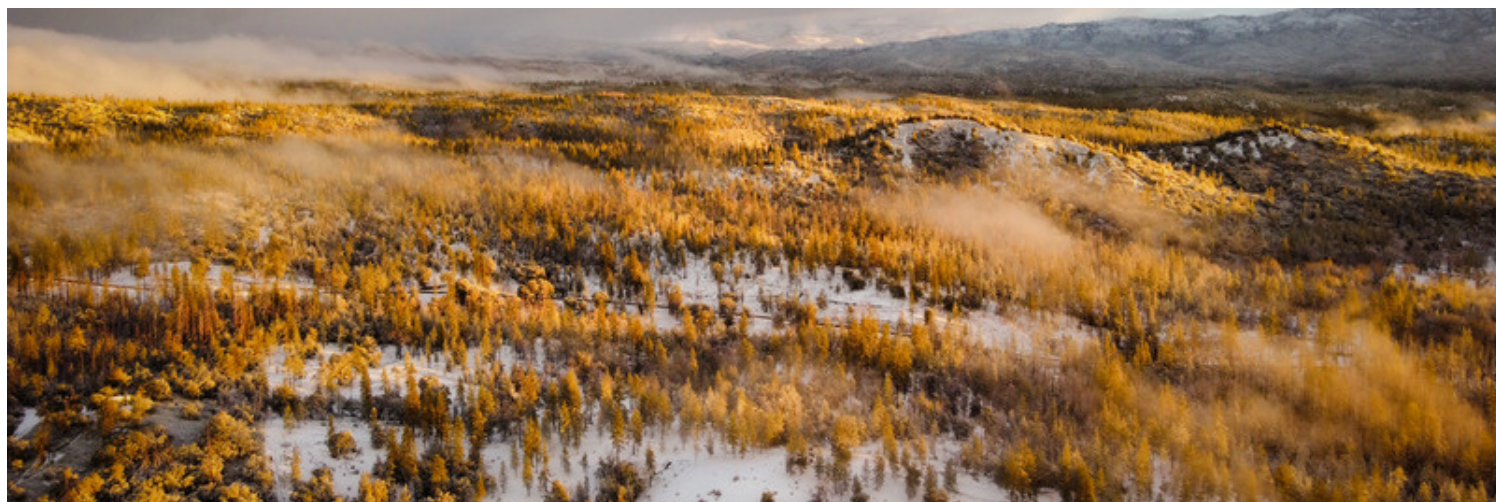


NESWLETTER DU CLUB



LE BULLETIN D'INFORMATION MENSUEL DU CLUB ALPIN DU HAUT-DOUBS

Avril - 2024



La neige a fait son retour ces dernières semaines et saupoudre nos paysages de blancs. Les longues soirées aux températures plus clémentes sont attendues avec impatience.

Au programme :

- Campagne de prévention cancer du sein
- Partenariat Sport-2000
- Projet Vêtements encadrants

“

“Celui qui déplace
la montagne, c'est
celui qui commence
à enlever les petites
pierres.”
Confucius

Campagne de prévention cancer du sein

Venez participer à l'action de prévention du cancer du sein !

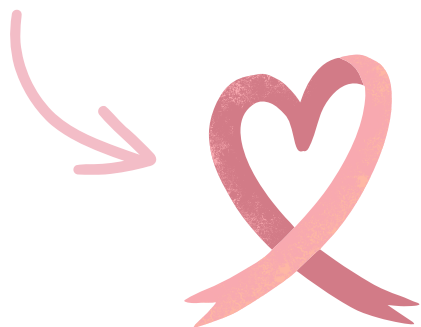


En partenariat avec la CPTS (Communautés professionnelles territoriales de santé) du Haut-Doubs Forestier, le club organise une soirée dédiée à la prévention et au dépistage du cancer du sein. Une professionnelle de santé sera présente pour communiquer les bons gestes à avoir. Elle rappellera notamment l'importance de réaliser une mammographie tous les **2 ans** à partir de 50 ans et un frotté de dépistage tous les **3 ans**. Elle soulignera aussi l'importance du suivi gynécologique et l'**autopalpation régulière**.

Il est important de connaître et de pratiquer des gestes d'autopalpation à la recherche d'éventuels grosseurs ou anomalies. C'est pourquoi un **buste en silicone** sera à disposition pour montrer ces gestes.

La soirée sera bien entendu accompagnée de boissons et de grignotages. Cela se passe à la maison des associations, dans la **salle de la permanence du club** !

Si vous êtes intéressées par cette action de prévention, pensez à noter la date du **23 mai à 18h30** et à vous **inscrire en cliquant sur le ruban ci dessous**. Merci !)



ON SEIN' TÉRESSE ?



ATELIER
PRÉVENTION ET DÉPISTAGE
SENSIBILISATION A L'AUTO PALPATION DES SEINS



NESWLETTER DU CLUB



Partenariat avec Sport2000

Depuis peu, le club a développé un partenariat avec l'enseigne de **Sport2000** située à Doubs (proche du Hyper U). Grâce à l'augmentation des adhérents pratiquants des sports de montagne, le choix de matériel spécifique (escalade, ski, alpinisme...) devrait s'étoffer, permettant de retrouver un large choix d'accessoires pour vos sorties.



Pour l'année 2024-2025, les licenciés se verront remettre un **chéquier** avec des avantages et réduction dans toute la partie montagne. En attendant la mise en place de ce chéquier, vous pouvez d'ores et déjà vous rendre en magasin et présenter votre carte d'adhérent 2023-2024 pour obtenir une réduction de **-20%** au rayon montagne (**uniquement sur les textiles/chaussures, et hors accessoires**)

Malgré tout, n'oubliez pas la seconde main avec les bourses au matériel et autre.



Ce partenariat va également permettre au club de se démarquer lors des événements sportifs ! L'enseigne va notamment produire des vêtements qui permettront de reconnaître les encadrants et/ou représentants du club sur les manifestations.

Le visuel (encore en phase test) sera inauguré lors de l'évènement **Camp4 Bleau**, un contest de grimpe prisé par les jeunes se déroulant dans le mythique site d'escalade de Fontainebleau !

Si vous aussi vous souhaitez raconter une sortie, un événement ou faire véhiculer une info, contactez nous à l'une des adresse suivante : lucas.lechevallier@outlook.fr ; obert.marie@yahoo.fr

Les évènements / sorties à venir



Pour avoir accès à l'agenda des sorties, cliquez ici

4 Mai : vélo de montagne aux Fourgs avec Michel Dornier

Envie de vous dégourdir les pattes en vélo ? Partez avec Michel Dornier pour une belle sortie sur les sentiers autour des Fourgs



5 Mai : Découverte de la via ferrata 2 à Nans-sous-Sainte-Anne par Edit Limagne Marek

Deuxième sortie découverte pour Edit ! Venez essayer et vous perfectionner en Via Ferrata sur un site hors-norme !

Sortie Alpinisme à définir les 11 et 12 Mai par Valentin Cote-Colisson

Course d'alpinisme aux alentours du niveau AD ou AD+. Inscription: contactez directement Valentin par mail: iefctf.cotecolissonvalentin@gmail.com



14 Mai à 18h à la fauco ou maison des associations par Laurent Nourdin

Révision encordement et nœuds principaux pour l'alpinisme ou les randonnées techniques

Pour prendre de l'avance, possibilité de revoir les "tutos à lolo", sur le site Facebook du club, et de venir à cette soirée, rien ne remplace la pratique!

21 Mai : Soirée technique alpinisme par Laurent Nourdin

Différents ateliers d'alpi : rappels des nœuds, descendre en rappel, utiliser des coinces et réaliser un relais, savoir récupérer le matériel et gérer l'arrivée à un relais (pour second de cordée, en apprentissage), grimper en "grosses" (en chaussures d'alpinisme), régler ses crampons...

Permanences : tous les jeudis soirs, de 18h30 à 19h30 au local du CAF pour louer du matériel, recueillir des informations ou soutenir le club

NESWLETTER DU CLUB



Infos pratiques

(Chaque point est en lien hypertexte, il suffit de cliquer dessus pour être redirigé)



Site du club



Agenda des sorties



Météo



Racontez votre sortie



Espace licencié



Compte Instagram



Contact

