

# Lettre d'information du CAF Ile-de-France – Février 2009

## Le mot du Président

La nouvelle équipe du Comité Directeur a décidé de lancer une « newsletter » pour informer les adhérents des nouveautés, de la vie du Club, des activités et des dates et des rendez-vous à ne pas manquer. Cette lettre sera bimestrielle et vous la recevrez par mél si vous êtes abonnés à l'espace membre du Club. Vous pourrez également la télécharger sur le site ou la trouver à l'accueil du Club sur le présentoir.

## Concours pour le titre

Le choix du titre de cette lettre fait actuellement l'objet d'un concours lancé sur le forum « Vie du Club ». Le prochain Comité Directeur votera pour le titre qu'il préfère et le gagnant se verra décerner un cadeau.

## Alpinisme

Le groupe alpinisme a préparé son programme printemps/été: un programme riche que vous pouvez dès à présent découvrir sur l'espace membre, et bientôt sur la revue Glace et Sentiers.

Quelques idées ont été lancées pour le camp d'été: Dolomites, Bergel, Salbitchen (Suisse); les cafistes intéressés par ce camp qui aura lieu début août peuvent communiquer leurs suggestions au responsable d'activité: Mathieu Rabin (contact via le kifaikoi)

## Escalade

### Le CIE dans la tempête

La sortie de fin de stage du CIE d'automne permet chaque année de découvrir les falaises de Clécy quelques jours avant Noël. Décembre est, comme chacun le sait, la meilleure saison pour arpenter les grandes voies de la Suisse Normande...

Les moniteurs, prévoyants, étaient à pied d'œuvre dès le vendredi afin de profiter égoïstement d'une des dernières journées de beau temps et de préparer les voies pour l'arrivée des stagiaires (les inconscients!).

Le samedi matin (mais était-ce vraiment le matin? car le soleil ne s'est jamais levé..) une pluie battante accueillait nos débutants dès le saut du lit.

Qu'à cela ne tienne, une courte marche dans la boue et quelques minutes après ils pouvaient tester la merveilleuse tenue du poudingue normand (puisqu'on vous dit que ça tient!).

Vers 16h quand cordes et polaires furent à tordre, il suffit de redescendre tout ce petit monde pour une douche chaude et quelques leçons d'encordement auprès du feu.

Commença alors la seconde partie du stage, la principale: maîtriser la haute gastronomie! Chaque groupe ayant la responsabilité de préparer un dîner

de fête (et accessoirement mais obligatoirement, l'objectif de surpasser en finesse les groupes concurrents....)

Cette épreuve ayant été comme chaque année, relevée avec panache, la journée du dimanche ne pouvait que s'envisager sereinement (il a fait beau...)

Tout ceci pour dire que, tant qu'on n'est pas en haute montagne, il faut sortir même s'il fait un temps de chien et que personne ne vous reprochera un bon repas (élégamment arrosé bien évidemment).

Ce stage a permis à Sébastien Cros d'encadrer (brillamment) son premier groupe et a vu l'arrivée parmi le groupe CIE de Christophe Antoine (déjà brillant).

Un tel programme ne peut que vous encourager à nous rejoindre, le CIE recrute de nouveaux encadrants !

## Bleau

Même en hiver le groupe "Bleau" continue ses activités, tous les samedis et tous les dimanches retrouvez-nous pour grimper dès maintenant ! (Covoiturage organisé à partir de Paris ou RV sur place). De plus le groupe « Bleau » vient de se voir attribuer deux beaux crash-pads tout neufs par le Club ! C'est royal non ?

## Randonnée pédestre et raquettes à neige

**28 et 29 mars 2009**

**Week-end d'accueil en Morvan**

Venez découvrir les week-ends avec le Club Alpin ! Sortie ouverte à tous (adhérents ou personnes désirant découvrir le club grâce à la carte découverte).

Plusieurs encadrants vous accueillent pour deux jours de randonnées de niveaux variés avec nuit en gîte. Possibilité de changer de groupe le deuxième jour. Priorité aux nouveaux adhérents de l'année. Inscriptions au secrétariat à partir du 10 février.

**Dimanche 05 avril 2009**

**Rendez-vous de Printemps**

Les organisateurs de randonnée vous invitent au traditionnel Rendez-vous de Printemps. Ce sera non seulement l'occasion de passer un bon moment en retrouvant des amis, mais vous pourrez également à cette occasion révéler vos talents culinaires ou nous faire connaître votre crû préféré. Tous les groupes se retrouvent à midi en forêt de Marly (programmes sur le site).

Cette journée sera ouverte à toutes et à tous, aussi n'hésitez pas à venir découvrir le club ou à le faire découvrir à vos amis.

## Marche nordique : une autre pratique de la randonnée

Depuis septembre 2008, Xavier Langlois anime l'activité marche nordique. C'est une marche rapide cadencée par des bâtons adaptés.

Sport complet qui fait travailler tout le corps dans un effort régulier d'endurance, la marche nordique est idéale pour garder la forme en hiver. Xavier propose des sorties à proximité de Paris, accessibles en métro ou RER, minimisant le temps perdu en déplacements; il réalise en trois heures une boucle d'une vingtaine de kilomètres. Concrètement l'activité est assez différente de la randonnée classique, non seulement on va nettement plus vite (environ 6 km/h) mais en plus on s'échauffe, on s'étire, on ne s'arrête pas : bref, on est dans une pratique sportive où l'on optimise l'efficacité de l'activité physique.

## VTT

### Week-end VTT en Suisse Normande du 8 au 10 mai 2009

Pour changer un peu de l'Ile-de-France, terrain de jeu de nos dimanches, Hubert vous propose un week-end de trois jours autour de Clécy, en Suisse normande dans la vallée de l'Orne, au printemps. Cette sortie s'adresse à des vététistes en bonne forme physique et entraînés, car la topologie du terrain est assez exigeante: rudes montées et descentes avec quelques passages techniques. Le dénivelé cumulé sur le week-end sera proche de 2500 m sur environ 120 km. Covoiturage. Programme détaillé sur le site et inscriptions au Club dès le mois d'avril.

## Formation

### 4 et 5 avril 2009

#### Cartographie/orientation niveau I

Michel Delapierre, Alain Changenet, Martine Cante

Ce week-end est destiné à tout adhérent du club désirant se former à la lecture de carte et à l'orientation. Il se déroulera en forêt de Marly. Aucune compétence préalable n'est requise. Une attestation de suivi de stage cartographie/orientation de niveau I sera délivrée à chaque participant.

Inscriptions au secrétariat.

## Votre revue PARIS-CHAMONIX

### Sommaire du N° 197 (Avril-Mai 2009)

#### A paraître au 20 mars

- Randonnée en Cévennes avec Martine Cante
- Un trek en Asie Centrale avec J.J. Bianchi
- Du ski de montagne avec François Renard
- Dans la vallée de la Bièvre avec Annick Mouraret
- Les rubriques et vos programmes

## Site web

### Blog : le caf raconté par les cafistes

Le blog a vraiment décollé lors de cette rentrée : 8 billets en septembre, 9 en octobre, idem en novembre et 12 en décembre. Au total le blog contient 316 billets concernant essentiellement la randonnée, les raquettes, le ski nordique et le VTT. Appel est lancé aux alpinistes, grimpeurs, parapentistes pour qu'ils alimentent cette chronique des activités ouverte à tous les cafistes.

### Paiement en ligne

En ce début d'année 2009, l'équipe informatique du Club et les responsables d'activités se mettent au travail pour réaliser le paiement en ligne pour les inscriptions aux activités. Nous en espérons la mise en place pour le prochain exercice (octobre 2009).

### Parution de la fiche technique

Désormais quand vous avez repéré une sortie qui vous intéresse longtemps à l'avance, vous pouvez vous abonner pour recevoir un mail lorsque la fiche technique est parue sur le site, vous trouverez ce service dans le détail des sorties (avec inscription) sur l'espace membre.

## Environnement

Réjouissez-vous ! « La Croisière Blanche » est stoppée par les juges.

Depuis plusieurs années, les associations du collectif d'opposition à la « Croisière Blanche » (dont la FF-CAM) ont engagé une bataille sur le terrain et devant la justice, pour obtenir l'arrêt de cette manifestation motorisée qui détruit et dégrade des espaces naturels de très grande qualité en périphérie immédiate du PN des Ecrins. Malheureusement, le Préfet des Hautes-Alpes est resté jusqu'à présent sourd aux nombreux avertissements de justice.

Par ordonnance du 26 janvier 2009, le juge des référés du Tribunal administratif de Marseille, statuant en urgence, a suspendu l'arrêté du Préfet des Hautes-Alpes, autorisant la 32<sup>ème</sup> Croisière Blanche qui devait s'engager le 27 janvier 2009. Une belle victoire pour la protection de l'environnement !

Bien entendu, les associations restent vigilantes pour que les décisions soient respectées sur le terrain.

Prochain numéro vers le 20 avril 2009