



ASSEMBLEE GENERALE 2025

07 novembre 2025

Présentations des activités

- Randonnée
- Ski nordique
- Via ferrata
- Alpinisme
- Milieu montagnard
- Escalade
- Ski de randonnée

Présentations des activités

- Ski nordique

Ski de randonnée nordique

- Reconnaissance par la FFCAM du Ski de randonnée nordique comme une activité socle
- **Débutant**, pour découvrir l'activité, le milieu
- **Initié**, participer à une sortie encadrée dans un club FFCAM
- **Perfectionné**, pratiquer en autonomie entre personnes de même niveau
- Brevet fédéral d'initiateur

Véritable reconnaissance de la FFCAM de nos pratiques nordiques

Ski de randonnée nordique



Fiche de compétences

Cette fiche est mise à disposition des clubs et des pratiquants. Elle permet de suivre l'acquisition des connaissances et des compétences de chaque pratiquant autour des 4 THEMES :

- THEME 1 : Niveau de pratique et expériences
- THEME 2 : Progression et sécurité dans la pratique
- THEME 3 : Prévention et environnement de pratique
- THEME 4 : Environnement fédéral, des clubs et des pratiques

La validation de l'ensemble des groupes de compétences (regroupement par rubrique) notés de 1.1 à 4.1 et résumés en page 4, permet au pratiquant d'atteindre le niveau « INITIE en ski de randonnée nordique ». Les groupes de compétences peuvent être intégrés au profil de chaque pratiquant dans le système d'informations fédéral : application « attestation pratiquant ».

Attestation de compétences : INITIE en ski de randonnée nordique

Je suis initié à la pratique du ski de randonnée nordique : techniques de base, connaissance du milieu et de l'environnement de pratique, des bons comportements en ski de randonnée nordique, ...

Je dispose d'une petite expérience en ski de randonnée nordique en lien avec mon niveau de pratique.

Je connais le principe de l'offre de formation pratiquant qui m'est proposée (INITIE, PERFECTIONNE, SPECIALISE) pour acquérir des compétences complémentaires en ski de randonnée nordique.

Je peux poursuivre ma formation vers plus d'autonomie dans ma pratique du ski de randonnée nordique : niveau PERFECTIONNE.



Fiche de compétences

Cette fiche est mise à disposition des clubs et des pratiquants. Elle permet de suivre l'acquisition des compétences de chaque pratiquant autour des 4 THEMES suivants :

- THEME 1 : Niveau de pratique et expériences
- THEME 2 : Progression et sécurité dans la pratique
- THEME 3 : Prévention et environnement de pratique
- THEME 4 : Environnement fédéral, des clubs et des pratiques

La validation de l'ensemble des groupes de compétences (regroupement de compétences par rubrique) notés de 1.1 à 4.1 et résumés en page 4, permet l'attribution de l'attestation de compétences « PERFECTIONNE EN SKI DE RANDONNÉE NORDIQUE ». Les groupes de compétences peuvent être intégrés au profil de chaque pratiquant dans le système d'informations fédéral (EXTRANET) : application « Attestation pratiquant ».

Attestation de compétences : PERFECTIONNE en ski de randonnée nordique

Je suis capable de pratiquer le ski de randonnée nordique en groupe autonome, de choisir et de préparer mes sorties, de les adapter aux conditions rencontrées, à mon niveau technique et physique et celui de mes partenaires.

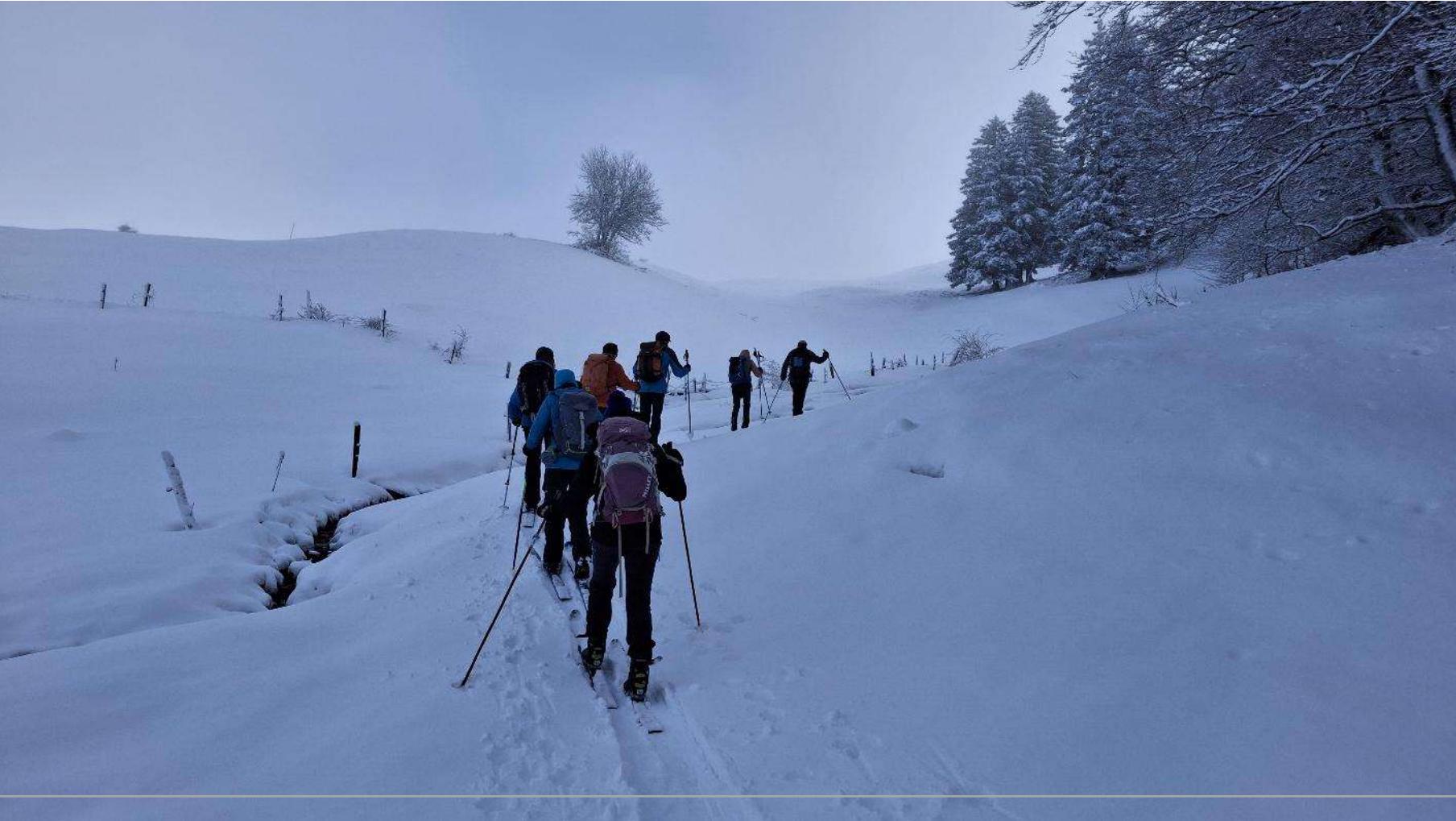
Je dispose d'une expérience du ski de randonnée nordique en lien avec mon niveau de pratique.

Je peux poursuivre ma formation personnelle vers l'acquisition de compétences avancées en ski de randonnée nordique (niveau SPÉCIALISÉ). Je peux également entrer en formation d'initiateur et transmettre ma passion du ski de randonnée nordique à d'autres pratiquants d'autres pratiquants.

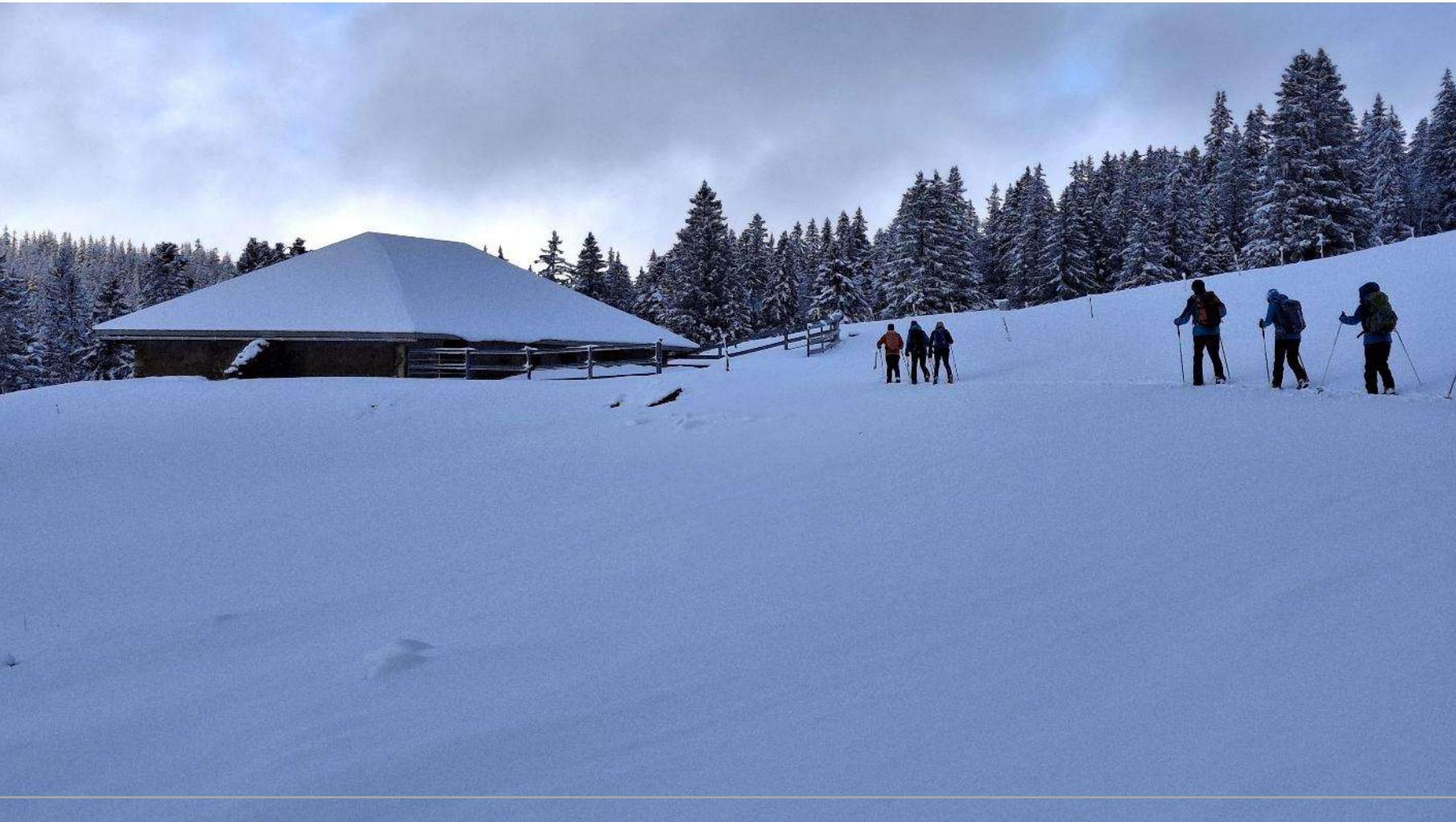
Ski de randonnée nordique



Ski de randonnée nordique



Ski de randonnée nordique



Ski de randonnée nordique



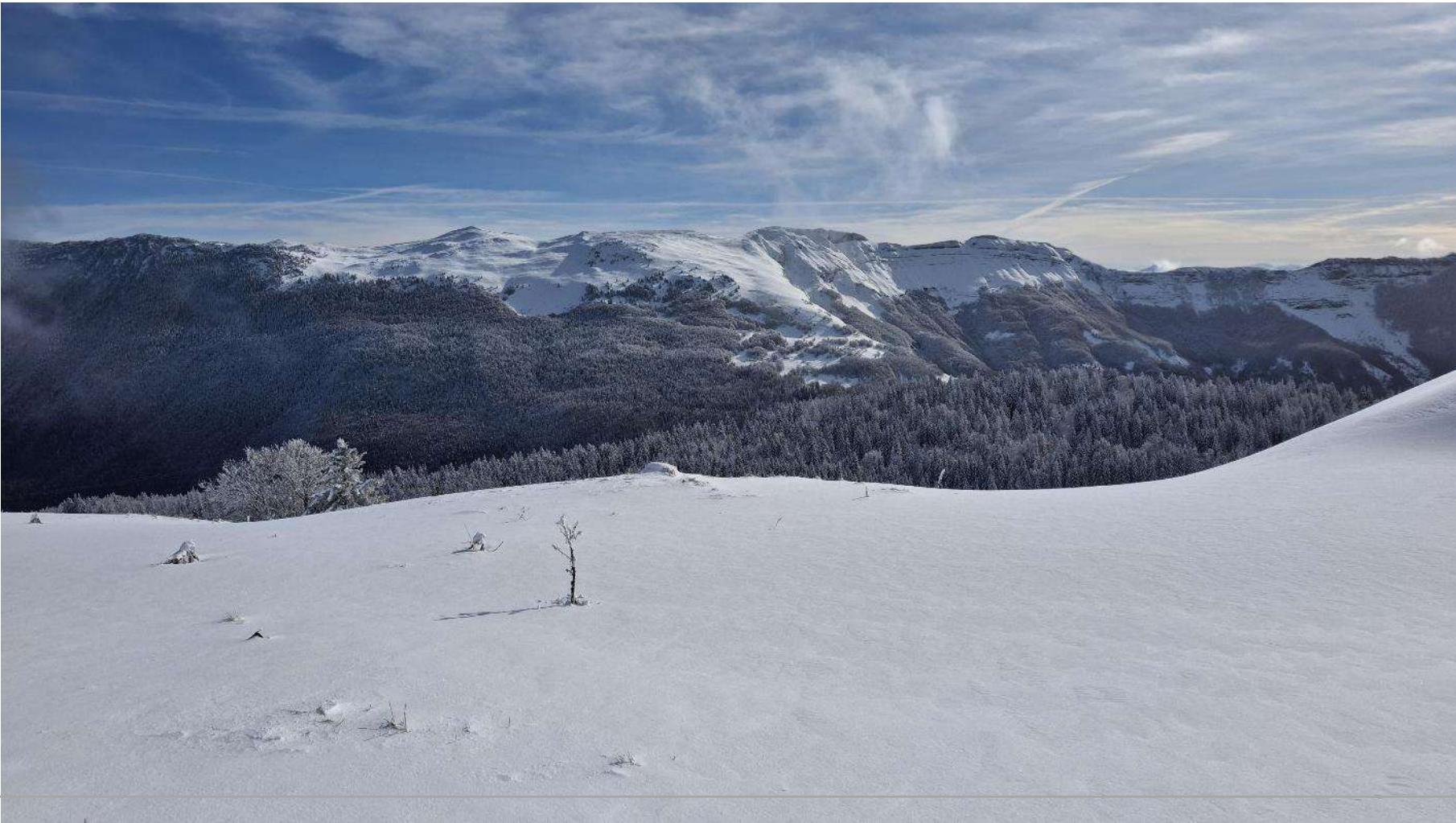
Ski de randonnée nordique



Ski de randonnée nordique



Ski de randonnée nordique



Ski de randonnée nordique



Ski de randonnée nordique



Ski de randonnée nordique



Ski de randonnée nordique



Ski de randonnée nordique



Ski de randonnée nordique

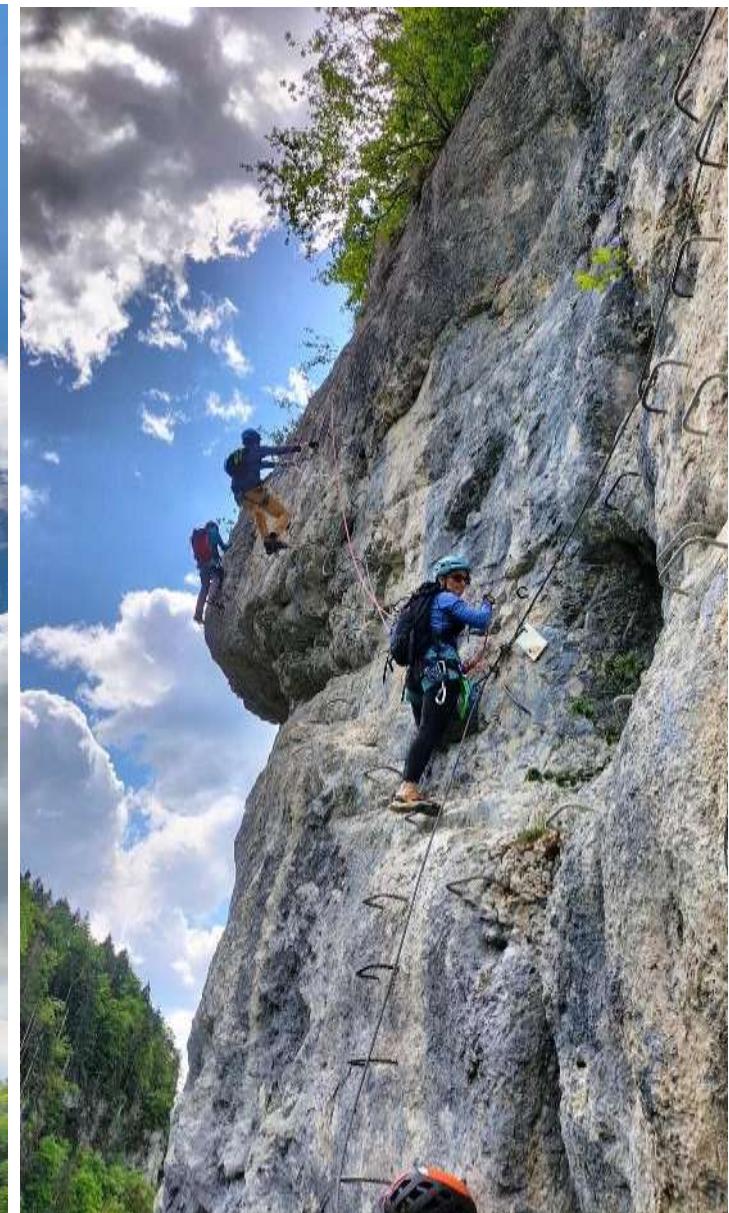


Ski de randonnée nordique



Présentations des activités

- Via ferrata

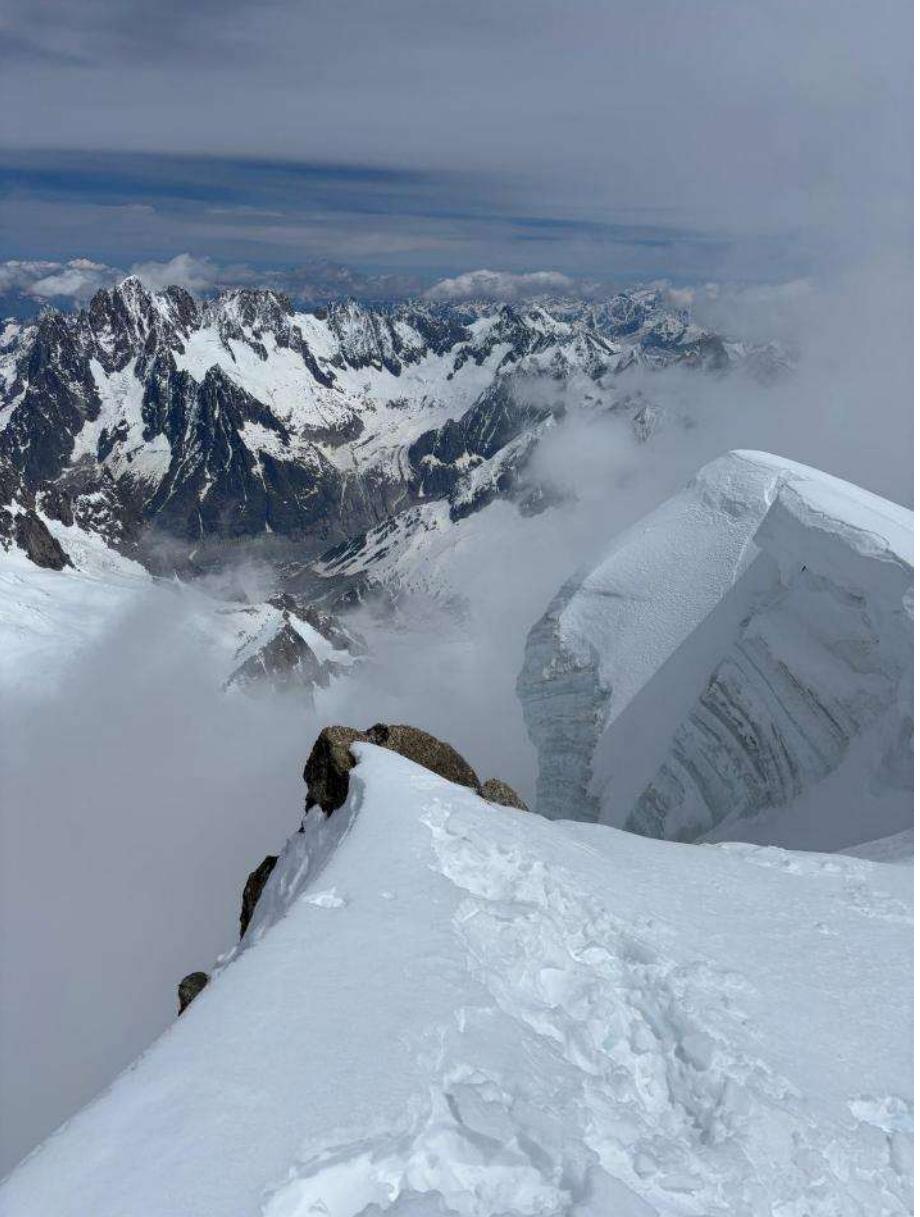






Présentations des activités

- Alpinisme



PROGRAMME ALPINISME: ALPINISME: Explorer les Sommets

Bienvenue

Un programme conçu pour vous aider à découvrir la montagne, de la sécurité à l'aventure.

Cathy et toute la team , les bénévoles, encadrants, et participants.

Cathy et toute la Team, Manu, Thomas, Bernard,
Gégé, Madeleine, Seb, Laurent, Lucas, Lou Anne,
Maria, Marjorie, Gladys, Lydie... et vous !

PROGRAMME

FORMATION:

ROCHER NEIGE GLACE



OBJECTIFS :

- 1 DEVELOPPER L'AUTONOMIE EN MONTAGNE SUR ROCHER NEIGE GLACE
- 2 TRAVAILLER LA CONFIANCE
- 3 PERENNISER LA GESTION ET L'ANIMATION DE L'ALPINISME AU SEIN DE NOTRE CAF HAUT DOUBS.
- 4 ENCOURAGER LA FORMATION INDIVIDUELLE

TRAVAILLER LA CONFIANCE EN ALPINISME EST ESSENTIEL POUR EVOLUER EN SECURITE ET AVEC SERENITE EN HAUTE MONTAGNE



FORMATION GRAF GROUPE REGIONAL ALPINISME FRANCHE COMTE



CINDY



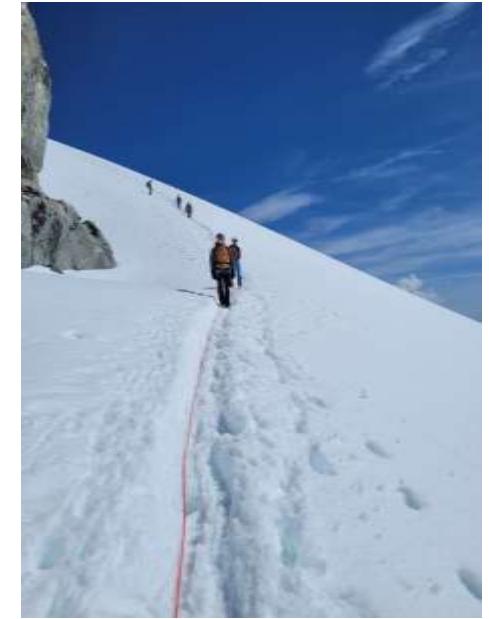
JULIETTE

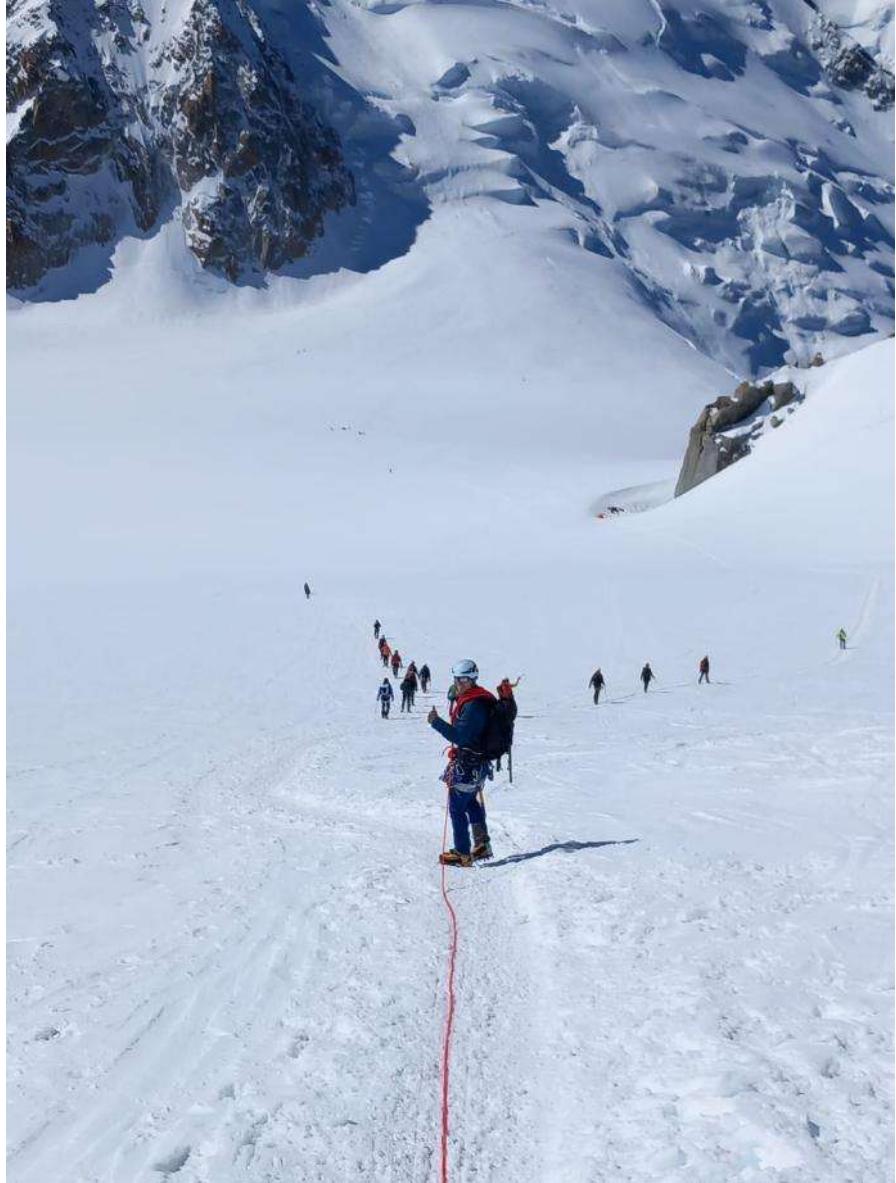


PUBLIC

ADHERENT CAF HAUT DOUBS

NIVEAU DEBUTANT INITIE CONFIRME





ALPINISME

Sport des ascensions en montagne

L'**alpinisme** est une pratique sportive qui s'appuie sur trois piliers :

- Connaissance technique
- Connaissance du milieu montagnard
- Bonne forme physique



Objectifs et Bénéfices



Découverte des sommets

Explorer des paysages spectaculaires et exceptionnels.



Développement personnel

Développer la confiance en soi, la résilience , l'esprit d'équipe et les formations CAF.



Bien-être

Améliorer la forme physique, l'endurance et la santé mentale.

Techniques de Base

1

Marche en neige

Techniques de cramponnage.

2

Grimpe sur glace et glacier

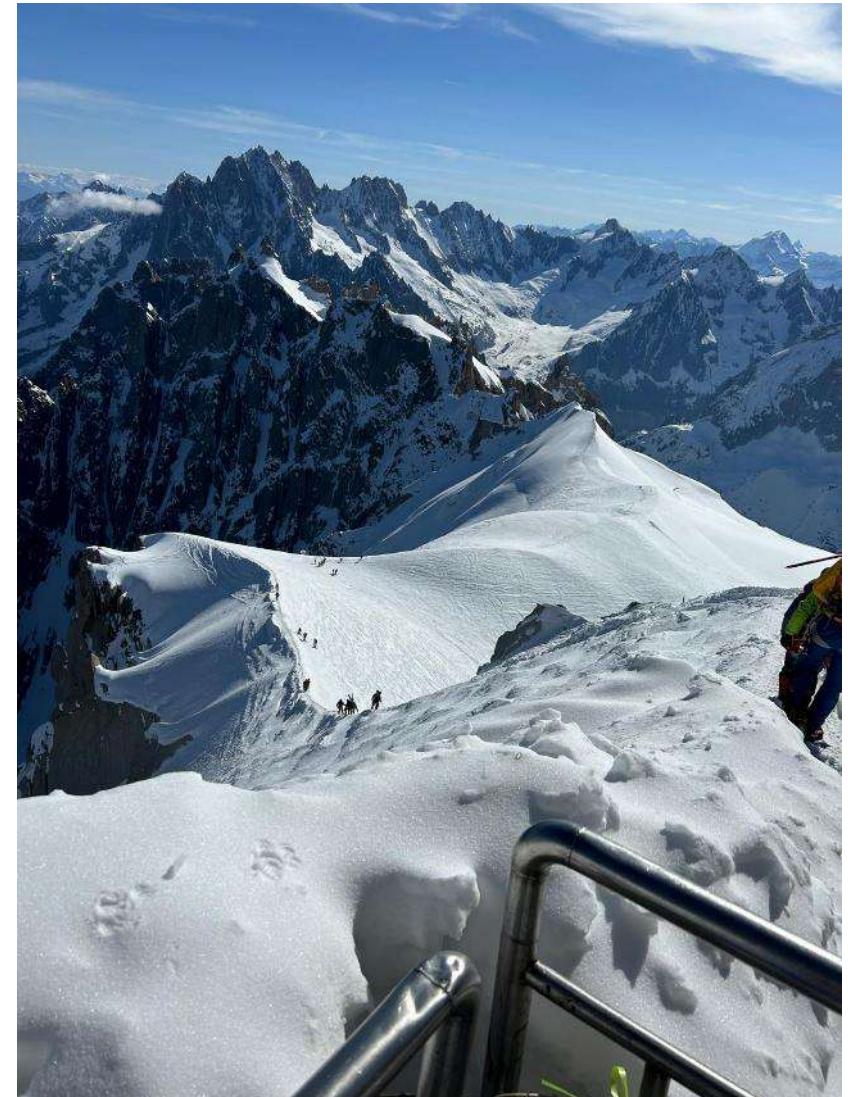
Techniques de progression sur glace, utilisation du piolet, savoir savoir s'encorder, savoir réaliser un mouflage...

Cascade de glace, brochage, construction d'un relais...

3

Escalade

Savoir s'encorder , noeuds...





SECURITE CONFIANCE

Évaluer les risques

Identifier les dangers potentiels et potentiels et planifier des mesures mesures de sécurité.

Préparation et conditionnement

S'entraîner physiquement et mentalement pour l'alpinisme.

Système d'alerte

Comprendre les systèmes d'alerte météo et les procédures d'urgence secours d'urgence secours en montagne

Entraînement et Conditionnement Physique

1

Bonne condition physique
Marcher, courir régulièrement

2

Équilibre et coordination

Exercices d'équilibre, de coordination et de proprioception.

3

Préparation mentale

Techniques de respiration, de méditation et de visualisation.



PROGRAMME FORMATION

ALPINISME

- Matériel
- L' encordement , anneaux de buste
- Cramponnage
- Broche à glace
- Noeuds
- Carto
- Nivologie
- Météo , BERA
- Topo
- Relais en neige et en glace
- Cascade de glace
- Camp to camp
- Secours en montagne (mouflage)

ESCALADE AUBRAC

Encadré par Lou Anne et Lucas
Date : à partir du 6 octobre 2025

- L'équipement (casque , harnais, dégaines, cordes mousquetons , sangle ...)
- Les nœuds (8 , cabestan, demi cabestan ...)
- Les cotations
- Le contrôle entre partenaire
- L'encordement
- Ecole de chute
- Le relais
- Le rappel
- La manip de top
- les voies d'une longueur
- Les voies de plusieurs longueurs

PROGRAMME DES SORTIES

Courses d'arêtes

Aiguilles de Baulmes

Les sommêtres

Traversée Pigne d'Arolla

Traversée des Crochues et mer de glace

Traversée des gais alpin

Atelier neige

Atelier glace

Stage alpi de 4 jours

Ascension du grand paradis

RANDO ALPINE :

La jonction à Chamonix

Altitude : 2589 m · Temps de montée : 4 h 50 · Descente : 2 h 40

Point de rencontre du Glacier des Bossons et du Taconnaz, la Jonction offre une vue tout simplement ahurissante sur l'Aiguille du Midi, le Dôme du Goûter ainsi que les Aiguilles Rouges. La Jonction constitue à l'évidence un site d'exception dans la mesure où celui-ci permet de fouler deux glaciers et d'observer au plus près leurs séracs et crevasses respectives dans un paysage pour le moins féerique. L'ascension ne présente pas de difficultés notoires, si ce n'est son fort dénivelé cumulé. En outre, il faut prêter une attention particulière en cas de terrain mouillé, les dalles dans la partie finale pouvant s'avérer très glissantes.



COURSES D'ARETES

Aiguilles de Baulmes,
Arêtes des Sommêtres.

Alt 1375m
Petite Arête ou grande Arête
Sommet Suisse

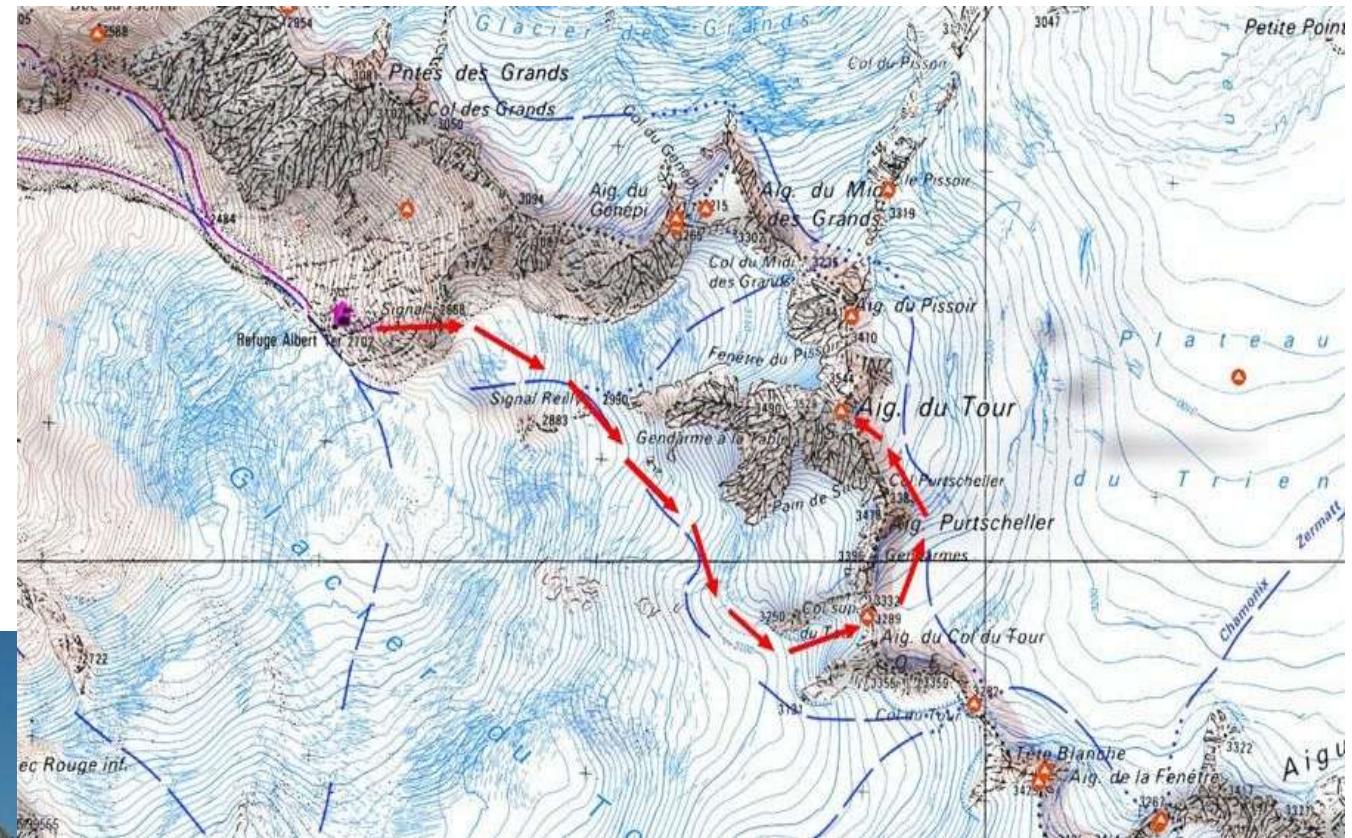


SORTIE SUR GLACIER

Aiguille du tour

Refuge Albert 1er (2702m). Dénivelé : 840m depuis le refuge (environ 2000m depuis le village du Tour).

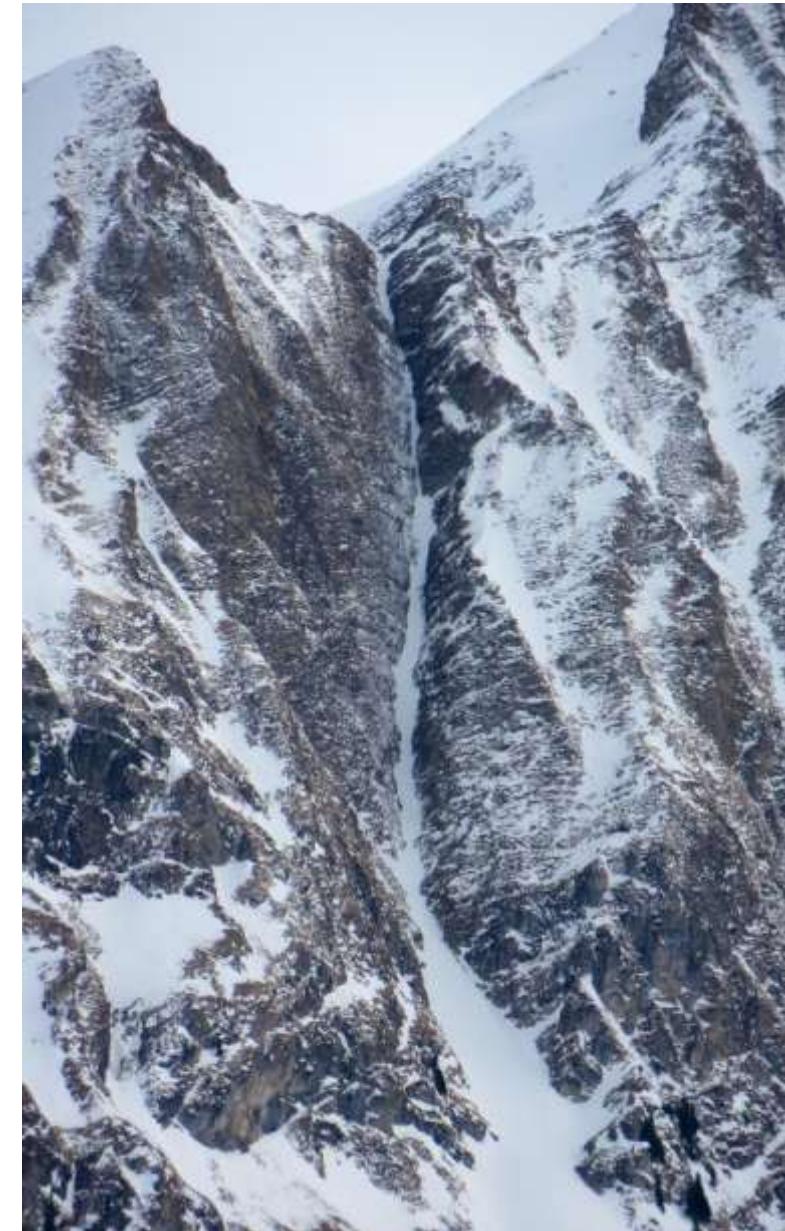
Période favorable : privilégier le début de l'été pour que le glacier soit en neige et bouché



SORTIE NEIGE

Goulotte à Pollux

Facilement accessible
à skis depuis
le col des Mosses



SORTIE GRANDE VOIE

« cacao girl »

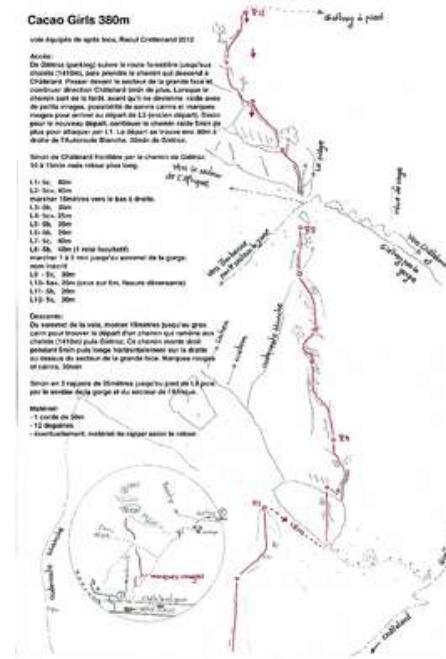
Suisse Valais Haut Giffre - Aiguilles Rouges

Altitude 1200 m / 1500 m

Dénivelé +500 m / -1158 m

Dénivelé des difficultés 380 m

Altitude du début des difficultés 1200 m



CASCADE DE GLACE



La cascade de glace est une activité dérivée de l'escalade. Elle consiste à grimper à l'aide de piolets-traction et de crampons le long de cascades gelées.

Présentations des activités

- Milieu montagnard

Commission ENVIRONNEMENT / Milieu Montagnard

Une commission transversale, visant à réfléchir dans toutes nos sorties à une pratique de la montagne plus respectueuse de notre environnement et des enjeux climatiques

Nos actions:

- Proposer des conférences, des fresques pour sensibiliser, former, informer
- Réfléchir à la montagne autrement
- Réduire notre empreinte carbone

Commission ENVIRONNEMENT / Milieu Montagnard

Mars 2025

Le club se voit décerner le
Label CIMES (Club Investis
pour la Montagne et ses
Ecosystèmes Sauvegardés)



Commission ENVIRONNEMENT / Milieu Montagnard

Conférence Bernard Francou,
glaciologue



Diffusion film « hors piste, sensible et sauvage » au cinéma de Pontarlier



Jeudi 21 novembre 2024 à 20:40 CET

Hors Piste, sensible et sauvage en Soirée Echange

2 Rue Louis Pergaud, 25300 Pontarlier, France

Commission ENVIRONNEMENT / Milieu Montagnard



Conférence et sortie terrain autour
du grand Tétras



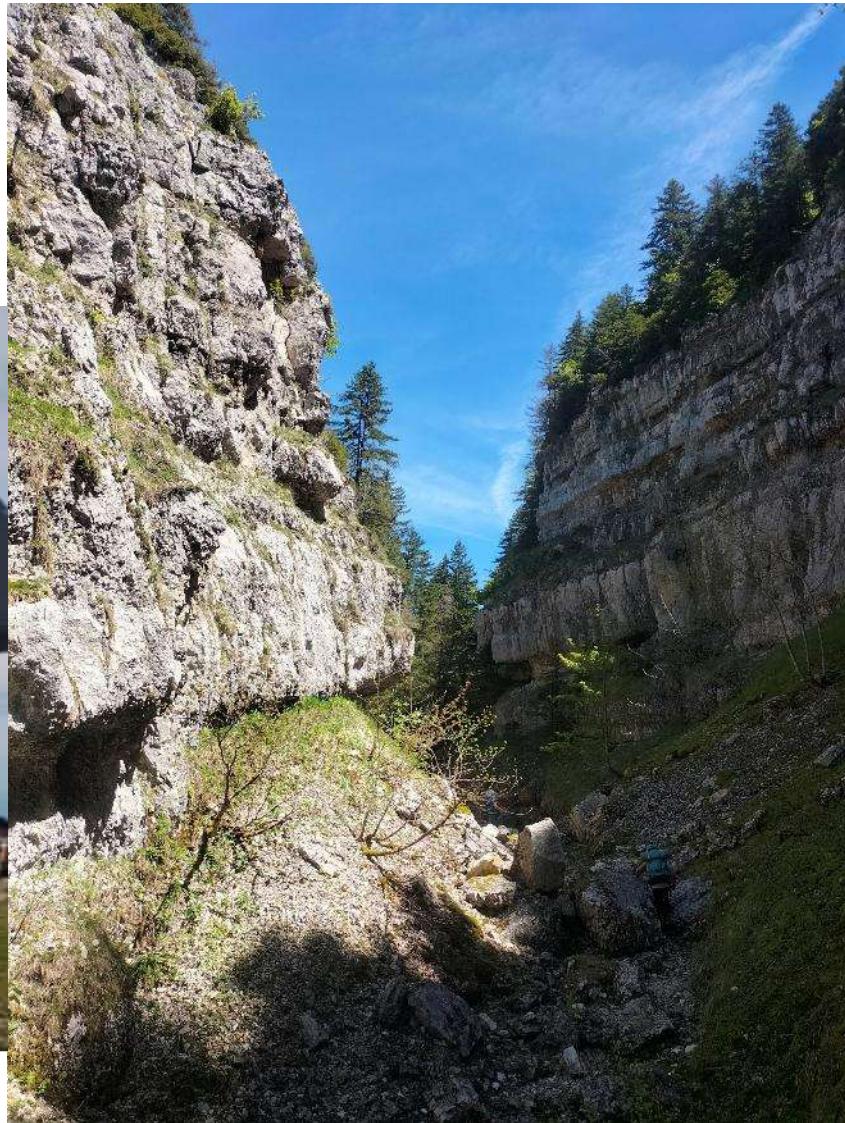
Commission ENVIRONNEMENT / Milieu Montagnard

- Mai 2025: Participation à « Que La Montagne est Belle », le thème était l'eau... Merci à Jean Luc



Commission ENVIRONNEMENT / Milieu Montagnard

Voyager autrement: Itinérance Saint Claude - Pontarlier



Commission ENVIRONNEMENT / Milieu Montagnard

Réduire l'impact de nos déplacements:

-Partenariat avec les transports Jeanneret, favoriser l'utilisation des minibus (économiquement intéressant à partir de 70km aller pour un jour, et 155km aller pour une sortie sur deux jours)

calcul: minibus à 95€/jour, conso 8l/100 à 1€90 le litre, km sup à 200km/jour à 0,2€/km

estimation du cout de la location du minibus	km aller / retour	nombre de jours	prix
distance inférieure à 200km/jour			0
distance supérieure à 200km/ jour			0

estimation du cout de la location du minibus	km aller / retour	prix litre de diesel	nombre de jours	prix
distance inférieure à 200km/jour				0
distance supérieure à 200km/ jour				0

Commission ENVIRONNEMENT / Milieu Montagnard

Actions à venir:

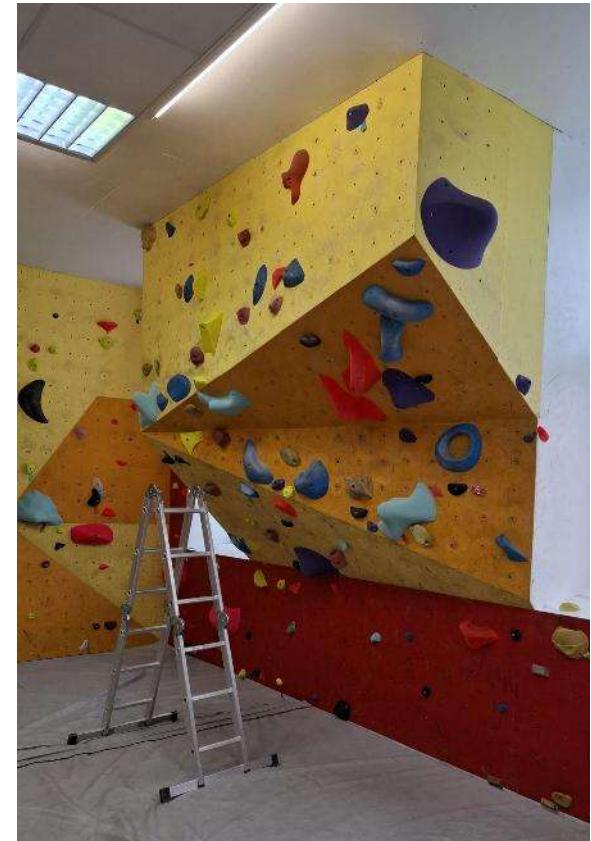
- - les fresques (du climat et de la montagne) encore...
- - réalisation du bilan carbone du club.
- - sortie sur les traces du loup.
- - sortie plantes comestibles.
- - incitation aux modes de transport doux: compensation financière pour sorties en train
- - conférences (idées et propositions bienvenues)

Présentations des activités

- Escalade

En chiffre

- 97 grimpeurs adultes recensés et plus
- 48 jeunes grimpeurs
- 1 salle de blocs
- 1 murs avec une quarantaine de voies
- 2 professionnels





Ecole d'escalade et intervenants

Emeline Gloriod
&
Sylvain Pasquier



Jeunes



CAMP4 à Fontainebleau

- 16 jeunes
- 5 accompagnants-
- 5 kg de céréales
- 3 kg de pates
- 5 kg de patates
- 1 chili au top
- 10 corvées de vaisselle
- des loups garous éparpillés dans la forêt.... attaques par varappe et montagne



CAMP4 à Fontainebleau

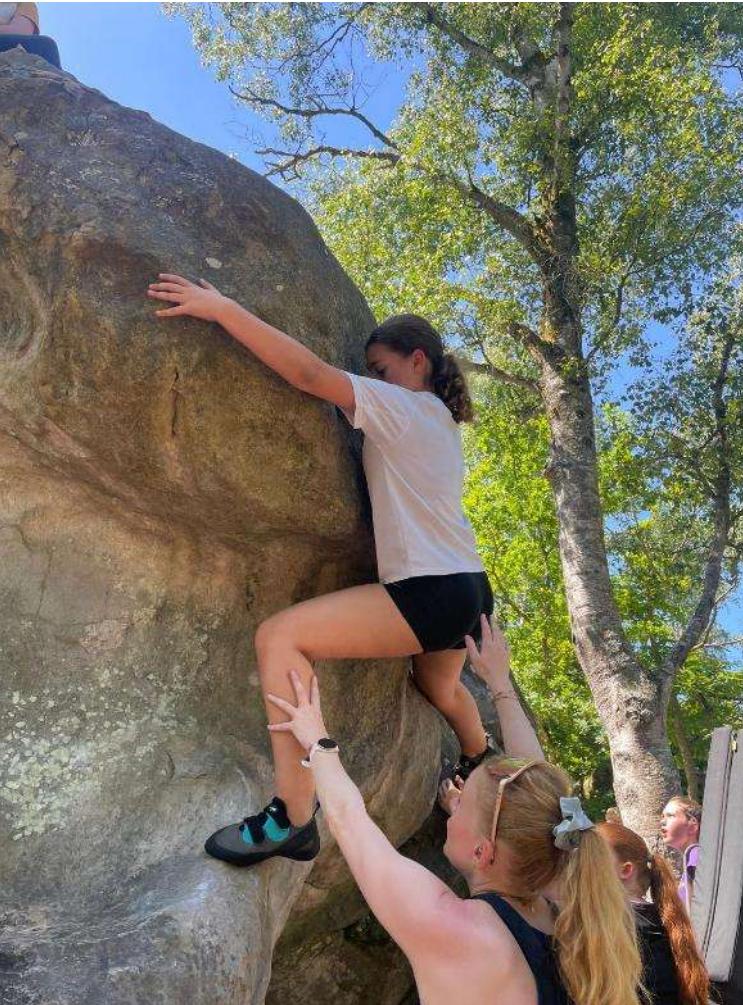
- 2 podiums



CAMP4 à Fontainebleau



CAMP4 à Fontainebleau





Escalade adulte



Emmanuel LECHINE



Gérard TROLY



Lou-Anne RACLOT



Marjorie AMBROSIN



Lucas LHomme

Ayant encadré sur 2025 :

- Aliko BERTRAND
- Lucas LECHEVALIER
- Valentin COTE-COLISSON
- Lisa FISCHER

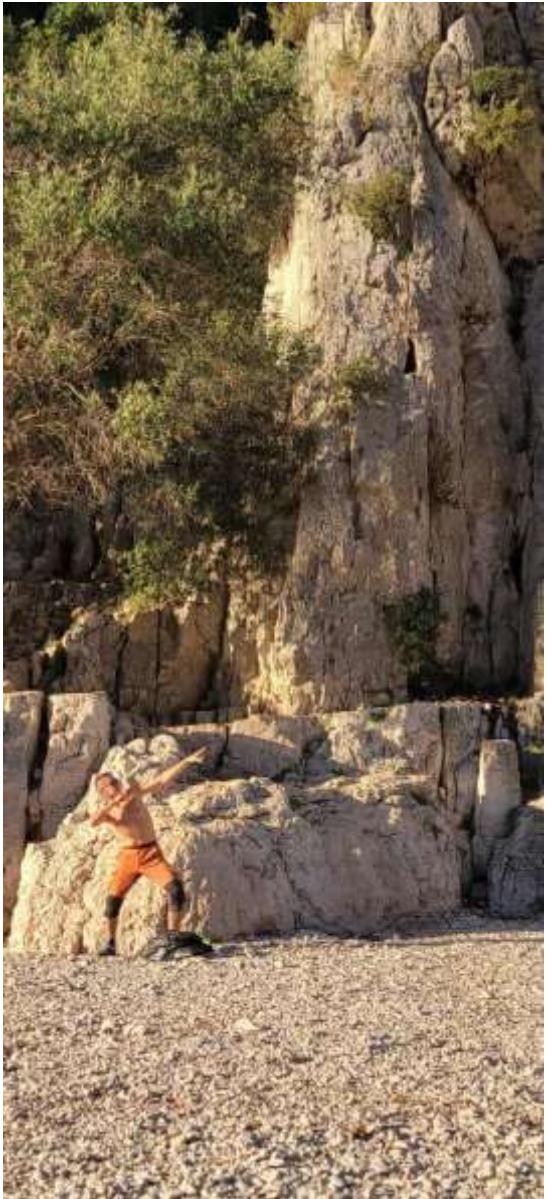
Les Calanques version adultes

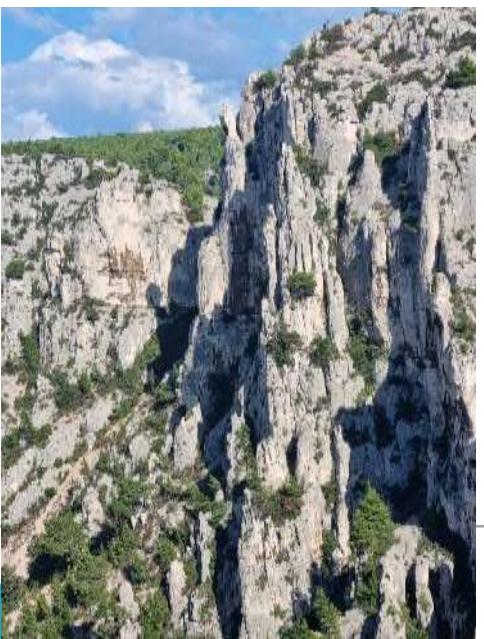
- 10 adultes
- 1 catamaran
- 1 annexes
- 1 skipper-cuisinier
- 1 guide
- Beaucoup de préparation
- 1 plantes vénéneuse
- 1 cheville
- Beaucoup de fous rires



Ambiances







Présentations des activités

- Ski de randonnée

Décembre neige avalanche au Gros Morond







Initiation à Métabief





Les nocturnes du jeudi soir



Janvier Tête à Josué



We à Fenestral et Dent de Morcles

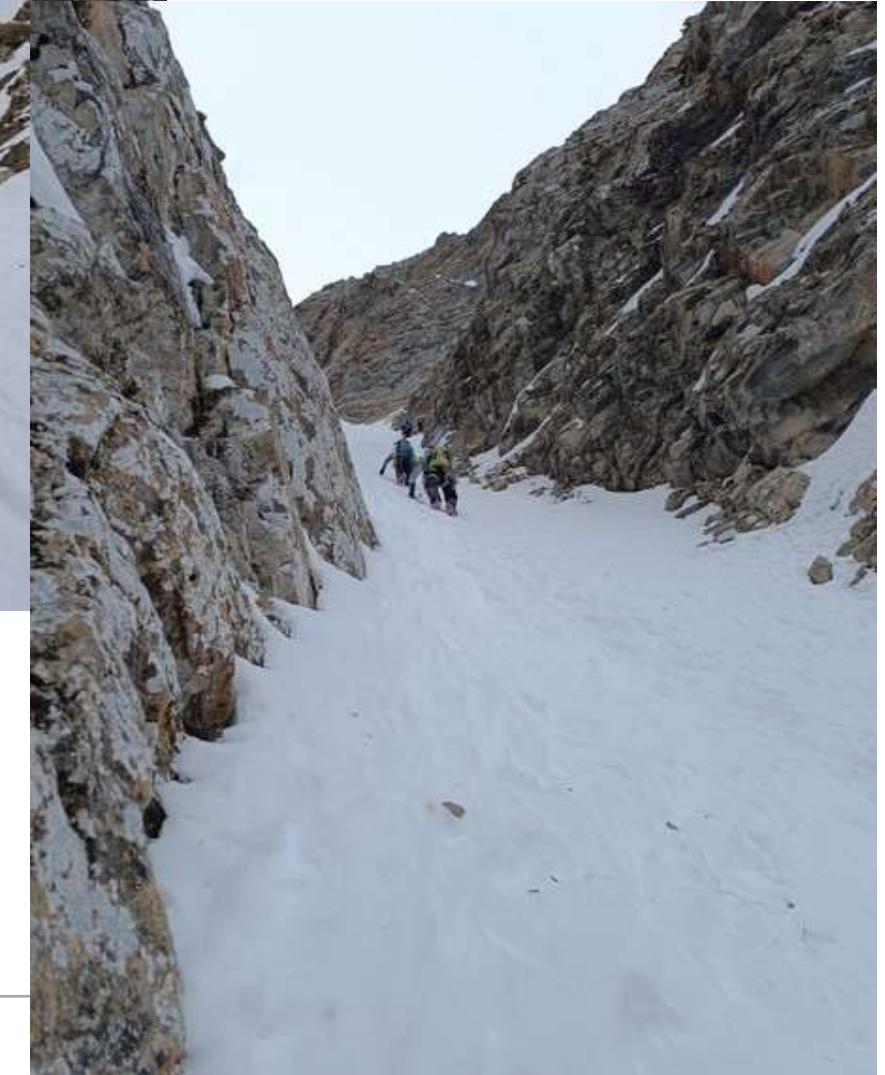




Pic Chaussy



Février Goulotte à Pollux



Raid Maurienne traversée Carro Evettes













Maurienne acte 2 : en étoile depuis Bessans





Tchao, à bientôt sur les skis !



MERCI et RDV à coté pour un moment informel