

AUTOMNE - HIVER 2019

ALTITUDES



Altitudes

Altitudes, le titre choisi pour notre bulletin d'hiver. Ce mot évoque les hauteurs, les arêtes, les sommets, où le spectacle époustouflant de la montagne s'offre à nos yeux émerveillés, où l'homme croit pouvoir toucher les nuages.

Et cet été, nos cafistes auront été la tête dans les nuages, le temps d'un camp d'été qui a tenu toutes ses promesses. Attention forte concentration de 4000 qu'y disait, le gars, avant de partir. Et pour être servis, ils ont été servis, parfois jusqu'à parfois l'overdose au point de voir leurs projets tempérés par le mal des montagnes.

De ce camp, il reste, on n'en doute pas, beaucoup de souvenirs, de tranche de vies et de dépassement de soi, que nous retrouverons un peu, et plus loin dans ce bulletin.

L'après camp d'été n'aura pas été en reste, où quelques belles sorties sont venues pimenter les semaines de mur et de falaises, et un long week-end entre escalade et randonnée à Buis les Baronnies, où le temps aura fait se creuser les méninges à beaucoup, sur l'activité du jour. N'oublions pas également notre rendez-vous de l'automne, la randonnée Auxerre-Chablis-Tonnerre, la petite sœur d'Auxerre-Vezelay, qui elle, aura pris une belle douche, et dire qu'il a fait beau toute la semaine après.

Et nous voici aujourd'hui arrivés à la veille, de notre assemblée générale. Ah oui c'est vrai, se diront certains, ce truc un peu trop administratif, où on écoute patiemment, un discours, une litanie de chiffres, des compte-rendu, et où on doit voter. C'est vrai vu comme ça, ça ne fait pas rêver, et c'est toujours moins marrant que se la raconter autour d'un verre. Et c'est bien là où les plus sceptiques auront tort de ne pas venir, car au delà du sérieux, il y a bien dans cette assemblée, le moment du partage, où chacun peut exister et s'exprimer sur la vie du club (Notre club est une association, et Association veut bien dire ensemble), plutôt que rester dans son coin.

Et comme la soirée ne s'arrête pas là, c'est également un moment de convivialité, un peu comme une soirée dans un refuge, sans les ronflements de la nuit.

Alors le 7 décembre, si une soirée en refuge à Auxerre vous tente, vous êtes les bienvenus !

Enfin on conclura sur le titre en couverture, qui n'est pas si loin, d'attitudes. Notre attitude est importante dans l'équilibre du milieu montagnard et dans nos pratiques quotidiennes. Gardons ces attitudes qui font la beauté des sports de montagnes : le respect de l'environnement, de son ou ses compagnons de sortie, du matériel, la sécurité, la vôtre et celle des autres, l'entraide et la bonne humeur, l'émerveillement gratuit que la nature nous offre.

Pour que le spectacle de la montagne continue, de passer de nos rêves à la réalité.

Allez, une bonne lecture à tous !

Christophe.



LA VIE DU CLUB

LE CAF D'AUXERRE À L'ANTENNE

La nouvelle peut paraître à certains, plus très fraîche mais deux de nos encadrants étaient les invités de France Bleu Auxerre le vendredi 4 octobre. Remi Laurent et Julien Jandot ont su apporté un bel éclairage sur la pratique de l'escalade et sur notre club, au travers d'un échange d'une heure avec Nathalie Rivaud, animatrice de la Vie en bleu.

Vous pourrez retrouver cette interview en podcast sur le site de France Bleu Auxerre (<https://www.francebleu.fr/emissions/la-vie-en-bleu/auxerre/la-vie-en-bleu-nathalie-rivaud-decouverte-de-l-escalade>.) ou en allant sur <http://cafauxerre.ffcam.fr>, notre site web dans la rubrique *Actualités*.



DU CÔTÉ DU WEB

Les plus curieux d'entre vous se sont rendus compte. Notre site internet <http://cafauxerre.ffcam.fr> a subi un petit lifting ces derniers temps.



Les rubriques initiales (Le Club, Activités) ont reçues un rafraichissement, et de nouvelles rubriques sont apparues, dont un page *Actualités*, où des infos clubs pourront être diffusées, un menu *Événements* qui couvrira notamment les événements marquant du club (Auxerre-Vezelay par exemple), et un *Espace Adhérents*, qui désormais comporte la bibliothèque du club (topos et cartes).

L'agenda des sorties est également maintenus, avec toutes les informations nécessaires.

Je vous rappelle également que vous pouvez également poster quelques photos, et raconter vos sorties, même si elles ne sont pas dans le cadre d'une sortie CAF.

N'hésitez pas à le consulter, notamment pour toute sortie programmée ou à programmer, en d'autres termes, à le faire vivre tout simplement.

AU COIN DU FEU

Pour les nostalgiques, ou ceux qui sont tombés amoureux cet été du Val d'Aoste, voici l'occasion de s'y replonger au travers de cette petite nouvelle, fraîche et poétique et qui s'avale en une soirée.

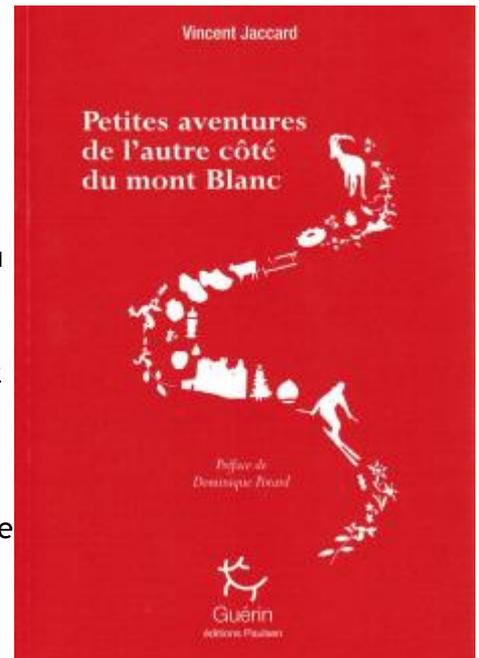
Petites aventures de l'autre côté du Mont Blanc, est un livre de Vincent Jaccard, où il raconte en mots et en image le Val d'Aoste, au travers de ses souvenirs et histoires d'enfance, sur les traces de son grand-père.

Le récit se passe au pied du Cervin en Valtournenche, dans le lieu-dit « Le petit monde » à Etirol (Torgnon).

Que du bonheur, entre Grappa, Polenta et Félicità.

C'est aux éditions Guérin-Paulsen, et le prix indicatif est de 14€ sur le site de l'éditeur, mais vous pourrez le commander dans toutes les bonnes librairies.

Un grand merci à Evelyne Mick pour cette suggestion



LA PROCHAINE ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DE NOTRE CLUB AURA LIEU

LE 7 DÉCEMBRE RESERVEZ VOTRE SOIRÉE !!!!

VU SUR NOTRE RESEAU SOCIAL

Blablacaf est comme vous le savez, le moyen de communiquer entre grimpeurs, notre twitter local en quelque sorte et pour notre Jean, un moyen de nous rappeler au combien il a la plume facile, et l'expérience du vieux briscard.

« Hier soir on m' a gentiment rapporté mes chaussons que j' avais oubliés l' après-midi au mur ; comme je me revoyais "les" mettre dans mon sac cela m' a mis la puce à l' oreille...

Vérification faite j' ai bien fourré dans mon sac un chausson qui ne m' appartient pas : simond gris/vert gauche , ressemelé , étiquette arrachée, mais vu la taille et l' odeur ce ne peut être qu' une fille ! Comme je ne pense pas aller au mur mercredi il serait p-être judicieux de les récupérer avant ; mais je peux aussi les rapporter ...

Je suis un peu gêné d' étaler cette affaire personnelle sur blablacaf (j' entends déjà les gloussements sarcastiques dans mon dos), d' autant que cela m' oblige à révéler une de mes tactiques de drague les plus efficaces : obtenir son 06 en subtilisant innocemment ses chaussons, tactique dont je suis fier d' être l' inventeur ! Mais bon, je me rapproche de l' âge de la transmission, et il serait dommage que cette merveille produite par le cerveau humain se perde à jamais , donc c' est finalement de bon cœur que j' en fais don à tous les jeunes boutonneux du Caf , qui pourront se l' approprier en y ajoutant leur touche personnelle ; cela nous promet une recrudescence des erreurs de chaussons et de savoureux échanges sur blablacaf !... »

A la référence d'Adrien, sur le soulier de Cendrillon, le garçon enchaîne toujours avec humour.

« Bravo Adrien, la référence est tout à fait exacte, et pleinement assumée ! le coup de génie (en toute modestie) est d' avoir su l' adapter aux circonstances vécues, j' explique : pour la gazelle, l' association se fait dans son subconscient et elle a ainsi l' impression d' être transportée dans le monde des contes de fée , d' être l' égale d' une princesse ...c' est le ressort de la mécanique !

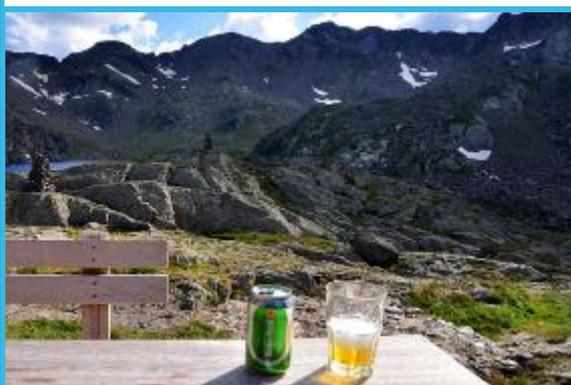
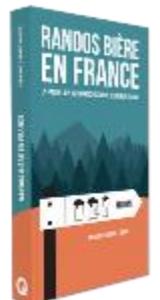
Evidemment c' est un peu cruel quand on sait à quelles horreurs elle va être confrontée par la suite, mais on n' est pas obligé de s' appesantir sur la question...et puis il faut vivre avec son temps, efficacité avant tout ! du chiffre , du chiffre !.... je m' arrête là , pour ceux que ça intéresse j' anime un séminaire à la faculté ».

Bon on ne sait si cela a marché avec la belle Mais d'autres se sont essayés avec beaucoup moins de flair dira-t-on sur des paires en 46 et 32 Au moins on ne s'ennuie pas avec les proses de Jean sur Blablacaf.



Elle est autant attendue que le moment où l'on retire ses chaussures après une longue journée de rando. En 25 en 33 ou en 50 pour les plus gourmand, la petite binouze au refuge a ses aficionados. Certains la trouve indissociable d'une sortie au point d'en sortir des bouquins au titre qui résume tout un programme "Randos biere" ... si si ça existe.

Bon vous allez me dire là, pourquoi le gars nous parle de bière dans son bulletin. Il faut dire qu'on m'a aidé un poil, en me passant quelques coupures de presse. Venant d'une personne travaillant dans le milieu hospitalier, pendant un instant je me suis demandé si le traitement de nos malades avait franchement changé, ou si c'était la protagoniste qui avait un fort penchant pour la boisson. Mais l'article est sous le sceau de la science, et dixit Jocelyne (faut bien balancer), "compte-tenu du nombre de buveurs de bière au CAF, ça pourrait en intéresser quelques-uns" (faut bien balancer).



Bref rentrons dans le vif du sujet, la bière est elle une boisson de récupération, pour des grand sportifs comme nous. Là réponse est oui mais....il y a un mais ! Explications.

La bière même bien fraîche reste un diurétique et ne réhydrate pas. Aussitôt bue, aussitôt, bref je vous passe les détails, et les files d'attente dans le refuge.

Y'a du glucose mais pas de quoi refaire ses réserves de glycogène (glyco quoi ?), bon en gros pas assez pour nous

éviter une hypoglycémie en fin de journée. De la vitamine B de la C, y'en a dedans mais il faut 1 litre de bière pour avoir le même apport que 100 grammes d'orange.

Alors à ce rythme c'est soit le gros coup de mou de fin de journée, ou ça va franchement tourner au vinaigre dans les toilettes, d'autant que la bière augmente l'hormone du stress - la cortisol (ça peut servir au scrabble), au détriment de l'hormone de croissance, qui aide à réparer nos muscles fatigués. Alors être stressé en attendant que l'autre ~~se~~ se dépêche de finir, ça peut vous faire danser un randonneur.

(* pour les connaisseurs ou germanophiles, prost signifie santé en allemand)

Et pour finir la bière augmente la température corporelle, ça perturbe notre sommeil. Quoique ! Pour certains de nos cafistes, le ronflement reste encore facile et profond, même avec plus d'une bière et je vous passe le genep'.

Une fois qu'on a lu tout ça, on se demande bien pourquoi on pourrait dire oui, une bonne bière d'altitude, ça aide à récupérer. Et c'est là où la nuance intervient car évidemment tout est question de modération, et de degré. Effectivement moins la bière est alcoolisée, plus elle sera bénéfique à la récupération. Et la meilleure pour récupérer est la bière sans alcool.



Je sens déjà poindre la révolte qui anime les purs et durs. On en vient même à faire la promotion de la bière sans alcool. "C'est quoi ça, faut qu'il arrête avec ses conneries. "

J'y suis pour rien, c'est même reconnu en Allemagne. Alors quand on voit comment nos voisins allemand se désaltèrent par litre à l'Oktoberfest de Munich, ou que l'on sait que leur consommation de bière annuelle moyenne est de 106 litres par tête, ça calme les français que nous sommes avec nos 30 litres annuels. (Y'a que les tchèques et les irlandais pour faire mieux). Alors cherchez pas, ils savent de quoi ils parlent.

Oui la bière sans alcool est plébiscitée en Allemagne, se vend même de mieux en mieux depuis 15 ans (+43%) au point d'en être le 2e pays consommateur au monde. A l'arrivée du marathon de Berlin, on sert même des verres de bière sans alcool.

Certains sportifs allemands de niveau mondial comme le biathlète Simon Schempp (vice-champion olympique de mass start en 2018), le skieur Linus Strasser, ou le patineur de vitesse Moritz Geisreiler n'hésite pas à en boire une juste après l'effort. Ce dernier invite même ceux qui ne souhaitent pas déboursier des dizaines d'euros par semaine en boissons d'effort, à les remplacer par un pack sans alcool.

Les sportifs aussi éminents soit ils, ça ne vaut quand même pas le visa du scientifique me direz-vous. Et bien la caution est apportée par le professeur Scherr, spécialisé en médecine sportive, et qui s'est occupé de l'équipe olympique de ski alpin allemande. À raison d'une expérience menée sur 3 semaines, avec un groupe soumis entre 1 litre et 1,5 litre de bière sans alcool par jour (pour ceux qui ont suivi, ça fait notre conso annuelle de bière) et un groupe mis sous placebo (sans rien, pas le groupe de rock), il a pu démontrer que la bière sans alcool permettait d'enchaîner plus souvent de grosses séances de préparation, réduisant la fréquence et la durée des inflammations, et l'incidence des infections des voies respiratoires.

Je vous arrête tout de suite, ça ne veut pas dire qu'en buvant de la bière sans alcool tout l'hiver, que vous ne choperez pas un rhume, ou la grippe. Le secret de la bière sans alcool, d'après lui résiderait dans sa forte teneur en polyphénols, excellents antioxydants et antivirus, que l'on retrouve aussi dans la bière classique, mais sans les effets secondaires. Voilà donc le oui mais. La bière oui ! Mais la bière sans alcool, ou très faible en alcool. Toujours avec modération.

Tout ça, ça casse quand même le mythe, et pour des grands sportifs comme nous au CAF, on peut se demander si le curseur n'est pas un peu trop haut. A chacun de se faire son idée, faite comme vous voulez mais moi je vais aller m'en jeter une petite, et pour continuer l'expérience j'irai bien tester les effets des polyphénols sur la récupération avec un bon verre de vin rouge, du coin évidemment. On est bourguignons ou on ne l'est pas.





Pas d'escalade sans corde, et qui dit corde dit nœud. Et oui ils ont in-
contournables et tiennent notre vie le long de la paroi.

Nombreux il est souvent difficile de tous les maîtriser. Chaque niveau
requiert ses nœuds à connaître.

Petite revue d'effectif !

Vous débutez ?

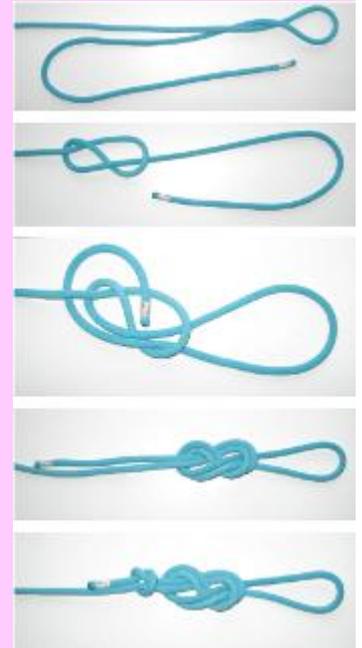
faites le grand huit !!

Le nœud de huit est LE nœud à connaître en escalade, FFME approved !!!
C'est un nœud pour l'encordement, un nœud à tout faire qui fragilise peu la corde et est très sécuritaire.

Son principal avantage est d'être auto serrant, donc plus vous tirez dessus plus il se serre. Toutefois il est unidirectionnel et se desserre relativement facilement une fois mis sous forte charge.

Il se fait en 5 étapes.

Attention n'oubliez pas le nœud d'arrêt !!



J'ai quelques kilomètres de cordes derrière moi !!!

Ca y est vous êtes passé au niveau grimpeur initié, et vous commencez à faire corps avec la paroi.
Bon normalement depuis le nœud de huit, votre panoplie s'est étoffée et les nœuds suivants n'ont plus trop de secret pour vous :

Le nœud de poing ou nœud simple, le nœud de pêcheur double, le nœud de cabestan, et de demi cabestan.

Commençons part le nœud de poing, ou nœud simple, il n'est pas compliqué et souvent on le prend pour rabouter deux brins de corde ensemble, très utile lors d'un rappel (laissez 40 cms de brins de libre) .

Une fois serré, il ne desserre pas et reste compact. Toutefois soyez très vigilant à bien le serrer, car il est unidirectionnel et dans ce cas il glisse. Bon après il vous faudra un peu de poigne pour le desserrer surtout après si vous l'avez soumis à une très forte charge. Il se fait en 3 étapes. Ci-dessous, vous avez la version 2 brins.

On trouvera également une variante à ce nœud simple dans la « queue de vache », qui comme son nom l'indique vous servira à vous vacher



Nœud de poing ou nœud simple



Nœud simple ou Queue de vache

Passons maintenant au **nœud de pêcheur double**, il est l'autre alternative pour joindre 2 cordes ensemble. C'est un nœud de jonction utilisé en rappel. Il a l'avantage de se desserrer plus facilement que le nœud de poing, mais il doit être serré avant d'être utilisé, sinon il glisse en se serrant (avec le dessin ce sera mieux) Plus volumineux, il risque de se coincer pendant les manœuvres.



Nœud de pêcheur double



Nœud de demi-cabestan

Maintenant aux cabestan, et dans la famille, je voudrais le demi-frère. **Le demi cabestan** est un nœud simple et efficace, pour assurer un second, ou descendre une charge, j'ai pas dit le second de cordée endormi au bout de la corde...et que vous traînez depuis une plombe. **Le demi-cabestan** toutefois a tendance à vriller la corde, contribuant à l'usure et l'échauffement du mousqueton.

Il est souvent suivi d'un nœud de mule qui permet de créer une clé de blocage.



Nœud de mule

L'autre nœud de la famille, le **nœud de cabestan** est LE nœud pour se vacher. C'est donc un nœud bloquant réglable, facile à faire, facile à desserrer. Toutefois à partir de 400 kg, il a tendance à glisser.

Évitez donc les réunions de famille

Il est couramment utilisé comme nœud intermédiaire d'une main courante, on évite de le placer en bout de corde et dans ce cas, on n'oublie pas le nœud d'arrêt.



Nœud de cabestan

Je veux pouvoir passer partout !!

Avec ces quelques nœuds présentés, il est donc déjà possible de voyager sur la paroi, mais si vous souhaitez passer partout, votre panoplie doit s'étoffer, car elle vous permettra de vous débourber de situations mal engagées. Voici un florilège de nœuds.

Commençons par le **nœud de chaise**, que l'on utilise pour finir un **nœud valdotain** (on le verra juste après). Facile à défaire, il l'est aussi difficile à apprendre et à vérifier.

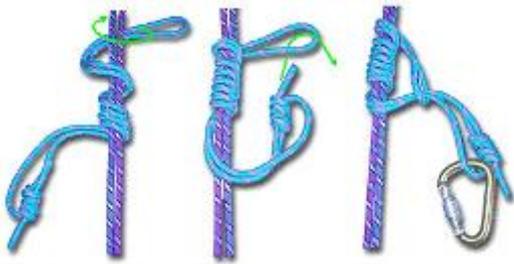
Bon la FFME préconise plus le nœud en 8 avec un nœud d'arrêt, mais vous trouverez sur la droite une manière de le faire.



Le nœud **Valdotain** est utile lorsque l'on a peu de corde pour faire un mouflage. Il se confectionne par une série de tour autour de la corde, le brin étant bloqué par un nœud de chaise et un nœud d'arrêt. On évite de le faire sur une corde gelée.



Nœud Valdotain



Nœud français

Autre nœud utile pour le mouflage, le **nœud français** qui lui est le plus sûr, lorsque votre corde est gelée. Il est toutefois difficile à débloquer sur une corde mouillée.

Il est préférable pour ces 2 nœuds de tester au préalable le nombre de spires nécessaires, comme pour le prochain nœud : le nœud Machard

Si le nœud français peut être utile également pour une remontée sur corde fixe, le **nœud Machard tressé** est une alternative. Créé par Serge Machard dans les années 60, il a l'avantage de se débloquer plus facilement que le nœud français, et il est facile à faire. On l'utilisera plus sur une corde mouillée donc, que sur une corde gelée, ou il sera glissant. Attention c'est un nœud unidirectionnel.



Nœud Machard tressé

Autre nœud utile quand on est confirmé, et donc souvent en tête, le **nœud de Lorenzi**, vous permettra d'assurer un second grimpeur qui est en train d'arriver en dessous. Vous pouvez l'utiliser dans le cas où vous avez perdu votre reverso, ou si vous ne disposez pas d'autobloquant à cordelettes. Il est autobloquant donc, mais il vous sera impossible de fournir du mou si le nœud est en tension.

Dans la même veine, on a également le **nœud va-et-vient**. Même utilité, et même contrainte.



Nœud de Lorenzi

Bon un petit dernier pour la route ! Le **nœud de sangle**, le seul nœud à utiliser pour les sangles, ça coule de source, mais les sangles plates uniquement. C'est un nœud de jonction, difficile à desserrer. On s'en sert plutôt pour faire un anneau de sangle à l'ancienne, tout en prenant soin d'éviter de prendre des sangles tubulaires.



Nœud de sangle



Nœud va-et-vient

Nous voilà arrivés au terme de tout ce sac de nœud. Cela reste qu'un simple article alors n'hésitez pas à demander toute précisions sur la sécurité à nos grimpeur encadrant ou confirmés.

Votre sécurité n'a pas de prix !

Christophe

Nos cafistes aux 8H du Saussois

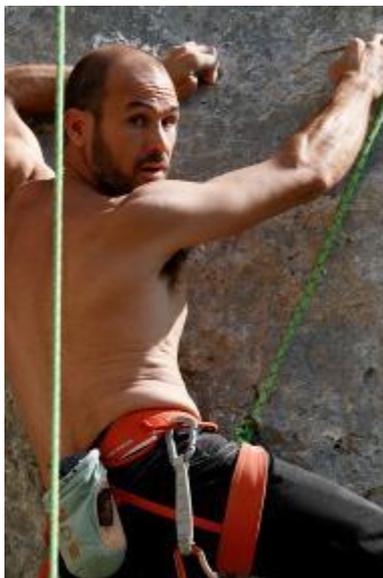
Quelques uns de nos cafistes étaient en cette fin de septembre encore, bien ensoleillée, à Merry sur Yonne pour participer aux 8 H du Saussois.

Le but consiste à grimper, en équipe de deux ou trois, le plus de voies possible. Même si avec le temps, il n'y a plus autant de voie que dans les années 80, il en reste encore assez de 10 à 50 m qui selon leur difficulté rapporte un nombre différent de points. Certaines portent d'ailleurs des noms qui en disent long tel que :

Vérité cachée, Chimpanzodrome, Perte et Fracas ou Le point de non-retour.

Bref pas de quoi chômer, et à ce jeu nos cafistes ont été brillants.

Emmanuel Pauleve pour les photos



LE CAMP D'ÉTÉ

L'EDITO DE JEANNOT

Jeudi 29 Août,

Rentré depuis 5 jours , j' ouvre mes mails pour la 1° fois depuis 6 semaines — j' emmène pas ma tour en vacances. Une fois le tri terminé je vois que personne n' a réagi sur "la note" de Jean Lucça se fait , pourtant !....Genre "ah ouais vraiment c' était super", "tout le monde a été formidable", "vivement l' année prochaine", et que ça se biche dans tous les sens ...à la télé en tout cas, ils font tous ça....bon...personne ?...alors tant pis, j'y vais!

Parce que tout de même c' est vrai qu' il a été formidable ce camp, non ? A tous points de vue : endroit, contenu, ambiance,....

Bon, j' en n' ai encore jamais fait qui soit épouvantable. Mais là, on était sur un petit nuage, ça ne vous a pas échappé ?

Alors pour le coup j' ai envie de dire un grand merci à tous pour cette belle quinzaine de vacances (merci à moi aussi du coup, j' ai trouvé que j' étais un mec super sympa).



Cherchez pas, y a pas de vacherie planquée derrière, que du bonheur je vous dis ! Même que j' en suis sincèrement désolé pour ceux qui n' ont pas pu profiter de ces merveilleux moments, qu'ils n' aient pas pu venir du tout ou qu' ils aient dû repartir précipitamment.

Enfin, parmi ceux-ci, il y en a peut-être qui paient l' addition de toute une vie de débauche (je pense aux éclopés). Sex, drugs & rock'n roll, ça va un temps, mais l' âge venant il faut savoir lever le pied, tout le monde n' a pas la constitution de Mick Jagger ! Espérons qu' ils ne tardent pas trop à décrypter les messages que leur envoient leurs pauvres corps dévastés....

Ah oui, y'a aussi celui qui bosse que 15 jours dans l' année et que ça tombe toujours pendant le camp, même quand on décale... On peut tenter de mettre le camp en novembre ! Moi ça ne me dérange pas mais j' en connais qui vont couiner dans les faces nord en hivernale ...

Non sérieusement , vous ne pensez pas qu' avec un minimum d' organisation? J' insiste pas, en plus il est super sympa (juste un peu moins que moi) et avec lui on rigole comme des bossus alors je suis quand même désolé pour lui.

Et pour terminer sur une note sérieuse, je rebondis sur les chiffres de Jean-Luc : 52 x 4000 !! Ça va rester dans les annales !

En comptant juste un dénivelé de 2000m par 4000 gravi (on ne part pas de la mer), ça fait tout de même 104 kms de dénivelé positif ! Et il faudrait compter toutes les randos, voies d' escalade, etc... Ça ferait un total vertigineux !

Voilà une piste pour notre ami statisticien du club , qui pourrait aboutir à un classement des camps selon le cumul des dénivelés, j' en salive d' avance !

Bonne rentrée à tous ! (Pour ceux qui ont bossé en août ça compte pas, ils ont eu l' avantage de pouvoir se reposer au boulot).



Pour faire suite à cet édito de fin d'été, qui résume à lui seul, l'esprit et l'ambiance du camp d'été version 2019, vous trouverez après ces quelques lignes écrites à l'automne, quelques souvenirs et anecdotes qui ne pourront que donner envie d'y retourner l'année prochaine.

A ce propos, les dates et destination du prochain camp seront discutées à l'occasion de notre assemblée générale prévue ce 7 décembre. Si on suit la règle d'alternance, en 2020 ce sera un massif de l'Hexagone.

Venez avec vos propositions, mais évitez le mois de Novembre, car ça ne couinera pas que dans les faces hivernales.

LE MONT GELÉ



Le cri du coeur

Si vous ne le saviez pas encore, Rémi est notre pro des cas difficiles, et sait les amener là où ils n'iraient pas. Ce camp l'aura encore prouvé, au travers de l'expérience vécue par Patricia.

« Grâce au camp j'ai pu réaliser une jamais pensé pouvoir vivre : monter à encordée et sujette au vertige.

expérience que je pensais hors de ma portée et que je n'aurais 4200 mètres, mont Castore avec crampons et piolet, dans la neige,

Je suis arrivée au sommet crispée (je n'arrivais même pas à sourire pour la photo), étonnée d'avoir réussi à rejoindre les deux premières cordées, comblée par la beauté du paysage que j'avais sous les yeux.

Ca m'a totalement « débloquée » pour le retour et j'ai pu apprécier avec beaucoup moins d'appréhension le parcours jusqu'au gîte puis le lendemain la magnifique redescente vers la vallée.

Je dois ce beau moment à notre « premier de cordée », au sens noble du terme, qui a été à la fois un excellent professeur pour les aspects techniques, un bon conseiller qui n'a pas communiqué son stress aux 2 débutantes constituant sa cordée, un sportif qui a su s'adapter à nos besoins d'arrêts fréquents tout en veillant au maintien d'un bon rythme de montée. Je remercie Rémi d'avoir réussi l'exploit de faire vivre ce beau moment à des débutantes alpinistes, à avoir cru en nos possibilités physiques, à nous avoir responsabilisé et encouragé à aller jusqu'au bout.

Je suis rentrée gonflée à bloc, positive et me disant qu'à mon grand âge on pouvait encore faire de belles choses.

Merci Rémi ! »

Val d'Aoste du 28 au 30 Juillet,

Au départ de la vallée de Gressoney, grâce aux installations de Monterosaski et télécabine Passo Salati-Indren, on accède rapidement à l'altitude 3275m sur le glacier d'Indren.

La météo estivale au parking va rapidement évoluer. A la sortie de la télécabine, nous sommes cueillis par des conditions peu engageantes : le paysage est gris, quasi austère, balayé par les vents.

Q'importe, il suffit de se couvrir de la tête aux pieds comme Ludo qui semble plutôt prêt à attaquer une banque qu'à partir à l'assaut de la montagne !



LES 4000 DU MONT ROSE

En 1h30, nous gagnons le refuge Gnifetti à 3647m au sommet d'un contrefort rocheux auquel on accède à l'aide de cordes fixes et d'échelons. Nous y sommes accueillis par un cameraman et son équipe qui filment...on imaginait déjà devenir célèbres...mais toute cette mise en scène n'était pas pour nous ! Après x prises de vues, nous pouvons enfin entrer dans le refuge.

Après avoir fait la connaissance d'Erika la gardienne, nous prenons possession de notre dortoir pour 2 nuits.

Ce 1er soir, est plutôt calme dans ce grand refuge de 170 places. Nous attendons avec impatience le dîner et quel dîner mes amis !!

velouté de carottes et lasagnes de courgettes, nous acceptons avec plaisir le rab, afin d'emmagasiner des réserves pour la grosse journée du lendemain.

Cependant, nous sommes étonnés par la 2e assiette... qui signifierais que notre repas ne s'arrête pas là ! Bingo ! Erika revient les bras chargés d'une pierrade sur laquelle repose déjà viande et petits légumes. s'en suit bien sûr un dessert.

Après ce côté gastronomique, passons aux choses sérieuses, c'est à dire un lever à 4h15 pour départ 5h, crampons aux pieds, 3 cordées : Jean-luc - Nelly, Ludo - Manu, Joce - Philippe - Thierry.

Les conditions sont bonnes, une belle météo, 10 - 15 cm de neige fraîche, mais un itinéraire miné par les crevasses sur le bas du glacier. Thierry en fera l'expérience en coupant la trace de quelques mètres... le pont de neige ne lui résiste pas et il laisse une jambe dans la crevasse ! Petite séquence émotion sans conséquence !

Jean luc adopte un pas de sénateur jusqu'au col de lys à 4248m. Doubler quelques cordées nous demande un peu plus d'efforts à cette altitude.



Lyskamm



Col du Lys

On a le sentiment que la machine ne veut pas passer la vitesse supérieure. on tente un bonjour, un sourire forcé à la cordée que l'on dépasse en espérant tenir le rythme !

Le panorama est magnifique dans cette clarté matinale, les sommets environnants dépassent les 4000m et sont accessibles à de nombreux alpinistes. De ce magnifique paysage, se détache la très belle et longue arête effilée des Lyskamm, et bien sûr le Cervin .

Du col Gnifetti , à 4452m , n'apparaît pas encore la pointe Dufour (4634m et sommet principal du mont rose) qui est notre objectif principal du jour .



Nous poursuivons notre ascension vers la pointe Zumstein 4562m peu fréquentée. 2 cordées seulement nous précèdent. Pour y accéder, une petite arête de neige assez raide suivie d'une partie en rocher.

Du sommet, nous apercevons en fin la pointe Dufour, et là



Pointe Zumstein—Rifugio Margherita



..... on réalise qu'il faudra revoir nos objectifs à la baisse. l'itinéraire semble difficile en arête mixte et bien plâtrée de neige. Le 2^e sommet des Alpes ne verra pas de cordée du CAF Auxerre cette année !

Retour au col Gnifetti pour retrouver la trace principale qui nous emmène au refuge Margherita 4560m . il s'agit du refuge le plus élevé des alpes, là ou Marguerite de Savoie, reine d'Italie y passa une nuit en 1893.

Les effets de l'altitude commencent à se faire sentir ... une fatigue s'installe, des maux de tête certains oublient l'endroit ou ils ont quittés leur chaussures , d'autres ne font plus la différence entre scooter des neige et jet skiils se reconnaîtrons !!

C'est ainsi que Manu et Thierry décident de rentrer au refuge.

Nous autres poussons l'effort jusqu'à la pointe Parrot 4436m, par le col Sesia, un très bel itinéraire en arête de neige .



De retour au refuge Gnifetti, où nous retrouvons Manu en pleine sieste et Thierry qui s'est retapé, c'est récupération, repos, réhydratation.

Ce soir, il y a beaucoup de monde, c'est complet ! Malgré tout, le repas reste copieux et de qualité, je passe sur le menu !

Le lendemain, Thierry reprend du service. Ludo et Manu, eux redescendent tranquillement aux voitures. Il nous reste quelques 4000 à taquiner !

Nous quittons le refuge au petit jour, cette fois, la trace est bien marquée et ressemble plus à une tranchée. Pas question d'en sortir, du monde partout, sur tous les itinéraires des 4000 !



Une longue rando glaciaire nous attend pour admirer d'autres perspectives de ce bel endroit, dans un premier temps depuis le Ludwigshöhe à 4342m. Une montée par une belle corniche où il y a des marches taillées dans la neige puis une descente sur une arrête de neige. La neige est bien gelée, les crampons accrochent bien.

Nous passons par le col Zurbrigen jusqu'au bivouac Giordano, au pied du Cristo delle vette, une statue en bronze du Christ des sommets situés sur le Balmenhorn petit piton rocheux à 4167 m. De là, quelques efforts nous seront encore nécessaire pour rejoindre le sommet de la pyramide Vincent à 4215m .

Après en avoir pris plein les mirettes, et un dernier coup d'œil à la Pointe Giordani au bout de l'arête de neige, il faut songer quitter cet univers blanc tout en restant vigilants le temps de la descente. Nous pensons retrouver nos deux compagnons qui nous attendent en bas pour le pique nique mais c'était sans compter sur la coupure du midi pour les employés des remontées. Nous sommes donc bloqués entre deux tronçons pendant une heure. Finalement retrouvons Ludo et Manu au parking et sur le chemin du retour, on met nos papilles à rude épreuve dans une Gélateria ... et c'est bien mérité !

Merci à :
Joce et Nelly pour le texte,
Joce, Nelly et Ludo pour les photos





**REFUGIO PERUCCA
VUILLERMOZ (Alt. 2909m)**



Départ à 3480, au pied des pistes après une montée en télécabine.



La première ascension sur fond de Cervin, le Breithorn se mérite....



... mais franchement le jeu en vaut la chandelle !!! Bienvenue dans le monde des 4000.

Le BREITHORN (Alt. 4164 m)



Le refuge Vittorio Emanuele II sera l'étape de nos cafistes dans l'ascension du Grand Paradis par sa voie normale.



LE GRAND PARADIS

(Alt. 4061m)



Gravit la 1ere fois en 1860, 5 ans avant le Cervin, la Madone vous attend en haut, mais ce n'est pas son sommet. Celui-ci se trouve à côté. Peu importe la vue y reste c'est quand même beau le monde vue d'en-haut.

ESCAPADE AU COL



DU BEC CARRÉ



Il n'y a pas que les ascensions à 4000, crampons et casques dans ce camp. La verdure, la roche et les linagrettes auront été le terrain de jeu des plus terre à terre.

On terminera cette série de « cartes postales », sur un lit de génépi.

Nos campeurs n'auront pas oublié d'en faire la cueillette, et qui n'aura pas attendu le retour en Bourgogne pour être mis à macérer dans la Grappa locale ou autre breuvage un peu plus corsé que l'on trouve chez nos amis Italiens.

On finira également avec une petite vue du camp d'été, à l'heure de l'apéro, après des journées bien remplies.



Les sources de l'Arc



Tel le bureau des guides l'est à Chamonix, le garage Jeannin est une fois de plus le point de départ de la sortie CAF de ce début septembre. C'est vrai, un garage, ça fait pas montagne, mais c'est bien 9 sacs, 18 bâtons et tout un ensemble de casque crampons et cordes qui sont au pied de notre caravelle du jour ce vendredi matin. Atterrissage prévu 6 heures plus tard, au plus profond de la Maurienne, au hameau de l'Ecot, près de Bonneval sur Arc.

L'expédition ressemble à quelques têtes prêtes à celle qui partit un an plus tôt quelques kilomètres plus loin, au fond du Val d'Ambin entre France et Italie, sur les pas d'Hannibal, et surtout du génépi.

Bref détaillons ! une équipe de 9 (jusqu'à là ça colle avec le nombre de sacs), 6 pros partis pour de la rando glacière, et 3 "touristes" partis pour de la rando tout court.

Notre capitaine Thierry, a bien pris de soin de s'entourer d'un solide corps médical, avec Marie-France, Jocelyne et Philippe, de 2 magiciens des cartes avec Rémi et P'tit Jean - ce dernier ayant une spécialité tarot, et bien d'autres atouts dans sa manche. Reste sur les 3 randonneurs, 2 assurant la logistique en la personne de Laurence, Florence et moi-même assurant l'écriture, ça tombe sous le sens.

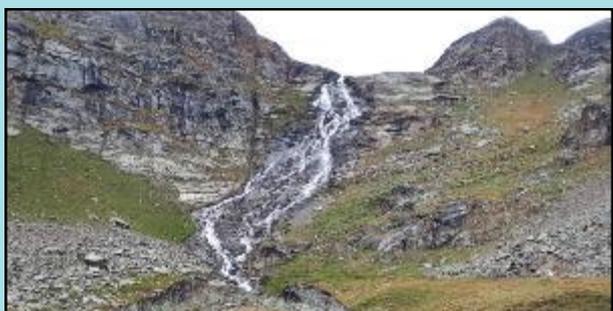


A l'Ecot, il pleut, il mouille, c'est la fête à la grenouille...



En ce vendredi la météo semble bonne, mais l'arrivée à l'Ecot sur l'heure du repas (au passage un joli hameau en toit de lauzes), se fait sous une pluie soutenue, et notre petit groupe se retrouve coincé dans la camionnette. Le passage à la tenue de randonneur est assez épique, les affaires circulant entre arrière et avant d'un véhicule complètement embué. Le pique-nique se fait ensuite en rang d'oignons sous l'avancée d'une maison inoccupée. C'est la seule solution qui s'offre à nous.

La pluie se calme alors au bon moment et nous laissera une fenêtre suffisante pour rejoindre le refuge du Carro. Les 700m de dénivellés rappellent à ceux qui n'ont pas globulé cet été à 4000 que la mise en route est toujours un peu raide, mais avec les paysages qui nous entourent, la pilule s'avale quand même.



Arrivée sous la neige et dans les nuages, au refuge du Carro, niché entre lac blanc et lac noir



Le Lac blanc

L'arrivée au refuge se fait sous une neige fine et les nuages bas. Une petite couche blanche recouvrant le dehors, c'est franchement mal barré pour l'apéro en terrasse.

A défaut certains improvisent une petite bataille de boule de neige. Pour cette première soirée, on a la bonne surprise d'avoir le refuge pour nous, façon VIP et carte gold-Caf. La classe, enfin presque, car côté binouze, c'est la dèche. A peine une bière de fond de fût pour 9, il va falloir des pailles. La soirée se termine à coup de fourchette, de parties de tarot où P'tit Jean semble aimer les atouts et les bouts, pour ma part d'aller-retour aux toilettes, qui semblent aussi m'avoir aimanté, et enfin de préparation des itinéraires de chaque groupe pour le lendemain, sur fond de temps incertain.

Menu Alpi : Mise en bouche par le col des Pariotes, Farandole de glacier à 3000 (Sources de l'Arc, Mulinet, Grand Méan) et pour digérer le plan des Evettes, et son refuge.

Menu Classique : Mise en bouche par le col des Pariotes, Sources de l'Arc en salade puis en dessert remontée au refuge des Evettes par les Gorges de la Reculaz.

Est-ce un signe avant coureur, mais la journée du samedi sera et démarre de manière surprenante, surtout pour les 3 randonneurs qui constate à leur réveil que les alpinistes, sont retournés se coucher. Au réveil le plafond est trop bas, pour se lancer dans aucun des menus cités précédemment. Nous voilà bloqué non plus dans une camionnette, mais dans un refuge. En attendant, les parties de tarot s'enchaînent, et pour ma part, notre équipe médicale se charge de me remettre sur pied pour la journée. Finalement ce n'est que vers 9h, que les 2 groupes ne font plus qu'un, et que nous nous élançons en direction du col des Pariotes. Le ciel ne se dégage que peu, et la montée se fait au travers du ressaut d'un ancien glacier et une suite de dalles lisses. La prudence est de rigueur sur ces surfaces humides et parfois verglacées.

La montée vers le col des Pariotes commence par une grimpe minérale dans les rochers.



La redescente vers les sources de l'arc, se passe plutôt tranquillement, et à l'arrivée au Lac des Sources inférieures, le ciel plus clément nous laisse admirer ce panorama de pierre et glace.

Les quelques rayons de soleil dans la matinée nous laisse croire à une après-midi plus calme, mais la pause du midi au pied du lac, non, une violente chute de neige nous fait partir vite en direction de la moraine vers la vallée, où on souhaite récupérer quelques degrés. La descente se fait au rythme du bruit de l'eau, et le groupe retrouve des couleurs au moment de repartir en direction des Gorges de La Reculaz.

Toutefois il nous reste à trouver le passage que nous a indiqué la gardienne du refuge du Carro la veille, dans le lit du torrent descendant des gorges. Le lit est large et nous nous cassons les dents à chercher un passage où l'eau ne dépasse pas nos mollets. Nous remontons le lit en direction des gorges où le débit du torrent s'intensifie au fil des mètres.



Le col des Pariotes, point culminant de cette 2^e journée

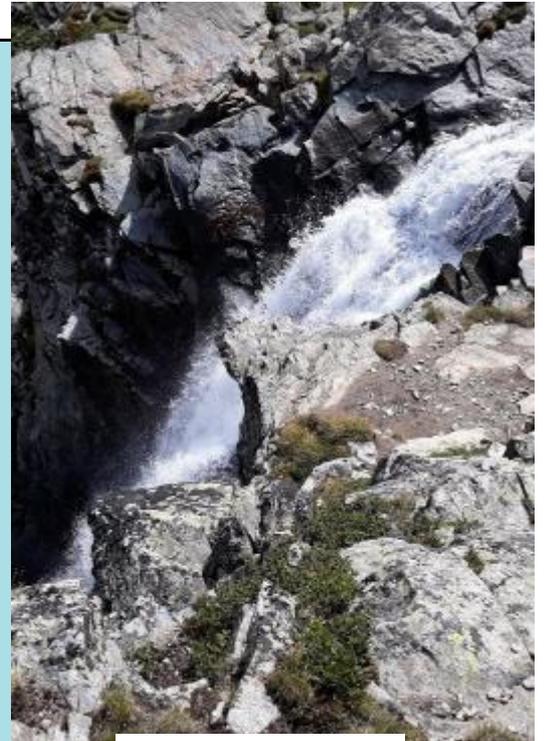


Descente vers la vallée dans la moraine

2 options s'offre au groupe, rebrousser chemin, ou traverser à gué. Gros dilemme, car tout le monde ne se sent pas à l'aise avec les passages à gué, rebrousser chemin rajoute une grosse heure de marche et l'après-midi se termine. Le groupe se sépare en 2, certains font tomber le pantalon et les chaussures, pour passer au travers, et un petit groupe repart à marche rapide en direction du village de l'Ecot.

Au regard des membres partis vers l'Ecot, Thierry décide sagement d'attendre le groupe pour les mener jusqu'au refuge des Evettes. La montée du groupe de tête se fait bien plus tranquillement que le 2è, qui cherche à rattraper le temps perdu. Et même trop vite, certes la montée se fera 30 minutes plus vite que le groupe de tête, mais qui verra votre narrateur finir vidé en arrivant au refuge, les stages toilettes sèches ayant fait leur travail de sape.

La journée toutefois se termine autour d'un repas qui réchauffera les corps et les esprits apr. Le temps s'annonçant plus propice le lendemain, les alpinistes espère alors pouvoir user leurs crampons sur le glacier du Grand Méan, tandis que les randonneurs qui ont fait corps la veille, iront tourner sur le plan des Evettes et feront un détour par le pont Romain pour admi-



La cascade de La Reculaz



Le lendemain, le départ se fait en décalé, vers 5h pour les alpinistes, direction le pont Romain au-dessus de la cascade de la Reculaz, puis par la suite, par un chemin évident en montant sur des dalles lisses qui contournent le Mont Séti.

Un groupe de bouquetin nous accueille au lever du jour. Nos courageux descendent sur la rive droite du Lac du Grand Méan vers 2870 m dans lequel se jette le glacier du même nom. La neige de ces 2 derniers a bien recouvert les crevasses, et il faut rester vigilant. Une autre cordée partie pour la pointe Franscesetti a déjà fait la trace, ça aide !

La montée se fait sur un bon rythme, et une petite pause s'improvise sur un replat vers 3100 m, où un lac glaciaire s'est



Le glacier du Grand Méan et son lac glaciaire au pied de l'imposant Mont Séti

Dernière pente jusqu'au col de la Disgrâce, il y a toujours du brouillard et beaucoup de vent, qui sont venus à bout de la cordée qui avait devancé notre groupe. Viens le moment de prendre quelques photos pour immortaliser cette belle ascension, mais nos alpinistes ne trainent pas trop, et redescendent avant d'être congelés sur place. Retour en bas du glacier où malgré l'absence de soleil, le spectacle reste magnifique. Nos alpinistes prennent alors le temps de jeter Jocelyne au fond d'une crevasse..... accrochée à une corde, pour un exercice de sauvetage. Ils n'oublient pas au passage de faire une petite cueillette sur les bords du lac. G.....i !!! Des cafistes pros jusqu'au bout des doigts !!! Pour finir, ils profitent de l'instant pour venir se glisser sous la voute bleue du glacier, avant de revenir pique-niquer au pied du pont Romain.

Du côté de nos randonneurs, ils partent les derniers du refuge, pas trop stressés, pas trop pressés. La grosse journée de la veille incite plus à une sortie de récupération. Une descente tranquille s'effectue vers le plan des Evettes saupoudré d'une fine couche de neige. Quel contraste avec notre Bourgogne alors asséchée ! Toutefois il est plus rassurant de voir de la neige à 2500 m, que le lit asséché d'un cours d'eau.

Bref revenons sur le plan des Evettes qui accompagné de quelques rayons de soleil offre sur une vue à 180, un panorama époustouflant. Et dire que l'idée de transformer ce plan en retenue d'eau, ou en lac de loisir a trotté dans la tête de certains il y a de cela des dizaines d'années.



Le tour du lac n'est que succession de passage au travers des multiples cours d'eau venant des glaciers environnants. Quelques linaigrettes s'accrochent sur les berges sablonneuses.

Un détour par le pont Romain, permet d'admirer les gorges et de se sentir au bruit enveloppant de la cascade, s'écrasant plusieurs dizaines de mètres plus bas.

Il est temps alors pour nos randonneurs de repartir vers la vallée, et laisser ce vent bien trop frais sur les hauteurs, pour retrouver les pâturages et enfin un peu de chaleur dans la caravelle au hameau de l'Ecot.

Ils sont rejoints plus tard par les alpinistes, qui ont eu leur compte pour la journée et le temps de repasser la tenue de touriste, la camionnette s'ébranle en direction de la Bourgogne, faisant quelques haltes, au bar pour sceller la fin de la sortie, et à la fromagerie, pour ramener des victuailles en Bourgogne.

La route du retour se fait au rythme des averses, jusqu'à notre succursale préférée.

Pour conclure, cette sortie aussi belle soit elle, nous a laissé sur ce goût d'inachevé, en raison d'un soleil bien trop absent, et d'un vent et d'une pluie bien trop présents. Elle n'a que confirmé la beauté sauvage et authentique, de la Haute-Maurienne, et ne peut que nous inviter à se dire, « dis Tonton Thierry quand est ce qu'on y retourne ? ».

*Texte Christophe et Thierry
Crédits photo Florence et Thierry*



Le plan des Evettes et le glacier du même nom, à droite le Pic Regaud, cachant l'Albaron avec l'aides nuages

Nos prochaines aventures à vivre et à lire

A vivre

- 14 et 15 Décembre Ski à Val Thorens
Contact Rémi Laurent
- 5 Janvier Ballade Parisienne
Contact Alain Gadault
- 11-12 Janvier Ski Hors Piste
9 Places
Contact Thierry Cuneaz
- 25-26 Janvier Initiation Ski de Rando – *9 Places*
Contact Jean-Luc Thomas
- Du 29 Janvier au 2 Février
Initiation Cascade de glace
et ski de randonnée – *12 Places*
Contact Julien Jandot
- Du 28 Février au 7 Mars
Séjour Ski de rando à Cervières (05)
Près de Briançon – *9 Places*
Contact Jean-Luc Thomas

Et encore plus de détails sur <http://cafauxerre.ffcam.fr/agenda.html>

Petit rappel :

Le bulletin vit principalement des sorties relatées dans les carnets de cafistes. Alors organisateurs, encadrants et participants, n'oubliez pas qu'il y a toujours un petit quelque chose à raconter, et quelques photos à partager lors de votre sortie, dans le bulletin ou notre site web pour ceux qui n'ont pas eu la chance de partir.

Merci pour eux.

LE COIN DU GRIMPEUR

LA STRUCTURE ARTIFICIELLE D'ESCALADE

(ou plus simplement, le gymnase...)

Gymnase Serge Mésonès Quartier rive droite à Auxerre
Avenue de la Résistance - 89000 Auxerre

Mercredi 19h30 à 22h

Vendredi 18h30 à 20h

Samedi 14h00 à 18h00

Dimanche 9h00 à 12h00
14h00 à 18h00

Uniquement en
présence d'un
porteur de badge

Porteurs de badge

- | | |
|-----------------------|-------------------------------|
| • Rémi | laurenrmi@yahoo.fr |
| • Guillaume: | guillaume.jacquette@gmail.com |
| • Corinne | cofou@sfr.fr |
| • Damien | damien.gros.dgr@gmail.com |
| • Jordan: | jordan.lhuillier@gmail.com |
| • Adrien : | oskarwanderer@gmail.com |
| • Nicolas (Vaux) | nicolas.guider@gmail.com |
| • Christian (Charbuy) | christian.corvisier@neuf.fr |
| • Franck (Joigny) | hamonneau.franck@neuf.fr |
| • Marc (Vers Aillant) | lalalaiou77@yahoo.fr |

Si vous voulez grimper le week-end

Demandez via la liste mail blablacaf@framaliste.org si un porteur de badge ouvre. C'est le meilleur moyen de savoir même si le mur est très souvent ouvert le week-end notamment le dimanche matin.

Dans l'hypothèse où personne ne vous ai répondu et que vous ayez un partenaire, vous pouvez aussi emprunter un badge à un porteur. Tous les porteurs de badge sont sur blablacaf@framaliste.org.

Si vous avez épuisé toutes ces solutions, votre dernier recours s'appelle Rémi. S'il y a du monde chez lui, un badge de secours vous attend accroché à la boîte à clefs—10 rue Comtesse Mathilde à Auxerre. C'est toujours préférable pour tous d'anticiper, donc pensez à lui emprunter dès le vendredi soir.

Dernière information pratique, le gymnase dispose d'une sonnette à gauche de la grille "mur d'escalade" pour demander l'ouverture de la porte quand on est enfermé dehors.

Inutile de perdre quelques octaves, faites travailler la sonnette et patientez....



blablacaf@framaliste.org est l'outil à privilégier pour toute communication entre grimpeurs.



ECOLE JEUNES

L'Ecole d'escalade Jeunes du Club Alpin d'Auxerre est animée pendant toute la période scolaire par Eric Valles brevet d'état d'escalade.

Horaires Saison scolaire :

Pour les 8 à 12 ans, le lundi de 17h30 à 18h30 et le mercredi de 9h30 à 10h30.

Pour les 12 à 18 ans, le mardi de 18h00 à 20h00.

Des sorties en falaise sont organisées durant toute l'année en fonction de la météo.

ROCHERS DU PARC

Deux rendez-vous sont programmés chaque semaine aux rochers du Parc les mercredi et samedi à 14h00.



SITES NATURELS DU COIN



Parce qu'un résineux peut avoir envie un jour de tâter du caillou, quelques sites existent dans les environs

- Les rochers du Parc - Mailly-le-Château à 30 min d'Auxerre
- Les rochers du Saussois - Merry-sur Yonne à 35 min d'Auxerre
- Les rochers de Basseville - Surgy à 40 min d'Auxerre
- Les Rochers en forêt de Fontainebleau (1h15 min d'Auxerre)

Pour plus d'informations sur les sorties organisées durant l'année, inscrivez-vous sur la liste mail de diffusion du club auprès de Rémi.

laurenrmi@yahoo.fr

VIE PRATIQUE

LES SORTIES

Inscription

L'agenda des sorties sont publiées dans le bulletin et régulièrement mise à jour sur notre site <http://cafauxerre.ffcam.fr> à la rubrique AGENDA.

N'hésitez pas à y faire un tour.

Il est demandé à chaque participant à une sortie de s'inscrire en envoyant 30€ d'arrhes au responsable au minimum 15 jours avant.

La sortie

Les sorties sont organisées en privilégiant la location d'un mini-bus ou le covoiturage, où chaque participant amène sa bonne humeur, sa convivialité et quelque chose à partager.

Les frais kilométriques sont de 0,22 par km auxquels s'ajoutent les péages exigibles par le chauffeur envers l'ensemble de ses coéquipiers.

Pour la première participation à une sortie initiation, la location de matériel est prise en charge par le club.

La contribution du club pour votre sortie est différenciée selon la participation ou non à l'organisation d'AUXERRE-VEZELAY.

Distance Aller / Retour	Bénévole	Non Bénévole
500 à 800 kms	20 €	10 €
800 à 1200 kms	28 €	14 €
Au-delà de 1200	35 €	17 €



COMMUNICATION

Site Internet

<http://cafauxerre.ffcam.fr/>

Pour retrouver toutes les sorties à venir, les actualités, des liens utiles pour trouver un refuge, ou tout simplement adhérer au CAF.

Réseaux sociaux

Pour retrouver les photos et vidéos de nos sorties

Facebook

<https://www.facebook.com/Blablacaf/>

Instagram

<https://www.instagram.com/explore/tags/clubalpin89/?hl=fr>

Youtube

<https://www.youtube.com/channel/UCalZtZ1T5ptLnQevm0jzfig>

Nous contacter

Par mail : cafauxerre@ffcam.fr

Par courrier :

Club Alpin Français AUXERRE

5 rue Germain BENARD 89000 AUXERRE

Publications du bulletin

- Fin mars avant AUXERRE-VEZELAY
- Fin juin avant le camp d'été
- Fin novembre avant l'assemblée générale

A BIENTÔT DANS NOTRE PROCHAIN NUMERO PRINTANIER

