

*l'esprit Club Alpin*



# Bienvenue au Club Alpin Français

Section d'Aix-en-Provence





# Sommaire

- 1 – Connaître le Club Alpin Français
- 2 – Présentation de la section d'Aix-en-Provence
- 3 – Fonctionnement du club
- 4 – S'inscrire à une sortie
- 5 - Préparer sa sortie

# Présentation de la Fédération Française des Clubs Alpins et de Montagne



## **Un peu d'histoire**

1786 : Première ascension du Mont Blanc

1821 : Création de la Compagnie des Guides de Chamonix

1857 -1869 : Création des Clubs Alpins de Londres, Autrichien, Suisse, Italien et Allemand

**1874 : Création du club alpin français reconnu d'utilité publique**

1920 : Fondation de l'Union nationale des associations de tourisme

1932 : Le CAF est un des membres fondateurs de l'UIAA

1945 : création de la FFM dont le CAF devient membre

1988 : Fusion de la FFM et de la FFE : création de la FFME

**1994 : Charte de la Montagne (aménagement et protection de la montagne)**

**1996 : le CAF devient Fédération des clubs alpins français**

**1998 : Mise en place des premiers brevets fédéraux**

2002/2003: Pourparlers puis échec d'une fusion avec le FFME

**2004 : La FCAF devient Fédération française des Clubs Alpins de Montagne**

**2016 : Nouveaux statuts**

# Présentation de la Fédération Française des Clubs Alpains et de Montagne



# Présentation de la Fédération Française des Clubs Alpains et de Montagne



- Les missions de la FFCAM :
  - Rendre accessible au plus grand nombre une pratique autonome et responsable de la montagne
  - Contribuer dans cet esprit :
    - à la formation à la sécurité des usagers de la montagne
    - à l'aménagement et la protection du milieu montagnard
    - à la transmission de la culture montagnarde
  - Rassembler les pratiquants pour qui la montagne doit rester un espace de convivialité, de liberté, d'aventure et de passion.



# Présentation de la Fédération Française des Clubs Alpains et de Montagne



- Les domaines d'action :
  - Les activités sportives de montagnes gérées par les commissions nationales, régionales et départementales (détail dans la section Aix-en-Provence)
  - Le patrimoine bâti :
    - \* Refuges et chalets : 120 bâtiments
    - \* Centres de montagne : 1 centre national de formation à Pelvoux et 7 centres régionaux
    - \* Plan de rénovation décennal 2017-2026 : 26 bâtiments pour 43 M€
  - La protection du milieu montagnard



Dont 25 en Ecrins/Oisans et 12 dans les Alpes du Sud

## Présentation du CAF d'Aix-en-Provence



La section d'Aix-en-Provence compte de manière stable entre 550 et 600 adhérents selon les années.

Elle est administrée par un bureau et un comité directeur d'une vingtaine d'adhérents qui rendent compte à une assemblée générale qui se réunit classiquement vers le mois de novembre. Les comptes-rendus du CD et l'AG sont accessibles sur le site internet.

**Le Secrétaire général :**  
**Sylvain CHARAUD**



**Le Président :**  
**Jean BORGARINO**



**Le Trésorier :**  
**Eric PEREZ**

**Les Vice-Présidents :**  
**Martine BOUCHARAT**  
**Vincent PREZZA**



# Le fonctionnement du CAF d'Aix

## Le Comité Directeur

Le Bureau : le président, 2 vice-présidents,  
le trésorier et le secrétaire général

## L'Administration

La gestion des  
adhérents  
*B. Galland/R. Vallée*

La bibliothèque  
*I. De Andrade*

La gestion du site  
internet  
*R. Viala*

## Les Activités

Alpinisme

Escalade

Randonnée

Ski de randonnée

Groupe Famille

Canyon

Randonnée  
raquettes

Verticaillou

Via Ferrata

Randonnée  
Alpine

Spéléologie

Marche Nordique

## Les Commissions

Jeunes

Formation

Communication

Animation

Matériel

Protection du  
milieu  
montagnard

Sécurité

# Présentation du CAF d'Aix-en-Provence



## Les activités sportives par section:



### Alpinisme

- Responsable : François SIMMONEAU,
- Adj : Sylvain CHARAUD



### Escalade

- Responsable : Alison MOINE
- Adj : Adrian TASCAN et Jean BORGARINO



### Canyon et Spéléologie

- Responsable : Richard VALLEE



### Randonnée

- Responsable : Laurent TROTIGNON



### Randonnée alpine

- Responsable : Claude THOMAS



### Raquette

- Responsable : Michel MANINI



### Ski de randonnée

- Responsable : Brigitte FOURNIER



### Via Ferrata

- Responsable : Michel MANINI



### Marche Nordique

- Responsable : Delphine GILLIER



### Cascade de Glace :

- François ALLARD

## Le CAF d'Aix-en-Provence : Commissions

### Commission Matériel – *Gaëtan Clapasson*

Suivi de l'inventaire du matériel

Supervision des contrôles du matériel du CAF

Formation des pratiquants au contrôle et à l'entretien de leurs équipements

### Commission Communication – *Marion Di Cocco*

Réalisation de la newsletter

Réflexion sur les outils numérique du club

### Commission Protection du milieu montagnard – *Jean-Paul Bouquier*

Participation aux chantiers d'entretiens des chemins de Sainte-Victoire

Participation à la frise/fresque climat



### Commission Jeune – *Alison Moine et Adrian Tascon*

Animer le groupe des Aix'plorateur (18 – 35ans)

### Commission Sécurité –

Faire vivre les fiches sécurité (communication vers les encadrants)

Communications périodiques sur les incidents et sur les bonnes pratiques en groupe, les interactions avec les secours, la gestion du matériel de secours

### Commission Animation – *Marie-Ange Bournazel*

Organisation des soirées conviviales (mardis ou jeudis)

Gestion du bar

### Commission Formation – *Martine Boucharat*

Animer les formations des pratiquants au sein du club (formation neige, PSC1, UFCA, ...)

# Le CAF d'Aix-en-Provence : c'est aussi !



Groupe famille



Des formations de pratiquants



Ecole d'aventure Verticaillou  
14 -18 ans



Les Aixplorateurs



A consulter sur internet  
après les sorties



Les weekends multiactivités et camps  
thématiques

→ Réservez votre weekend des 10 et 11  
février 2024, dans le Queyras, à Prats-Hauts.



Des créneaux escalade au gymnase  
Cournand le vendredi soir (doodle)



Des moments de convivialité

**Les partenaires locaux :**





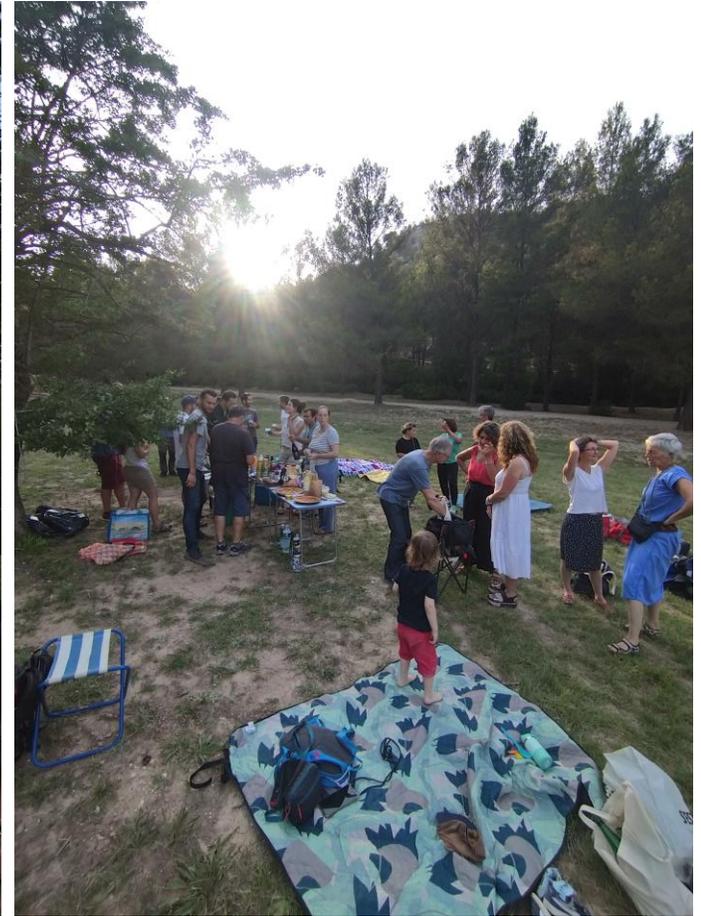
# Week-end convivial d'été 2023



# Soirées crêpes et Fresque de la biodiversité

---

# Apéro de fin de saison 2022-2023



# Présentation du CAF d'Aix-en-Provence



## Un club dynamique...

- 204 sorties sur la période 2022-2023
- Plus de 1 800 participants
- 2 week end conviviaux
- Une assemblée générale
- Des soirées et ateliers pour se rencontrer, se former, ...
  - Soirée crêpes
  - Fresque de la biodiversité
  - Conférence sur la médecine en montagne
  - ....

Activité	Sorties	Nbre de participants
Ski de randonnée	30	197
Via ferrata	6	49
Randonnée	36	500
Raquette	10	180
Canyon	3	45
Spéléo	8	54
Escalade	65	518
Alpinisme	44	262
Cascade de glace	2	26

Alors, qu'est-ce  
qui te tente ?



## ... grâce à ses bénévoles !

- Le Comité Directeur : autour de 20 personnes
- Les encadrants et co encadrants : 60 personnes
- Les commissions : autour de 20 personnes



## Formation

Une des missions de la FFCAM est de **former** les usagers de la montagne à la **sécurité**.

La formation est dans l'ADN du club, un encadrant n'est pas simplement un chef de course, il est un **initiateur**.

Pour cela la FFCAM propose à ses adhérents des formations dans tous ses domaines d'activités, pour les pratiquants et pour les cadres.

Comment ça marche ?



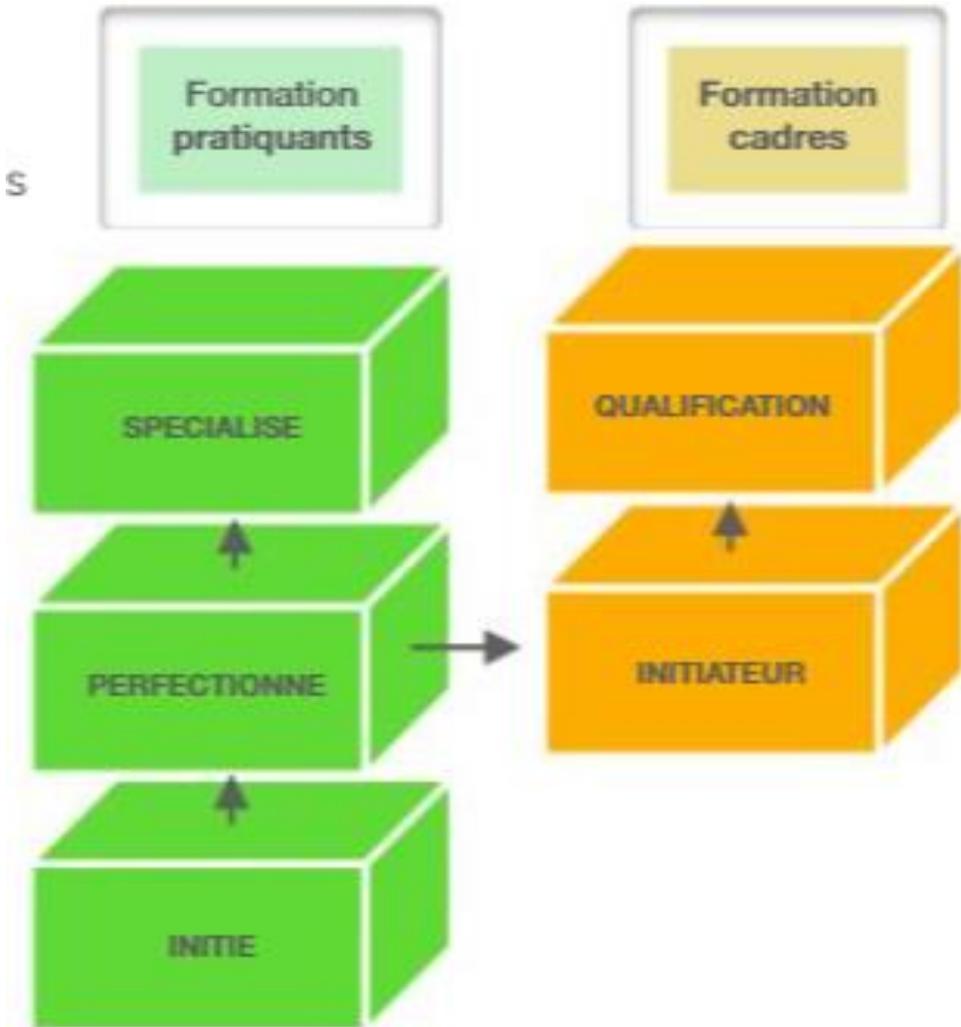
## Où trouver une formation, un stage ?

Le club : dans l'agenda, sous l'onglet formation, vous trouverez les PSC1, les conférences sur la neige et la prévention des avalanches, la santé en montagne etc.

Le comité départemental 13 et de la région : [formations du CD13](#).

La fédération, [le cahier des stages FFCAM](#).

Et bien sûr demander à l'encadrant de la sortie de vous guider en fonction de vos projets et de votre niveau.



# Formation : comment ça marche

- Praticquants/ cadres : le pratiquant peut suivre des formations pour soi, pour devenir autonome en sécurité et/ou pour devenir un encadrant bénévole dans le club
- Initié = autonome dans une sortie encadrée
- Perfectionné = capable de pratiquer l'activité en groupe autonome en sécurité
- Je trouve toutes ces infos dans [la documentation fédérale](#) dans mon espace licencié

# Perfectionné en ski de randonnée

1

## NIVEAU - EXPÉRIENCES

### 1.1 - NIVEAU DE PRATIQUE

- Progresser à 350 m/h sur une dénivellation de 1000m environ avec un sac à dos pour une randonnée à la journée
- Niveau ski : piste rouge et hors piste des pentes modérées à fortes (jusqu'à 35°)

### 1.2 - EXPÉRIENCES - LISTE DE COURSES

- Liste de 15 sorties en autonomie de difficulté comprise entre 2.1 et 3.1 - dont 5 au moins de niveau minimum 2.3.

2

## PROGRESSION ET SÉCURITÉ DANS LA PRATIQUE

### 2.1 - PROGRESSION SKI EN MONTÉE

#### Mes compétences validées :

- Adapter la technique de progression, selon le terrain et l'état de la neige, en anticipant les manipulations de matériel
- Adapter le mode de progression selon le terrain et l'état de la neige (distance entre skieurs, progression un par un,...)
- Maîtriser** les changements de direction en pentes modérées à fortes (jusqu'à 35°)

### 2.2 - PROGRESSION SKI EN DESCENTE

#### Mes compétences validées :

- Maîtriser** la technique de ski toute neige dans des pentes modérées à fortes (jusqu'à 35°)
- Maîtriser** la technique de dérapage en neige dure dans des pentes modérées à fortes (jusqu'à 35°)
- Maîtriser** les conversions aval dans des pentes modérées à fortes (jusqu'à 35°)

### 2.3 - PROGRESSION EN NEIGE DURE

#### Mes compétences validées :

- Utiliser un piolet en fonction de la pente.
- Réaliser un baudrier de fortune (sangle + mousqueton à vis)
- Maîtriser** un franchissement d'un passage court avec des crampons (montée, descente, traversée horizontale) sur neige dure dans des pentes modérées à fortes (jusqu'à 35°)
- Maîtriser** les techniques de pose d'une main courante : corde + noeuds + amarrage.

3

## PRÉVENTION ET ENVIRONNEMENT DE PRATIQUE

### 3.1 - LE MATÉRIEL POUR UNE PRATIQUE EN GROUPE AUTONOME

#### Mes connaissances/compétences validées :

- Maîtriser** le réglage et l'entretien du matériel de ski de randonnée.
- Connaître le matériel de sécurité adapté au ski de randonnée pouvant être nécessaire suivant les courses : corde, piolet, crampons, ...
- Contrôler mutuellement que chaque personne du groupe dispose du matériel de sécurité indispensable : DVA, sonde, pelle, couteaux, téléphone).
- Identifier collectivement le matériel nécessaire pour le groupe, dont matériel de navigation (carte, boussole, altimètre, système GPS) et équipement collectif selon le type de course et les conditions nivo-météo prévues.

3

## PRÉVENTION ET ENVIRONNEMENT DE PRATIQUE

### 3.3.1 - RÉUSSIR SA SORTIE EN GROUPE AUTONOME -

MIS EN PLACE EN 2023

#### 3.2.1 - LES BONS COMPORTEMENTS DANS UN GROUPE AUTONOME

- Connaître les principaux facteurs humains (dont piège inconscient) dans un groupe autonome
- Appliquer un mode relationnel entre les différents membres du groupe : désignation du leader, discussion des choix, partage des décisions, applications des consignes, ...
- Animer un briefing au départ et un débriefing en fin de randonnée

#### 3.2.2 - MA PRATIQUE DU SKI DE RANDONNÉE EN GROUPE AUTONOME

- Co-construire un projet avec une analyse des risques 3X3
- Récupérer des informations pertinentes sur les conditions via les différentes sources d'informations (site web, réseaux, connaissances, ...)
- Adapter la progression sur le terrain en fonction du groupe, des dangers observés, ... : sécurité, confort, régularité.

### 3.3 - ENVIRONNEMENT DE PRATIQUE : MILIEU MONTAGNE

#### 3.3.1 - INTERPRÉTER LES CONDITIONS MÉTÉO -

MIS EN PLACE EN 2023

- Connaître les particularités de la météo montagne
- Interpréter un bulletin météo dans le cadre de sa pratique
- Reconnaître et interpréter sur le terrain les signes d'un changement de météo

#### 3.3.2 - ÉVOLUER EN GROUPE AUTONOME DANS LE MILIEU MONTAGNE -

STAGE CARTOGRAPHIE/ORIENTATION 2

- S'orienter et progresser en montagne avec ou sans visibilité : carte, GPS, ...
- Lire le terrain et identifier ses caractéristiques : pentes, orientation, ...
- Identifier les dangers/risques objectifs lors de la préparation et sur le terrain

### 3.4 - ENVIRONNEMENT DE PRATIQUE : MILIEU MONTAGNE ENNEIGÉ

STAGE NEIGE/AVALANCHE 2

#### 3.4.1 - APPROFONDIR SES CONNAISSANCES SUR LA NEIGE, LES AVALANCHES ET LE MILIEU GLACIAIRE

- Connaître les principes de transformation de la neige
- Connaître les différents type d'avalanches et expliquer le mécanisme de déclenchement de plaques
- Connaître les autres risques liés à la montagne enneigée et glaciaire

#### 3.4.2 - PRÉVENIR LES ACCIDENTS EN MILIEU MONTAGNE ENNEIGÉ : IDENTIFIER LES RISQUES DANS LA PRÉPARATION ET SUR LE TERRAIN (DÉMARCHE 3X3)

- Extraire et interpréter les informations essentielles d'un BERA et connaître les situations avalanches typiques
- Identifier sur la carte les zones nécessitant des précautions dans la progression
- Identifier sur le terrain les signaux d'alarme (observables, tests de stabilité, réévaluation du BERA, ...)
- Appliquer une méthode de réduction des risques, en préparation et sur le terrain

#### 3.4.3 - INTERVENIR EN CAS D'ACCIDENT EN MILIEU MONTAGNE ENNEIGÉ

- Vérifier avant le départ le matériel de sécurité, les moyens de communication et de positionnement
- Organiser et conduire un secours dont une recherche multi-victimes

4

## ENVIRONNEMENT FÉDÉRAL ET DES CLUBS

### 4.1 - LA FORMATION À LA FFCAM

- Connaître le principe de la formation des pratiquants et des cadres à la FFCAM
- Positionner ses propres compétences dans le cadre des activités des clubs.

## S'inscrire au Club Alpin



- Adhérer (rubrique du site internet) :
  - \* sur le site internet
  - \* à la permanence (jeudi de 18h30 à 20h)

L'adhésion est valable du 1<sup>er</sup> septembre de l'année au 30 septembre de l'année suivante.  
L'assurance est valable jusqu'au 31/10.

La licence comprend en 2023 et pour un adulte :

### Quatre parts obligatoires

Une part fédérale : 35 €

Une part comité régional et départemental : 4 €

Une assurance responsabilité civile : 17,60 €

Une part club inchangée : 27,50 €

### Des parts facultatives

Une assurance personnelle : 22 €

Assurance monde : 118 €

La revue montagne et alpinisme : 22 €

## S'inscrire au Club Alpin



Adhérer c'est aussi :

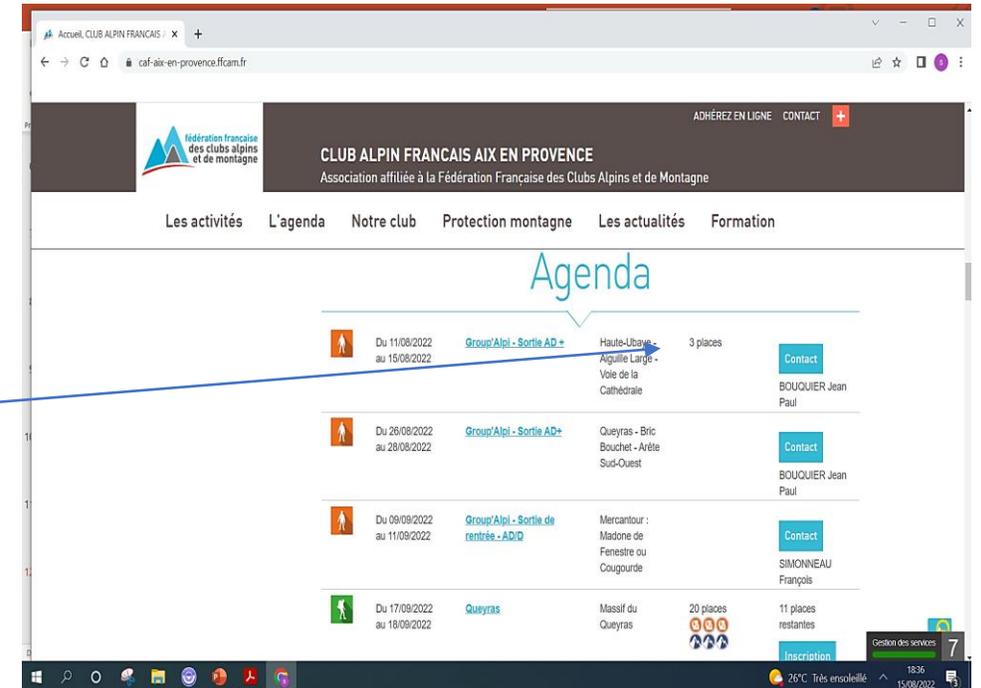
- Bénéficiaire d'un tarif préférentiel dans les refuges
- Obtenir des % de réductions dans certains magasins : Au Vieux Campeur, Chullanka, ...
- Des achats groupés à surveiller sur le site internet
- Acheter des entrées à Climb up à un tarif préférentiel. La réservation et règlement sur l'application ([helloasso.com](http://helloasso.com))

## Fonctionnement d'une sortie



**Regarder régulièrement le site internet !  
Anticiper les inscriptions, les sorties se remplissent rapidement !**

- A la permanence
- Ou Sur internet : Sur la page d'accueil du site internet :  
*Les Niouzes du mois (ou plus ...)*  
et La newsletter
- Puis l'agenda :  
Par rubrique : date, lieu de la sortie, nome de l'encadrant, la difficulté et le nombre de places



# Fonctionnement d'une sortie

- Compléter la fiche y compris si la sortie est complète pour être en liste d'attente
- Ajouter un commentaire pour l'encadrant si besoin
- Bien ajouter votre numéro de licence pour éviter à l'encadrant de vérifier si vous êtes bien licencié 🙏
- L'encadrant vous recontacte par mail pour vous confirmer l'inscription
- Quelques jours avant la sortie, l'encadrant vous adresse les consignes d'organisation de la sortie
- Si la sortie nécessite du matériel, cela vous est précisé. Vous avez la possibilité de l'emprunter au club pour certaines activités



The screenshot shows a web browser window with the URL `ix-en-provence.ffcam.fr/index.php?alias=contact&coid=T037:elr5pl8vlo6t&agenda=T035:nrb5vui45ywt&from[alias]=home`. The page header includes the logo of the Fédération Française des Clubs Alpins et de Montagne and the club name: **CLUB ALPIN FRANCAIS AIX EN PROVENCE**, Association affiliée à la Fédération Française des Clubs Alpins et de Montagne. Navigation links include "Les activités", "L'agenda", "Notre club", "Protection montagne", "Les actualités", and "Formation".

The main content area is divided into three columns:

- Left Column:** A sidebar menu with options like "Quoi de neuf le 06/03/2022 ?", "Mails récents", "Souvenirs d'un confinement", "Pour mémoire", "Espace personnel", and "Admin". Below it is a section titled "ACTIVITÉS DU CLUB" with a grid of icons representing various activities.
- Middle Column:** An "AGENDA" section showing upcoming events. The first entry is for 11/08/2022: "Group'Alpi - Sortie AD + Haute-Ubaye - Aiguille Large - Voie de la Cathédrale, AD sup, 300 m de difficultés, 3h00 d'approche." The second entry is for 26/08/2022: "Group'Alpi - Sortie AD+ Queyras - Bric Bouchet - Arête Sud-Ouest, 4c+, 400 m de difficultés, 3h00 d'approche."
- Right Column:** A registration form with fields for "Nom \*", "Prénom", "Email \*", "Adresse", "Code postal", "Ville", "Téléphone", and "Objet de votre demande". It also includes a dropdown for "Adhérent au club" (set to "Non"), a field for "Numéro d'adhérent", and a "Captcha" section with a handwritten signature and a verification box.

The Windows taskbar at the bottom shows the system tray with a temperature of 26°C.

## Se préparer



- Vérifier l'heure et le lieu de départ / Météo
- Apprécier son état de forme et ne pas hésiter à en parler avec l'encadrant en toute confidentialité
- Préparer son fond de sac :
  - Coupe-vent imperméable
  - Veste chaude
  - Couverture de survie/sifflet/frontale
  - Gourde 1,5 à 3 litres
  - Pique-nique / barres de céréales
  - Trousse de secours
  - Monnaie pour participation co-voiturage et boisson
- Séjour de week-end :
  - 2 pique-niques
  - Sac à viande
  - Change de vêtements
- Séjour spécifique à préciser par l'encadrant et par exemple :
  - Raquettes et bâtons
  - Baudrier / casque /mousqueton / descendeur ...
  - Sangle / crampons ....

*l'esprit Club Alpin*



Merci de votre attention

