



club alpin français
Haut Doubs
L'esprit Club Alpin



ENSEMBLE
VERS LES SOMMETS
AVEC LE CAF HAUT-DOUBS.

caf-hautdoubs.fr

LIVRET D'ACCUEIL

Nouveaux adhérents et adhérents du club

« Un club à taille humaine, niché au cœur des magnifiques montagnes du Jura, et proches des Alpes Suisses et Françaises »

Dernière édition le 23/09/2026



Sommaire

Sommaire.....	3
1. Mot de bienvenue	5
2. Présentation du club	6
2.1 Le Club Alpin Français	6
2.2 Le club de Pontarlier	6
2.3 Nos locaux	6
2.4 Organisation et vie associative	7
Responsables de commissions et activités (2025-2026)	8
3. Les encadrants	9
3.1 Le rôle des encadrants	9
3.2 Devenir encadrant	9
4. Les formations	10
4.1 Les principales formations proposées	10
🧊 Formation Neige et Avalanche (NA1)	10
📖 UFCA — Unité de Formation Commune aux Activités	10
🚒 PSC1 — Prévention et Secours Civiques.....	10
🕒 Carto-Orientation (CO1)	10
❄ École de glace et école de neige	10
👜 Formations spécifiques par discipline	10
4.2 S'inscrire à une formation	11
5. Les activités du club	12
5.1 Activités estivales	12
5.2 Activités hivernales	12
5.3 Nos actions	12
5.4 Spécial jeunes	12
5.5 L'option Escalade adulte	13
6. Le calendrier des sorties et l'inscription	14
6.1 Où trouver l'agenda des sorties	14
6.2 S'inscrire à une sortie : mode d'emploi	14
6.3 Lire une fiche de sortie : la cotation	15
6.4 Préparer sa sortie	19
6.5 Le covoiturage	19
6.6 Location de matériel	19
7. Le site web du club	20
7.1 Créer un compte sur le site	20

7.2 Se connecter	20
7.3 Ajouter un compte rendu de sortie	20
8. Vie pratique de l'adhérent	21
8.1 L'adhésion.....	21
Tarifs 2026-2027 (au 01/09/2026)	21
8.2 La double adhésion	21
8.3 La carte découverte.....	22
8.4 L'assurance adhérent	22
8.5 Les avantages de l'adhésion.....	22
8.6 Les refuges du club	22
9. Ressources utiles	23
9.1 Liens essentiels.....	23



1. Mot de bienvenue

Bienvenue au Club Alpin Français du Haut-Doubs !

Que vous rejoigniez le club pour la première fois ou que vous soyez déjà adhérent depuis plusieurs saisons, ce livret a été conçu pour vous accompagner : il rassemble les informations essentielles sur la vie du club, ses activités, ses formations, et les outils pratiques (site internet, agenda des sorties, comptes rendus) qui font le quotidien des cafistes du Haut-Doubs.

Le CAF Haut-Doubs est un club à taille humaine, niché au cœur des montagnes du Jura, à proximité des Alpes suisses et françaises. Convivialité, entraide et passion de la montagne en sont les valeurs premières.

N'hésitez pas à pousser la porte de nos locaux le jeudi soir lors de la permanence, ou à vous inscrire directement à une sortie pour rencontrer les encadrants et les autres adhérents : c'est souvent la meilleure façon de découvrir le club !

⚠ Une journée d'accueil des nouveaux arrivants (et des autres !) est organisée chaque année en octobre : l'occasion idéale pour rencontrer le club, ses encadrants, ses membres et découvrir les activités.



2. Présentation du club

2.1 Le Club Alpin Français

Créé en 1874 et reconnu d'utilité publique, le Club Alpin Français est l'une des plus anciennes associations consacrées à la pratique et à la connaissance de la montagne. Il est aujourd'hui fédéré au sein de la FFCAM (Fédération Française des Clubs Alpins et de Montagne) et rassemble 94 000 adhérents — les « cafistes » — répartis dans 156 clubs sur toute la France.

Le Club Alpin Français propose tous les sports de montagne, pour tous les niveaux : découverte, perfectionnement, dépassement de soi, partage ou simple communion avec la nature. Les cafistes partagent une même culture de la montagne, un souci de préservation de l'environnement et un esprit d'amitié et de solidarité.

2.2 Le club de Pontarlier

Avec plus de 450 membres actifs, le CAF Haut-Doubs se situe au premier rang des associations de plein air de Pontarlier, avec une progression moyenne de 5 % par an. Historiquement tourné vers l'alpinisme et l'escalade, le club a depuis étendu son offre à toutes les activités de montagne : randonnée pédestre, ski alpinisme ou ski de randonnée, VTT, via ferrata, et bien d'autres.

Les sorties, organisées chaque week-end, sont accessibles à tous, du simple marcheur à l'alpiniste chevronné. Elles permettent de parcourir le Jura et les Alpes proches, à pied, à ski, à VTT, selon les saisons et les envies.

Les points d'ancrage du club sont l'École d'escalade de la Fauconnière, le mur d'escalade du collège Lucie Aubrac, la salle de pan des locaux du club, et le Chalet-Refuge du Gros Morond sur les pentes du Mont d'Or.

2.3 Nos locaux

- **Adresse** : Maison des associations, 16 place Zarautz, 25300 Pontarlier
- **Accès** : se garer place Zarautz, puis terminer à pied. À la porte d'entrée (qui doit rester fermée), rechercher « CAF » sur l'interphone, sonner, attendre la réponse, entrer et refermer la porte. Monter au 2^e étage ; en haut de l'escalier, à gauche, porte au fond du couloir.
- **Permanence** : tous les jeudis de 18h30 à 19h30
- **Téléphone** : 03 81 46 59 56 (lors de la permanence)

2.4 Organisation et vie associative

Le club est administré par un bureau et un comité directeur élus, appuyés par des responsables de commissions pour chaque activité. La vie associative repose largement sur l'engagement bénévole des adhérents : encadrement de sorties, formation, gestion du matériel, entretien des refuges, tenue du site internet...

Toute personne souhaitant s'investir dans la vie du club (bureau, commission, encadrement, bénévolat ponctuel) peut se faire connaître lors de la permanence du jeudi soir ou auprès d'un membre du comité directeur.

Bureau 2025-2026

Fonction	Nom
Président	Thomas DUBOURGEOIS
Vice-président	Gilles BRUNSCHWIG
Secrétaire	Emmanuel LECHINE
Trésorière	Véronique PAPON
Vice-trésorière	Cathy ROUILLER



Responsables de commissions et activités (2025-2026)

Commission d'activité	Responsable
Alpinisme	Cathy ROUILLER
Escalade	Marjorie AMBROISIN
École d'escalade	Maria de Fatima DINIS JESUS
Randonnée	Odile CHAGROT
Ski de randonnée	Emmanuel LECHINE / Madeleine COLARD
Ski nordique / Télémarché	Nicolas SCHLUMBERGER
Handi'Caf	Nicolas SCHLUMBERGER
VTT	Michel DORNIER
Via ferrata	Corinne NOURDIN
Raquettes	Laurent CABAUD
École d'aventure (jeunes)	Cindy VIONNET / Juliette JEANDAT
Trail	Thomas DUBOURGEOIS
Environnement / Milieu montagnard	Gilles BRUNSCHWIG
Commission transversale	Responsable
Formation / Prévention sécurité	Thomas DUBOURGEOIS
Gestion des licences	Odile CHAGROT
Matériel	Emmanuel LECHINE
Bibliothèque	Robert LECLERC
Site internet	Thomas DUBOURGEOIS
Refuge Gros Morond	Michel DORNIER
Refuge Gentille Vieille	Florent SCHWEITZER

La liste complète et à jour des élus et responsables de commission est disponible sur le site du club, rubrique « Le club » > « Élus et comité directeur ».

3. Les encadrants

Au CAF Haut-Doubs, une équipe d'encadrants passionnés et formés vous accompagne pour vivre la montagne sous toutes ses facettes : découvrir, progresser, ou relever de nouveaux défis, voire vous aider à devenir de futurs encadrants. Ce sont des bénévoles, membres du club comme vous, qui ont suivi des formations fédérales spécifiques (encadrement, sécurité, premiers secours) pour organiser et encadrer les sorties en toute sécurité.

3.1 Le rôle des encadrants

- Proposer et organiser des sorties inscrites à l'agenda officiel du club, seules sorties couvertes par la responsabilité du CAF Haut-Doubs.
- Évaluer le niveau du groupe et adapter l'itinéraire aux conditions (météo, conditions ou enneigement, niveau des participants).
- Assurer la sécurité collective et transmettre les bons gestes et techniques de progression en montagne, et au besoin adapter la sortie en fonction des changements de conditions.
- Accompagner les adhérents vers l'autonomie, voire vers l'encadrement à leur tour.

3.2 Devenir encadrant

Le club encourage vivement ses adhérents à se former pour devenir à leurs tours encadrants ou initiateurs. C'est une démarche progressive : elle commence par la pratique régulière, se poursuit par les formations fédérales (UFCA, formations spécifiques par activité), et permet ensuite de s'engager et transmettre sa passion à d'autres cafistes.

△ Envie de vous investir dans l'encadrement ? Rapprochez-vous du responsable de votre activité (voir tableau des commissions) ou de la commission Formation.



4. Les formations

La formation est un pilier du CAF Haut-Doubs. Indispensables à la sécurité, les formations sont accessibles à tous les niveaux et permettent de progresser, de gagner en autonomie, et pourquoi pas de devenir à son tour encadrant.

L'objectif : que chacun se sente à l'aise dans sa pratique, capable de gérer un itinéraire et de faire ses propres choix, tout en vivant la montagne avec confiance et plaisir. Ces formations, dites « fédérales », sont aussi l'occasion de rencontrer d'autres passionnés venus de tous horizons.

4.1 Les principales formations proposées

Formation Neige et Avalanche (NA1)

Essentielle pour toute pratique hivernale : compréhension des risques d'avalanche, analyse du terrain, utilisation du matériel de sécurité (DVA, pelle, sonde). Elle est obligatoire pour participer aux sorties ski de randonnée.

UFCA — Unité de Formation Commune aux Activités

Le socle commun à tous les futurs encadrants : valeurs du club, gestion de groupes, sécurité et réglementation.

PSC1 — Prévention et Secours Civiques

Les gestes de premiers secours indispensables en montagne comme ailleurs, pour réagir efficacement en cas d'urgence ; 2 sessions organisées chaque année.

Carto-Orientation (CO1)

Lecture de carte, utilisation de la boussole, de l'altimètre et du GPS : indispensable pour préparer et suivre un itinéraire en autonomie.

École de glace et école de neige

Bases du cramponnage, du piolet et de la progression encordée, sur glacier ou en terrain enneigé : de véritables tremplins vers l'alpinisme.

Formations spécifiques par discipline

- **Alpinisme** : techniques de progression, sécurité en rocher, neige et glace, manœuvre de cordes.
- **Escalade** : manœuvres de cordes, sécurité et autonomie.
- **Ski de randonnée** : technique de montée/descente, sécurité avalanche, gestion des sorties.
- **Via ferrata** : maniement du matériel, progression en sécurité sur itinéraires équipés.
- **VTT** : maîtrise du vélo en terrain varié, orientation et gestion de l'effort.

4.2 S'inscrire à une formation

Les formations sont annoncées sur le site du club (rubrique « Formations ») ainsi que sur l'agenda des formations de la FFCAM, qui recense l'ensemble des stages proposés au niveau régional et national.

Agenda des formations FFCAM : <https://www.ffcam.fr/les-formations.html>

Certaines formations sont organisées directement par le club, d'autres par le comité régional ou d'autres clubs de la fédération. Renseignez-vous auprès du responsable Formation ou lors de la permanence du jeudi soir pour connaître les modalités d'inscription et les éventuelles aides financières du club.



5. Les activités du club

Le CAF Haut-Doubs propose une large palette d'activités de montagne, été comme hiver, pour tous les niveaux et tous les âges.

5.1 Activités estivales

- **Alpinisme** : courses en haute montagne, rocher, neige et glace.
- **Escalade** : structures artificielles (SAE), salle de bloc et falaises naturelles.
- **Via ferrata** : parcours équipés en moyenne montagne.
- **Carto-orientation** : lecture de carte, boussole, GPS.
- **Vélo de montagne (VTT)** : sorties sur les reliefs du Jura et des Alpes proches.
- **Trail** : course à pied en montagne, d'une heure à plusieurs jours en itinérance.
- **Randonnée** : sorties à la journée ou sur plusieurs jours, tous niveaux.
- **Randonnée glaciaire & alpinisme facile** : découverte des glaciers en sécurité.
- **Marche nordique** : randonnée avec bâtons, accessible à tous.

5.2 Activités hivernales

- **Raquette** : sorties en raquettes à neige dans le Jura et les Alpes.
- **Ski alpin** : sorties en station.
- **Ski de randonnée** : progression en montée et descentes hors-piste, tous niveaux, dans le Jura et les Alpes.
- **Ski alpinisme** : pratique technique et engagée en haute montagne.
- **Ski de randonnée nordique** : itinérance hors piste sur les grands espaces du massif jurassien.
- **Télémark** : technique de ski alternative, en club ou en formation.

5.3 Nos actions

- **Handi'Caf** : actions favorisant l'accès à la montagne aux personnes en situation de handicap.
- **Environnement** : sensibilisation et actions de préservation du milieu montagnard.
- **Vie du club** : événements, rencontres et temps forts de la vie associative.
- **Le GRAF** : Groupe Randonnée Alpine Féminin, dédié à la pratique de l'alpinisme et de la randonnée alpine entre femmes.

5.4 Spécial jeunes

- **École d'escalade** : initiation et progression en escalade pour les jeunes.
- **École d'aventure** : découverte multi-activités de la montagne pour les plus jeunes cafistes.

⚠ Les inscriptions aux écoles jeunesse (escalade, aventure) sont ouvertes en début de saison : surveillez les annonces sur le site et la newsletter du club.

5.5 L'option Escalade adulte

Pour profiter de l'accès aux différentes installations escalade, il vous faut l'option Escalade Adulte au moment de l'inscription. Si vous ne l'avez pas coché, vous pouvez en faire la demande lors de la permanence. L'option est facturée 50€/an.

- **Salle de bloc :**

La salle de bloc est accessible de 8h à 22h tous les jours aux personnes ayant pris la cotisation escalade.

L'accès et l'utilisation de la salle de bloc se fait selon la procédure en pièce jointe.

Suite à un certain nombre de rebondissement, nous serons très vigilants au fait que chacun respecte le **règlement intérieur (en pièce jointe)** et notamment l'inscription sur le carnet à chaque passage ! Pour rappel, la salle est équipée d'une caméra de sécurité suite à plusieurs effractions/dégradations.

De plus, afin que tout le monde puisse profiter de la salle au mieux et dans les meilleures conditions, nous sollicitons tous les grimpeurs à **BIEN REPOSER LE BADGE APRES CHAQUE PASSAGE**.

Merci au passage de garder la salle le plus propre possible. Un coup de nettoyage en cas de petite saleté sera très apprécié.

- **Mur d'escalade Lucie Aubrac :**

Les créneaux d'accès libre pour les grimpeurs "initié SAE" (anciennement niveau 3) sont les suivants :

Lundi : 20H – 22H

Mardi : 20H – 22H

Mercredi : 20H – 22H

Jeudi : 18H30 – 21H30

Vendredi : 18H30 – 21H30

Samedi : 14H – 18H

⚠ Pour rappel, le mur est fermé pendant les vacances scolaires, et le vendredi veille de vacances.

Les grimpeurs n'ayant pas le niveau "initié SAE" validé ne peuvent accéder au gymnase que **si un encadrant est présent**. Nous faisons notre possible afin qu'au moins un encadrant soit présent un soir par semaine, pour valider les niveaux et encadrer pour les débutants.

6. Le calendrier des sorties et l'inscription

6.1 Où trouver l'agenda des sorties

Toutes les sorties officielles du club sont publiées sur l'agenda en ligne, accessible depuis le site du club (rubrique « Sorties » > « Agenda des sorties »), qui renvoie vers le gestionnaire de sorties de la FFCAM.

Agenda des sorties CAF Haut-Doubs : <https://caf-hautdoubs.fr/sorties/agenda-des-sorties>

⚠ Seules les sorties validées à l'agenda officiel engagent la responsabilité du CAF Haut-Doubs. Les groupes WhatsApp ou autres organisations informelles ne sont pas des sorties officielles du club.

6.2 S'inscrire à une sortie : mode d'emploi

Inscription en ligne, c'est la méthode la plus souple.

- Rendez-vous sur l'agenda des sorties du site du club et cliquez sur la sortie qui vous intéresse.
- Tout en bas de la page de la sortie, cliquez sur « → Ouvrir dans l'application ».
- Vous êtes redirigé vers une page de connexion : utilisez vos identifiants du portail FFCAM (portail.ffcam.fr).
- Une fois connecté, vous revenez sur la fiche de la sortie : cliquez sur le bouton « + M'inscrire », en bas de page.
- Cliquez enfin sur « Suivant » en bas du panneau qui s'ouvre à droite pour valider votre inscription.

Si vous n'avez pas encore d'identifiants sur le portail FFCAM, ou si vous préférez voir un responsable, rapprochez-vous de l'accueil du club lors de la permanence du jeudi soir.

The screenshot displays the 'CAF ALPIN FRANCAIS HAUT DOUBS' online agenda. It features a grid of event cards, each with a title, date, time, location, organizer, and a status indicator (e.g., 'Inscriptions : Ouvertes'). The events include:

- Le 26 sept. 2026 de 07h15 à 18h00 (Europe/ Zurich)**: Randonnée Montagne, la galerie Défago depuis Champéry (ch). Organized by ROBERT LECLERC. Status: Ouvertes.
- Le 26 sept. 2026 de 11h00 à 18h00**: Escalade, Journée Falaise ouverte. Organized by MARJORIE AMBROSIN. Status: Ouvertes.
- Le 02 oct. 2026 de 19h30 à 22h30**: Randonnée (plaine), Projet "Que la montagne est belle, édition 2026 Sous les étoiles". Organized by JEAN-LUC GIRARD. Status: Ouvertes.
- Le 04 oct. 2026 de 07h30 à 18h00**: Randonnée Montagne, le crêt de la neige (1723m) depuis Lelex. Organized by ROBERT LECLERC. Status: Ouvertes.
- Le 10 oct. 2026 de 08h00 à 15h00**: Randonnée, Remise en état du refuge CAF avant la saison hivernale. Organized by MICHEL DORNIER. Status: Ouvertes.
- Le 17 oct. 2026 de 09h00 à 18h00**: Trail, Journée d'accueil des cafistes. Organized by THOMAS DUBOURGEOIS. Status: Ouvertes.
- Le 24 oct. 2026 de 13h30 à 18h00**: Randonnée, Apres-midi de sensibilisation à l'accompagnement sportif de... Organized by NICOLAS SCHLUMBERGER. Status: Ouvertes.
- Le 25 oct. 2026 de 09h00 à 17h00**: Randonnée, Défilé d'Entreeroches. Organized by MARTINE DROZ BARTHOLET. Status: Ouvertes.
- Le 31 oct. 2026 de 07h00 à 18h30 (Europe/ Zurich)**: Randonnée Montagne, les métezes du Valais en automne. Organized by ROBERT LECLERC. Status: Ouvertes.
- Du 31 déc. 2026 à 00h00 ou 01 janv. 2027 à 23h59**: Randonnée, Réveillon du nouvel an au refuge du Gros Morand. Organized by NICOLAS SCHLUMBERGER. Status: Ouvertes.
- Du 01 au 03 janv. 2027 de 00h00 à 23h59**: Randonnée, Séjour au refuge du Gros Morand. Organized by NICOLAS SCHLUMBERGER. Status: Ouvertes.
- Du 15 au 17 janv. 2027 de 08h00 à 21h00**: Ski de fond et nordique, GRAND PARCOURS SKI DE RANDO NORDIQUE 2027 à LANSLEBOURG VAL... Organized by RAYMOND JEANNIARD. Status: Ouvertes.

6.3 Lire une fiche de sortie : la cotation

Chaque sortie affiche une cotation permettant d'évaluer sa difficulté et de choisir une sortie adaptée à son niveau. Le détail des échelles est disponible sur le site du club (rubrique « Sorties » > « Cotation des sorties »).

- **Randonnée :**

La cotation tient compte de la longueur, du dénivelé et de l'exposition.

Cotation randonnées montagne et randonnées alpines

	Sentier / Terrain	Exigences
T1	Randonnée Chemin ou sentier bien tracé. Les endroits exposés (s'il y en a) sont très bien assurés. Tout risque d'accident peut être éliminé avec un comportement normal.	Aucune, convient aussi en baskets L'orientation ne pose pas de problème, possible même sans carte.
T2	Randonnée en montagne Chemin ou sentier avec tracé ininterrompu et montées régulières. Terrain parfois raide, risques de chute pas exclus.	Avoir le pied sûr, chaussures de randonnée recommandées. Capacité élémentaire d'orientation
T3	Randonnée en montagne exigeante Sentier pas forcément visible dans le terrain, les passages exposés peuvent être assurés avec des cordes ou des chaînes, éventuel appui des mains nécessaire pour l'équilibre. Quelques passages exposés avec risques de chute, pierriers, pentes mêlées de rochers sans chemin.	Avoir le pied très sûr, bonnes chaussures de randonnée Capacité d'orientation dans la moyenne. Expérience élémentaire de la montagne.
T4	Randonnée alpine Sentier parfois manquant, l'aide des mains est quelquefois nécessaire pour progresser. Terrain assez exposé, pentes herbeuses délicates, pentes mêlées de rochers, névés faciles et passages sur glacier non recouverts de neige.	Etre familier du terrain exposé, chaussures de randonnée rigides. Une certaine capacité d'évaluation du terrain et une bonne capacité d'orientation. Expérience alpine; en cas de mauvais temps le repli peut s'avérer difficile.
T5	Randonnée alpine exigeante Souvent sans chemin, quelques passages d'escalade faciles. Terrain exposé difficile, pentes raides mêlées de rochers, glaciers et névés présentant un risque de glissade.	Chaussures d'alpinisme. Évaluation sûre du terrain et très bonne capacité d'orientation. Bonne expérience alpine et connaissances élémentaires du maniement du piolet et de la corde.

• Alpinisme :

Echelle de F (Facile) à ABO (Abominablement difficile), combinant technicité, engagement et conditions.

	Rocher		Neve / Glacier
F	Terrain de marche facile (éboulis, arête de blocs facile), itinéraire évident.	Passages d'escalade de II à III (Faibles difficultés)	Pentes faciles, pratiquement pas de crevasses
PD	Le plus souvent encore terrain de marche facile, sûreté du pas accrue, passages d'escalade clairement disposés et faciles à protéger. Des rappels peuvent être nécessaires à la descente.	Passages de III (Difficultés modérées)	En règle générale pentes peu raides (maxi 35-40°), courts passages plus raides, peu de crevasses.
AD	Assurance nécessaire, passages d'escalade longs et exposés.	Passages de IV à V (Difficultés moyennes)	Pentes plus raides (maxi 45-55°), occasionnellement assurance avec relais, nombreuses crevasses, petite rimaye.
D	Bon sens de l'itinéraire et maniement de corde efficace sont nécessaires, longues sections d'escalade demandant le plus souvent l'assurance avec relais.	Passage de V (Importantes difficultés)	Pentes très raides (sup. à 50°) demandant le plus souvent l'assurance avec relais, nombreuses crevasses, rimaye importante
TD	Assurance avec relais constamment nécessaire dans les sections difficiles, escalade continuellement exigeante	Passage de V et plus (très grandes difficultés)	Terrain escarpé continuellement, longues pentes très raides et soutenues (entre 65 et 90°) assurance avec relais continu.

• Escalade :

Echelle de 3 à 9, complétée de lettres (a, b, c) et parfois d'un « + ».

Cotation	Description
1	Sentier à plat
2	Sentier escarpé
3	Début de l'usage des mains
4a	Initiation
4b	
4c	
5a	Perfectionnement
5b	
5c	
6a	Escalade technique
6b	
6c	Dévers et Surplombs importants
7a	Escalade physique
7b	Début compétition
7c	
8a	Haut niveau
8b	
8c	
9a	Pour les extra terrestres
9b	
9c	

- **Ski de randonnée** : raideur des pentes (échelle S1 à S7) et exposition au risque de chute.

Cotation ski de randonnée/Alpinisme

La cotation globale ski de randonnée est une estimation du niveau général des difficultés rencontrées et de leur continuité. Elle tient également compte de l'engagement, de l'altitude, de la durée d'une course et de l'exposition globale. L'échelle est calquée sur celle de la cotation globale d'alpinisme :

	Terrain
F	Facile, peu ou pas de conversion Dénivelé inférieur de 800 ml à 1000 ml
PD	Peu difficile les conversions sont la plupart faciles Dénivelé inférieur à 800 à 1500 ml
AD	Assez difficile, certains passages ou conversions sont délicats Dénivelé 1000 à 1800 ml Passages délicats courts demandant à déchausser et continuer ski sur le sac
D	Difficile, les conversions sont techniques et demandent une bonne maîtrise. Passages délicats longs demandant à déchausser et continuer ski sur le sac Dénivelé 1200 à 1800 ml ou plus
TD	Très difficile. Maîtrise parfaite des conversions, pratique de l'alpinisme, cramponnage Encordement possible

Cotation ponctuelle ski de randonnée descente

	Ski randonnée descente
S1	Itinéraire facile ne nécessitant pas de technique particulière pour évoluer en sécurité, route forestière par exemple
S2	Pentes assez vastes, même un peu raides (25°), ou itinéraires vallonnés. Niveau technique de contrôle des dérapages et virages en toutes neiges
S3	Inclinaison des pentes jusqu'à 35° (pistes noires les plus raides des stations, en neige dure). L'évolution en toutes sortes de neige doit se pratiquer sans difficultés techniques
S4	Inclinaison des pentes jusqu'à 45° si l'exposition n'est pas trop forte ; à partir de 30° et jusqu'à 40° si l'exposition est forte ou le passage étroit. Une très bonne technique à ski devient indispensable
S5	Inclinaison de 45 à 50° voire plus si l'exposition est faible. A partir de 40° si l'exposition est forte. En plus d'une technique parfaite, la maîtrise nerveuse devient importante.

Cotation des expositions

	Ski randonnée, randonnée alpine, alpinisme
E1	La pente n'est pas dans l'axe d'obstacles (arbres, rochers...) et ne domine pas de falaises.
E2	Ski forestier ou pouvant dominer de petites falaises. Ce niveau s'applique aussi aux pentes très raides sans obstacle où le simple fait de glisser jusqu'en bas est déjà dangereux.
E3	Le risque est important en cas de chute : percussion de falaises dans une pente raide ou barres rocheuses importantes.
E4	Exposition extrême (ski au-dessus et proche de barres rocheuses très hautes).

- **Ski de randonnée nordique** :

Raideur des pentes (échelle S1 à S7) et exposition au risque de chute.

SRN1	Journée Découverte Débutants	Itinéraire facile ne nécessitant pas de technique particulière pour évoluer en sécurité, route forestière par exemple
SRN2	Skieurs débrouillés	Pentes assez vastes, même un peu raides, ou itinéraires vallonnés Niveau technique : contrôle du chasse neige et virages en toutes neiges Maîtrise de la conversion
SRN3	Skieurs confirmés	Pentes plus soutenues, savoir évoluer en toutes neiges. Bonne maîtrise en descente ? Maîtriser parfaitement les conversions amonts et avalées.
SRN4	Skieurs très confirmés	Raid de plusieurs jours, maîtrise de toutes les situations en ski.

- **Via ferrata :**

Echelle de F (Facile) à ED (Extrêmement difficile), combinant technicité et conditions physiques.

F	Facile : Aucune difficulté initiation
PD	Peu Difficile : 1 ou 2 passages légèrement athlétiques ou un peu en hauteur. Itinéraire pour enfants et débutants.
AD	Assez Difficile : Passages verticaux, parfois vertigineux et/ou passages sur des ponts un peu vacillants. Itinéraire pour un pratiquant peu entraîné maîtrisant l'activité ou encadré.
D	Difficile : Passages verticaux assez physiques, engagement important. Itinéraire pour un pratiquant entraîné maîtrisant l'activité ou encadré.
TD	Très Difficile : Passages très physiques, souvent en dévers. Ces passages sont vite très éprouvants pour les bras. Itinéraire pour un pratiquant bien entraîné et maîtrisant parfaitement l'activité.
ED	Extrêmement Difficile : Via réservé aux personnes avec de très bonnes qualités physiques sans aucune appréhension du vide.

Pour plus de détails sur ces cotations, le club renvoie vers le site de référence Camp to Camp.

Aide topoguide - cotations (Camp to Camp) :

<https://www.camptocamp.org/articles/1201049/fr/aide-topoguide-cotations>



6.4 Préparer sa sortie

Le site du club met à disposition des listes types de matériel personnel à emporter selon l'activité (ski de randonnée, alpinisme). Ces listes ne sont pas exhaustives et doivent être adaptées à la sortie et aux conditions météorologiques.

En cas d'accident en montagne, contactez le 112. Sur une zone frontière entre deux secteurs, il peut être plus rapide de contacter directement le PGHM de votre secteur : les numéros directs sont disponibles sur le site du club (rubrique « Préparer sa sortie »).

6.5 Le covoiturage

Le club est soucieux de l'empreinte carbone de nos activités et cherche à limiter les émissions liées au transport. Pour se rendre sur les lieux de sortie, le club encourage le covoiturage entre adhérents. Les modalités pratiques (organisation, participation aux frais) sont précisées sur la page dédiée du site.

Infos covoiturage : <https://caf-hautdoubs.fr/sorties/le-covoiturage>

Des modalités de transport collectif en minibus de location sont à l'étude.

6.6 Location de matériel

Le club met à disposition de ses adhérents du matériel technique (cordes, crampons, piolets, DVA, raquettes, harnais, etc.) selon des règles précises.

- **Qui peut emprunter** : les encadrants pour organiser leurs sorties, les participants à des sorties encadrées par le club, et les membres licenciés du CAF Haut-Doubs (hors autres clubs).
- **Qui ne peut pas emprunter** : les personnes non licenciées, les adhérents pour des sorties hors FFCAM (UCPA, sortie avec guide indépendant, etc.). Certains matériels techniques sont réservés aux personnes formées ou aux encadrants.
- **Retrait** : le matériel se retire le jeudi soir, lors de la permanence du club.
- **Tarifs** : location au week-end ou à la semaine ; une caution de 100 € (ou un engagement responsable) est demandée pour certains matériels (cordes, coinces, broches, DVA, longes de via ferrata...).

Le tableau complet des tarifs est disponible sur le site du club, rubrique « Sorties » > « Location de matériel ».

7. Le site web du club

Le site caf-hautdoubs.fr est le point d'entrée principal pour suivre la vie du club, consulter l'agenda des sorties, lire ou publier des comptes rendus, et accéder à votre espace personnel.

7.1 Créer un compte sur le site

La création d'un compte est réservée aux adhérents du CAF Haut-Doubs. Elle permet de débloquent l'ensemble des fonctionnalités du site (inscription aux sorties, publication de comptes rendus, espace adhérent...).

- Rendez-vous sur le site du club, menu « Adhérents » > « Création de compte », ou directement sur la page dédiée.
- Renseignez votre nom, un identifiant, un mot de passe (au moins 10 caractères, avec un chiffre, un symbole, une majuscule et une minuscule) et votre adresse e-mail.
- Indiquez votre numéro de licence FFCAM (les 12 chiffres présents sur votre carte d'adhérent).
- Validez le captcha puis cliquez sur « S'inscrire ».

Création de compte : <https://caf-hautdoubs.fr/espace-adherents/enregistrement>

⚠ Utilisez impérativement l'adresse e-mail et le numéro de licence identiques à ceux renseignés lors de votre adhésion au club. Si vos informations ne figurent pas encore dans le système, contactez le club via le formulaire de contact.

7.2 Se connecter

Une fois le compte créé, la connexion se fait depuis le menu « Adhérents » > « Connexion », en haut à droite du site, avec votre identifiant et votre mot de passe. En cas d'oubli, des liens « Mot de passe perdu ? » et « Identifiant perdu ? » sont disponibles sur la page de connexion.

7.3 Ajouter un compte rendu de sortie

Après une sortie, il est vivement encouragé de partager un compte rendu avec le reste du club : photos, ressenti, anecdotes... C'est une manière conviviale de faire vivre le club et de donner envie à d'autres adhérents de découvrir les mêmes itinéraires.

- Connectez-vous à votre espace adhérent sur le site du club.
- Rendez-vous dans la rubrique « Sorties » > « Compte rendu des sorties ».
- Utilisez la fonction d'ajout d'article/compte rendu (accessible une fois connecté) pour rédiger votre texte et joindre vos photos.
- Choisissez la catégorie correspondant à votre activité (Randonnée, Alpinisme, Escalade, Ski de randonnée, GRAF, etc.) pour que votre compte rendu soit bien classé.
- Publiez : votre compte rendu apparaît alors sur la page dédiée et dans le fil d'actualité du site.

Compte rendu des sorties : <https://caf-hautdoubs.fr/sorties/compte-rendu-des-sorties>

Si vous ne voyez pas l'option d'ajout de compte rendu depuis votre compte, rapprochez-vous du responsable du site internet (voir tableau des commissions) ou demandez de l'aide lors de la permanence du jeudi soir.

8. Vie pratique de l'adhérent

8.1 L'adhésion

L'adhésion est individuelle et valable du 1er septembre au 30 septembre de l'année suivante. Toute personne souhaitant adhérer (première adhésion ou renouvellement) doit remplir un questionnaire de santé permettant de déterminer si un certificat médical est nécessaire.

L'adhésion se fait soit directement au siège du club pendant les horaires de permanence, soit en ligne via le site de la fédération FFCAM.

Première adhésion (FFCAM) : https://extranet-clubalpin.com/app/webeff/we_crv2_step01.php?IDCLUB=2530&Hchk=spmtmwufgqpGDdlBr0l9jDMJiVeEx

Renouvellement (portail FFCAM) : <https://portail.ffcam.fr/>

Tarifs 2026-2027 (au 01/09/2026)

Catégorie	Avec AP*	Sans AP*
T1 — Membre titulaire +24 ans	105,28 €	80,28 €
A1 — Membre +65 ans, cafiste depuis +10 ans	91,32 €	66,32 €
C1 — Conjoint(e) de membre titulaire	83,24 €	58,24 €
E1 — Enfant de membre, 18-24 ans	69,87 €	49,87 €
E2 — Enfant/petit-enfant de membre, -18 ans	59,61 €	39,61 €
J1 — Jeune 18-24 ans	79,87 €	75,37 €
J2 — Jeune -18 ans	75,37 €	55,37 €
P1 — Professionnels de l'encadrement	99,21 €	74,21 €
Carte découverte (1 jour, 3 fois/an max)	8,00 €	8,00 €

* AP = Assurance de Personne.

Tarifs complets, y compris abonnement à la revue « La Montagne & Alpinisme » et accès aux structures d'escalade artificielle (SAE), disponibles sur le site du club.

8.2 La double adhésion

Si vous êtes déjà adhérent du Club Alpin Français dans un autre club, vous devez effectuer une double adhésion pour profiter des activités du CAF Haut-Doubs. Cette démarche, impossible en ligne, doit être réalisée sur place à l'accueil du club, muni de votre carte d'adhérent à jour de votre club d'origine ou par mail en envoyant les informations à secretaire-cafhd@ffcam.fr.

8.3 La carte découverte

Destinée aux personnes souhaitant essayer une activité avant de s'engager, la carte découverte permet de participer à une sortie d'initiation, à l'exclusion des activités à risque. Elle est utilisable jusqu'à 3 fois par an, pour une durée maximale d'une journée à chaque fois, et couvre l'assurance pour la journée concernée.

8.4 L'assurance adhérent

L'adhésion inclut une assurance responsabilité civile (RC) France-Étranger, hiver comme été, avec ou sans assurance de personne (AP) selon l'option choisie. Le détail des garanties et le formulaire de déclaration de sinistre sont disponibles sur le site de la FFCAM.

L'Assurance de personne (AP) est recommandée pour pratiquer des activités à l'étranger dont la Suisse, et couvrir les éventuels frais de recherche.

Assurance FFCAM : <http://www.ffcam.fr/assurance.html>

Formulaire sinistre : <http://www.ffcam.fr/declaration-sinistre.html>

8.5 Les avantages de l'adhésion

- **Activités** : accès à toutes les activités du club, y compris stages, raids, formations, sorties hebdomadaires et week-ends.
- **Revue fédérale** : abonnement à « La Montagne & Alpinisme » à tarif préférentiel.
- **Au Vieux Campeur** : réduction de 18 % en magasin, hors promotions.
- **Refuges** : 50 % de réduction sur les nuitées en refuges du CAF, avec réciprocité dans les refuges des clubs alpins étrangers.
- **Boutique en ligne de la FFCAM** : voir sur le site de la fédération
- **Assurance** : une couverture optimale pour toutes vos activités en France et à l'étranger

Tous les avantages offerts par la fédération sont listés sur ce lien :

<https://ffcam.fr/index.php?& lang=FR&alias=adhesion-avantages>

Les avantages propres au club sont affichés sur le site internet.

8.6 Les refuges du club

Le CAF Haut-Doubs gère deux refuges, disponibles à la réservation pour les adhérents comme pour le grand public :

- **Le Chalet-Refuge du Gros Morond** : sur les pentes du Mont d'Or.
- **Le Relais-skieur de la Gentille-Vieille** : sur le Risoux, point d'étape pour les sorties à ski.

L'ensemble des refuges du réseau CAF/FFCAM, en France comme à l'étranger, est consultable via l'outil de recherche de la fédération.

Recherche de refuges FFCAM : https://www.ffcam.fr/rechercher_refuge_chalet.html

9. Ressources utiles

9.1 Liens essentiels

Site du club : <https://caf-hautdoubs.fr>

Agenda des sorties : <https://caf-hautdoubs.fr/sorties/agenda-des-sorties>

Compte rendu des sorties : <https://caf-hautdoubs.fr/sorties/compte-rendu-des-sorties>

Cotation des sorties : <https://caf-hautdoubs.fr/sorties/cotation-des-sorties>

Préparer sa sortie (matériel, secours) : <https://caf-hautdoubs.fr/sorties/preparer-sa-sortie>

Location de matériel : <https://caf-hautdoubs.fr/sorties/location-de-materiel>

Les formations : <https://caf-hautdoubs.fr/les-formations/les-formations>

Découvrir les encadrant.e.s : <https://caf-hautdoubs.fr/sorties/les-encadrant-e-s>

Création de compte : <https://caf-hautdoubs.fr/espace-adherents/enregistrement>

Portail licenciés FFCAM : <https://portail.ffcam.fr/>

Certificat médical FFCAM : https://www.ffcam.fr/certificat_medical.html

Site de la FFCAM : <https://ffcam.fr/>





Nous contacter

Maison des associations, 16 place Zarautz,
25300 Pontarlier

Tél : 03 81 46 59 56
lors de la permanence

Permanence : le jeudi de 18h30 à 19h30

Facebook : Club Alpin Français du Haut-Doubs

Instagram : @caf_haut_doubs

caf-hautdoubs.fr