

CAF de SLV

Fich'info du 1er trimestre 2019

VOTRE CALENDRIER

Dimanche 13 Janvier 2019 : galette des Rois

Toutes les sections du Club vont se retrouver pour « tirer les rois ».
Le lieu initialement prévu était le Monte Ceppo, au-dessus de Bajardo (Italie) mais, compte tenu des conditions hivernales (neige, verglas), il a été modifié. La réunion se fera au **Mont Chauve d'Aspremont**.

Vous recevrez en temps utile les spécificités des parcours mais d'ores et déjà veuillez noter cette date comme une belle occasion de rencontre et de convivialité entre nous tous, puisque -rappelons-le - toutes les sections du CAF- SLV (Alpine, Escalade, Ski, Raquettes, Randonnées...) sont cordialement invitées à participer.

Inscrivez-vous :

-pour la rando de votre choix : auprès du responsable correspondant (selon la règle habituelle)

-et pour la galette des rois : auprès d'Alain BERTHE, au plus tard le 11 Janvier 2019 (de façon à prévoir le nombre galettes à acheter).

Week end du 6 et 7 avril 2019

Gigondas, « Les Dentelles de Montmirail »

Les inscriptions avec le club sont terminées, mais il reste des places !
Ceux parmi vous qui souhaitent participer doivent s'inscrire directement :

-Par mel : info@gite-dentelles.com

-Par téléphone, au N°: 0490658085 ou (portable) au N° :0610269233.

NB : 1/ Nancy prendra en charge un groupe montagne.

2/ Si vous souhaitez d'autres précisions, vous pouvez toujours contacter Yvonnick Chesnel.

Séjour dans les Alpes de Haute Provence du 18 au 20 Juin 2019.

Hébergement : Camping de Beynes (04270). Prix : 60€

Au programme :

Randonnées Velours autour des « Pénitents des Mées »,
Découverte du Village « Le Poil » et des Gorges du Trévans

Inscriptions

Auprès d'Alain BERTHE rando06470@gmail.com ou au N° 06 72 66 10 56

Adresser un chèque d'acompte de 30€ libellé au nom du CAF-SLV

Attention : 10 personnes maximum,

Date limite d'inscription : 15.02.2019 (+++)

QUELQUES ANNONCES

1/ à propos de la marche nordique

La Marche nordique est une activité à part entière au sein de la FFCAM.

Pour la saison 2018/2019, grâce à l'intervention de **Nancy MAUNOURY**, nouvelle diplômée, quatre séances par mois sont proposées les samedis matins. Vous êtes cordialement invité(e)s à découvrir cette discipline en vous joignant à notre groupe, dès la prochaine session.

Rappel :

Il ne s'agit pas d'une marche classique rapide. Il s'agit d'une activité sportive utilisant une technique spécifique de progression. Une pratique régulière est nécessaire pour tirer pleinement profit de la Marche Nordique.

Objectifs :

Se préparer à une activité sportive, entretenir sa condition physique, se remettre à niveau après un arrêt d'activité sportive (maladie, contraintes familiales, professionnelles, etc...), et améliorer ses performances physiques, La technique de la Marche nordique est utilisée avec profit en randonnée classique {terrain plat, ou légèrement vallonné, ou avec fort dénivelé}.

Options :

Des « sites à reliefs plus marqués » seront proposés pour répondre favorablement aux demandes éventuelles des pratiquants. Sur ces derniers sites, les séances de Marche Nordique pourront être suivies d'un casse-croûte et d'une randonnée.

Inscriptions :

Comme il est de règle, directement auprès de Nancy ou d'André, et au plus tard le vendredi qui précède la séance.

2/ à propos des publications du CAF SLV sur notre site

Le Club Alpin Français de Saint Laurent du Var met en ligne de nombreux documents

-Trois qui émanent du club lui-même :

Le Choucas, publication bi annuelle

Montagne d'hier et d'aujourd'hui

Fich'info trimestrielle

-Deux qui sont placés sous l'égide de la Fédération française des clubs de montagne (FFCAM), à savoir :

Lettre du milieu Montagnard

Montagne infos

Les deux premiers se font l'écho direct de la vie de notre club, puisqu'ils ont vocation à recueillir les comptes rendus de nos sorties ou séjours, mais aussi des récits divers, ou des recettes, ou des anecdotes, ou encore des faits historiques ayant un rapport avec le Mercantour (et au-delà du Mercantour, ayant un rapport avec notre région).

Le contenu de ces parutions ne peut susciter d'intérêt que s'il est enrichi par l'apport du plus grand nombre d'entre nous. Chacun est donc expressément invité à participer à l'élaboration de ces parutions, en proposant qu'une histoire, qu'un récit personnel, qu'un reportage ... toutes choses que nous pourrions utilement partager.

Plus encore, si dans les relations de certains il y a des personnes disposées à nous faire bénéficier de leurs connaissances particulières (que ce soit en matière d'architecture, de flore ou de faune, ou d'histoire locale, ou de géologie ...), ces personnes seront naturellement les bienvenues au CAF SLV. Ne soyons pas timides ! Plus nous serons nombreux à nous investir dans cette communication, et plus notre club sera apprécié pour sa vitalité et sa convivialité.

NB : Le Choucas va désormais paraître en janvier et en juin.

Pensez à enrichir son contenu. Pourquoi ? Parce que, s'il ne comporte que des récits de telle ou telle randonnée (effectuée par un petit groupe) il perd un peu de son intérêt pour tous ceux qui n'y ont pas participé.

Il doit donc être diversifié dans sa composition, avec l'introduction de récits d'ordre plus général, ou de recettes, ou d'expériences insolites... tous sujets capables de s'adresser au plus grand nombre d'entre nous.

Nous espérons pouvoir compter sur votre prochaine contribution

Merci par avance.

Alain BERTHE, Philippe SOUBIELLE

Très bonne année à toutes et à tous, avec le CAF-SLV !