

Flash Info

Rando montagne itinérante en Vanoise du 3 au 8 juillet 2023 :

Le Tour de la Pointe de Méan Martin



5 jours de randonnée de refuge en refuge au cœur de la Vanoise sur un itinéraire en balcon à une altitude moyenne de 2000 à 2500 m avec le passage de 3 cols à près de 3000 m. Niveaux de difficulté de R2 à R4 sans gros dénivelé, environ 750 m par jour, mais avec de longues distances : 17,5 km, 3 jours de suite.

- Jour 1 : St Laurent du Var - Bessans (1700 m) puis montée au refuge de Vallonbrun (2272 m) R2 D+600 m / 8,5 km
- Jour 2 : Refuge de Vallonbrun - Ref. du Plan du Lac (2364 m) R2 D+ 750 m / 17,8 km
- Jour 3 : Ref. Plan de Lac - Ref. du Fonds des Fours (2537 m) R3 D+ 750 m / 17,5 km
- Jour 4 : Ref. Fonds des Fours - Ref. du Carro (2759 m) R3 D+ 750 m / 17,30 km
- Jour 5 : Ref. du Carro - Bonneval sur Arc (1790 m) par le col des Pariotes (3034 m) et les sources de l'Arc R4 D+ 300m D- 1200 m / 12 km. Nuit à Bessans (navette de voiture Bonneval/Bessans) au gîte du Petit Bonheur.
- Jour 6 : retour à St Laurent du Var.

Ce séjour sera encadré par Jean-Paul Campanelli et Yves Delanglade.

Les refuges sont en majorité gérés par le parc de la Vanoise (sauf le Carro, refuge CAF), le coût de l'hébergement est de l'ordre de 50 € en demi-pension. Les extras, pique-niques (environ 10 € par jour) et boissons seront à régler sur place par chacun.

Matériel : équipement de randonnée montagne classique avec chaussures montantes pour le passage des névés.

Inscriptions (nombre de places limité) avant le 8 mai afin d'assurer les réservations.

Envoyer un chèque de 252 € (239 € pour les encadrants qui disposent de la carte de cadre fédéral et bénéficient de la nuitée gratuite dans les refuges FFCAM) à l'ordre du CAF de St Laurent du Var à l'adresse de Yves : 515 chemin de Peyrebelle – 06560 Valbonne.

Les chèques ne seront encaissés qu'à l'issue du séjour, mais en cas de désistement un acompte de 10€ / jour sera conservé par les refuges soit 50 € pour le séjour.

Séjour Randonnée alpine du 11 au 15 juin 2023 : Massif des Écrins

Un séjour randonnée alpine de découverte sur terrain glaciaire sera organisé en Vallouise. Le programme est en cours de finalisation et sera diffusé ultérieurement. Pour plus d'informations, contactez Michel Fornari : mifor.cafslv@free.fr

Permanence au siège

La saison hivernale se termine. Les permanences reprennent au siège à partir du 04 mai 2023 de 17h30 à 19h30.

Nouvelles de nos encadrants

- Yves Delanglade a validé la formation Initiateur Raquettes.
- Laurent Cugnet a obtenu la certification Initiateur Alpinisme.

Bravo et merci de leur implication pour faire vivre notre club.

Info du Milieu Montagnard du CAF Nice Mercantour

Le groupe milieu montagnard du CAF Nice Mercantour vous invite à participer à son opération « Que la montagne est belle 2023 ».

Pour vous inscrire: <https://extranet-clubalpin.com/app/out/out.php?s=6&c=0600RA230025&h=3bab73bbba>

La page milieu montagnard est régulièrement mise à jour :
https://cafNice.ffcarn.fr/index.php?alias=actualites&_lang=FR

Marche nordique

Le nombre de marcheurs nordiques s'est fortement développé pour atteindre seize présents disponibles de tous niveaux aux séances du samedi.

Cet essor est dû à l'implication de Nancy et Aline qui transmettent leur savoir et connaissances, sans limitation. Elles ont à cœur de réussir, bien évidemment, mais, il faut le souligner, d'être à l'écoute de chaque participant, se mettent à sa portée et agissent pour que ceux et celles, qui, momentanément en méforme, puissent retrouver une bonne condition physique grâce au bénéfice de la technique de progression de la « Marche nordique » qu'elles rappellent systématiquement.

Leur participation administrative est particulièrement soignée : chaque semaine, les lundis ou mardis, les CAFistes ayants déclarés pratiquer l'activité, reçoivent un rappel du programme tenant compte des modifications éventuellement apportées, des lieux et heures des rendez-vous, des besoins en bâtons de marche nordique mis à la disposition des débutants par le club, du nom des encadrants. La liste des participants est adressée à chaque inscrit permettant les co-voiturages. Les statistiques sont tenues à jour.

Sur place, les séances ludiques d'échauffement, de renforcement musculaire et d'étirement, participent à la satisfaction et au bien-être de tous.

Huit participants et un encadrant de notre groupe ont participé à un raid en Camargue et ont réalisé les 12km prévus dans les 2h imparties, en marche nordique.

D'autres participations à des rencontres sportives de cette nature seront proposées.

Elles organisent « Les Rois » en janvier, les « Crêpes » en février. Un pique-nique vient clore la fin de saison en juin. Parents et amis y sont cordialement invités. Ces moments de rencontre et de partage reçoivent un franc et large succès.

Leurs actions participent au développement de notre club et par conséquent à celui de notre fédération.

Bravo et merci !

André Profizi

31 mars 2023

CONFÉRENCE GRAND PUBLIC Organisée par le Club Alpin Français de l'Estérel :

Le changement climatique en haute montagne



Le CAF Estérel vous propose une session plus "intellectuelle", mais néanmoins passionnante pour tous ceux qui pratiquent les sports de nature en milieu montagnard, ou qui sont curieux de mieux connaître les conséquences du changement climatique, et leur impact sur nos activités favorites, sur la biodiversité et les actions à mettre en oeuvre

Ne ratez pas cet évènement qui se déroule aux portes de chez nous, samedi 03 juin, 19h à 21h !! et merci de faire circuler l'info à l'intérieur de votre club ou de votre "planète"

Renseignement et inscription recommandée sur le site du CAF Estérel, via le lien ci après : <https://cafesterel.ffcam.fr/index.php?nocache=1&alias=detail-actualite&oid=T005:l1f5yj2qtw8n&from%5balias%5d=home>

CONFÉRENCE GRAND PUBLIC
Organisée par le Club Alpin Français de l'Estérel
Samedi 3 juin 2023 - 19h00-21h00
Salle Mistral
Centre culturel de Saint Raphaël, Georges Ginesta
troisième étage

Avec

Jacques Mourey / Docteur en géographie - Chercheur associé, laboratoire EDYTEM

Jean Bertrand / FFCAM- Président de la Commission Fédérale de la Protection de la Montagne - CFPM

L'alpinisme à l'épreuve du changement climatique. Évolution géomorphologique des itinéraires et évolution des pratiques.

L'évolution climatique et ses conséquences vis-à-vis des sports de nature, et de leur avenir, plan d'action climat/biodiversité de la Fédération, protection et sur fréquentation des espaces naturels, décarbonation des activités sportives

L'évolution climatique entraîne une forte évolution des milieux de haute montagne notamment à travers la fonte des glaciers, des couvertures glacio-nivales et la dégradation du permafrost. Dans cette présentation, nous verrons que face à de tels changements environnementaux, les itinéraires d'alpinisme et leurs conditions de fréquentation (technicité, dangerosité, saisonnalité) sont l'objet de fortes modifications. En conséquence, les alpinistes et les acteurs liés à la pratique tels que les gardiens de cabanes et les clubs alpins sont contraints de s'adapter, dans certains cas avec difficultés.

Réchauffement de la planète, sécheresse, inondations, enneigement aléatoire, retrait glaciaire, instabilité, quel avenir pour nos pratiques favorites.

42ème CRITERIUM PEDESTRE DE SAINTE AGNES

par Les Randonneurs de Sainte Agnès

Venez nombreux partir à l'assaut des sentiers du village de Sainte Agnès, classé le plus haut village du littoral d'Europe.

Venez en famille, avec vos amis sur les parcours découvrir une vue unique sur le village et son château.

Rendez-vous le 1er mai pour la 42ème édition du CRITERIUM DE SAINTE AGNES .

Fermeture des inscriptions en ligne Samedi 29 avril 18h00.

Plus d'info sur : <https://www.helloasso.com/associations/les-randonneurs-de-sainte-agnes/evenements/42eme-criterium-pedestre-de-sainte-agnes>

Offre partenaire MILLET

OFFRE PARTENAIRE

DU 20 AU 30 AVRIL INCLUS



30%

**DE REMISE
SUR TOUT LE MAGASIN !**

-
(Sur présentation d'un justificatif
d'adhésion à un club partenaire)

MILLET CAP 3000 - CENTRE CAP 3000 - AVENUE EUGÈNE DONADEÏ - 04 92 04 04 82

==== 000 ====