- ouverture des inscriptions à la date et précisée sur le planning, généralement environ un mois avant la date de la sortie. Voir l'Agenda sur le site du club.
- validation de l'inscription à réception au club d'un chèque de 25€ d'arrhes par sortie (sauf raid) à l'ordre de Club Alpin Français de Dijon (1 chèque par sortie souhaitée). Mettre au dos du chèque : la date et le numéro de la sortie ainsi que le nom de l'encadrant.

Sauf indication contraire, la réunion de préparation à la sortie a lieu le jeudi précédant la sortie à 19h

Au vu du contexte sanitaire actuel et sauf avis contraire, chaque sortie est limitée à 9 participants y compris le(s) encadrant(s).

NOVEMBRE

Lundi 16 Nov. - Présentation de la saison

Au club à 19h00

Encadrants : Tous

DECEMBRE

5 ou 6 Déc. - Cycle initiation, Rando et manip DVA

Val Suzon

Encadrants : Corinne Dupuy, Annie Henry

Dimanche 6 Déc. - Maniement DVA

Dans le Dijonnais (à préciser)

Encadrants : Tous (resp. Corinne Dupuy)

5 & 6 Déc. - Écrins

Encadrants : J.J. Deligny, Nathalie Gérard

Inscription : par mail à jjdeligny@free.fr

12 ou 13 Déc. - Cycle initiation, Hors Piste en Station
Jura ou Haute Savoie

Encadrants : Corinne Dupuy, Annie Henry

Samedi 12 Déc. - Maniement DVA

Dans le Dijonnais (à préciser)

Encadrants : Tous (resp. Samuel Morin)

ATTENTION : à partir de Janvier 2021, toutes les inscriptions se feront par le site web du club. Infos à venir ...

JANVIER

9 & 10 Jan. - Vers l'autonomie 1

Massif Mont-Blanc

Encadrant : Alain Georges

9 & 10 Jan. - Chablais

Encadrants : Jean Wiedmer, Alain Haratyk

11 & 12 Jan. - Chamonix

Encadrant : J.J. Deligny

16 & 17 Jan. - Initiation 1

Grand Bornand

Encadrants : Corinne Dupuy, Annie Henry

16 & 17 Jan. - Aravis
Encadrant : Philippe Naveau

16 & 17 Jan. - Lauzière
Encadrants : Claire Lagarde, Nathalie Gérard
8 personnes maximum (y compris encadrants)

23 & 24 Jan. - **Vers l'autonomie 2**
Aravis

Encadrant : Alain Georges

23 & 24 Jan. - Aravis
Encadrant : Samuel Morin
5 personnes maximum (y compris encadrant)

23 & 24 Jan. - Aravis
Encadrants : Corinne Dupuy, Jean Wiedmer

30 & 31 Jan. - Initiation 2
Chablais
Encadrants : Corinne Dupuy, Annie Henry

30 & 31 Jan. - Chablais
Encadrants : Philippe Naveau, Claire Lagarde

FEVRIER

6 & 7 Fév. - **Vers l'autonomie 3**
Val d'Aoste

Encadrant : Alain Georges

6 & 7 Fév. - Bourg-Saint-Pierre (CH)
Encadrants : Jean Wiedmer, Alain Haratyk

MARS

6 & 7 Mars - Initiation 3
Aravis
Encadrants : Corinne Dupuy, Annie Henry

6 & 7 Mars - Devoluy
Encadrants : Philippe Naveau, Nathalie Gérard

Du 8 au 11 Mars - Raid (nuits en refuge)
Queras
Encadrant : J.J. Deligny
Arrhes 75€

13 & 14 Mars - **Vers l'autonomie 4**
Cerces
Encadrant : Alain Georges

13 & 14 Mars - Pré-Alpes suisses
Encadrants : Corinne Dupuy, Jean Wiedmer

13 & 14 Mars - Cabane Barraud - Diableret (CH)
Encadrant : Samuel Morin
5 personnes maximum (y compris encadrant)
Très bon skieur

20 & 21 Mars - Initiation 4
Belledonne
Encadrants : Corinne Dupuy, Annie Henry

20 & 21 Mars - Belledonne
Encadrants : Philippe Naveau, Claire Lagarde

AVRIL

Du 3 au 5 Avril - Initiation 5
Aiguilles d'Arves
Encadrants : Corinne Dupuy, Annie Henry

Du 3 au 5 Avril - Chamonix
Encadrants : Philippe Naveau, Nathalie Gérard

Du 3 au 5 Avril - Refuge des Evettes
Encadrant : Samuel Morin

Du 11 au 17 Avril - Averolle
Encadrants : Philippe Naveau, Annie Henry
Arrhes 75€

Du 24 au 30 Avril - À 3000 (nuits en refuge)
Briançonnais
Encadrant : Alain Georges
Arrhes 75€



Aven Noir (Larzac) - Août 2020



SPELEOLOGIE

Les spéléos du Club Alpin de Dijon se réunissent tous les jeudis soir à partir de 20h00 au local du club. C'est au cours de ces réunions conviviales que se décident et s'organisent les activités et les sorties.

Notre terrain de jeu est essentiellement la Côte d'Or et le massif du Jura, mais nous nous déplaçons régulièrement en week-end ou séjour dans les Alpes ou le Sud de la France à la découverte d'autres cavités renommées.

Des sorties de découverte et d'initiation à la spéléologie sont régulièrement proposées, mais peuvent aussi être organisées à la demande. Nous vous invitons donc à venir nous rencontrer. Dans le cadre de ces sorties d'initiation, le club met à disposition des participants l'ensemble de l'équipement individuel adéquat.

Il est à noter que les sorties prévues peuvent être modifiées ou annulées en fonction de la météo.

Et pour découvrir la Côte d'Or souterraine :
<http://speleo-cote-dor.cds21.org>
<http://neuvon.cds21.org/>



Gouffre des Ortons (Doubs) - Mars 2020

La mise à jour régulière du programme sera diffusée via le site internet du club.

NOVEMBRE

Samedi 14 et/ou dimanche 15 Nov.

Grotte de Neuvon / PDE
Spéléos confirmés

Samedi 28 et dimanche 29 Nov.

Week-end dans le Doubs
Cavités classiques (non-débutants)

DECEMBRE

Samedi 19 Déc.

Initiation/découverte
Lieu à définir selon participants

JANVIER

Du 1 au 3 Janv.

WE dans le Doubs
Cavités classiques (non-débutants)

Samedi 16 Janv.

Cavité classique (non-débutants)

FEVRIER

Samedi 27 Fév.

Initiation/découverte
Lieu à définir selon participants

MARS

Dimanche 14 Mars

Cavité classique (non-débutants)

AVRIL

Du 3 au 5 Avril (WE de Pâques)

Week-end Jura, Doubs ou Vercors ... à définir
Cavités classiques (non-débutants)

Du 17 au 24 Avril

Séjour spéléo à Saint-Bauzille-de-Putois (Hérault)
Non-débutants
Organisation Comité Départemental Spéléo 21

Club Alpin Français de Dijon
5 impasse du caporal Broissant
21000 Dijon



dijon@ffcam.fr
<http://dijon.ffcam.fr>
<https://www.facebook.com/cafdijon>

03 80 43 86 02