

Programme des activités

Printemps été 2017



Vos soirées du jeudi (20h)

- Jeudi 6 avril : Les Calancoeurs.
- Jeudi 4 mai : Gilles BERNARD et le nouveau topo « ESCALADE les Calanques »
- Jeudi 1er juin : Thierry BETTON : EQUATEUR. Ascension des plus hauts sommets du pays et descente en aile volante.

Pour participer aux sorties organisées par le CAF, vous devez :

- posséder la licence CAF (ou souscrire à une carte découverte)
- être en bonne condition physique et avoir le niveau technique requis
- être correctement équipé pour la sortie envisagée
- observer les consignes de l'encadrant, avant et pendant la sortie.

ALPINISME

Toutes les sorties d'alpinisme nécessitent une bonne condition physique.

WE mars – avril - mai : couloir/goulotte pour skieur alpiniste

2 places - Dates à déterminer en fonction des conditions de neige et glace. Prérequis : aptitude à l'escalade glaciaire en second grade III ou mixte M3 ski sur le sac – Descente par VN en ski (niveau ski 3) – Compatibilité possible avec surfeur-alpiniste selon le choix de la course. Pré-inscription sur liste d'attente sur mail François puis validation définitive sur les dates retenues. François PIALOT, Serge ADOR

Dimanche 23/04 et 14/05 + 1 WE fin mai/juin : Vers l'autonomie en course d'arête

3/4 places - Pré-requis: maîtrise de la GVE (progression, relais, rappel) - Niveau 5b en GVE.
- Dimanche 23/04: Initiation au TA, dimanche 14/05: Sortie TA
- WE fin mai/ juin: course d'arête AD max à définir (exemples: Arêtes de la Bruyère, Cime Saint Robert : Arête SW, Pic du Glacier Blanc : Arête S) Infos et Inscription: Sébastien MULLER

WE 10/11 juin : Pic du Glacier Blanc, voie normale - Niveau F. Prérequis : bonne condition physique. 3 places. Inscription par mail : Jean-Pierre KESSLER

WE 23/24/25 juin : Refuge de l'Aigle, Meije Orientale et Doigt de Dieu

Niveau PD+ max. Prérequis : niveau 5b en GVE, connaissance des manips de corde, expérience du cramponnage ou avoir participer à une école de neige, bonne condition physique. 3 places. Inscriptions mail Benjamin. Benjamin DORION, Lucille BECHETOILLE

WE 24/25 juin : Traversée du Pelvoux

Niveau PD+. Prérequis : Ecole de neige plus sécurité glacier, très bonne condition physique. 3 places. Inscriptions par mail : Jean-pierre KESSLER

WE 30 juin, 1^{er} et 2 juillet : GVE « montagne » au contrefort des Bans

Départ de Marseille vendredi midi, nuits au refuge des Bans, une voie de 400m chaque jour au choix : Isabelle aux bans, Sous le soleil de Satan, Pas d'azile pour Pazuzu... Équipement « aéré », niveau moyen 5c avec qq pas de 6a /A0. 2 places, possibilité de cordée autonome en plus. Inscriptions et infos : Jean MAUGEIN.

Fin juin : Début juillet : 1 semaine à déterminer avec les participants. Alpinisme mixte, massif du Mont blanc / Beaufortain/Vanoise. Progression en autonomie. Niveau PD à TD. Hébergement en camping, bivouac et refuges.
Prérequis : Maîtrise de la progression avec des crampons, expérience en escalade en terrain d'aventure, autonomie en escalade rocheuse sportive, niveau 5b/c. François PIALOT et Alain ANDRE. Pré-inscriptions auprès de François PIALOT.



Du mardi 11 au dimanche 16 juillet : Ecrins.

Tour des Ailefroïdes : niveau max PD avec ascension de l'Ailefroïde Orientale, de la Pointe de la Pilatte et du Mont Gioberney. Très bonne condition physique et maîtrise de la progression alpine en terrain mixte. Eric MEUNIER.

Du 27 juillet au 3 août : les 4000 du Mont Rose Niveau max AD (45° en neige et 3b en rocher), 5 places. Prérequis : connaissance du cramponnage et sécurité sur glacier, très bonne condition physique. Benjamin DORION

WE 9/10 septembre : Alpinisme rocher Queyras

Niveau max D/D+, départ vendredi, 4 places. Prérequis : 5b en GVE + manip GVE + petite expérience en TA (si possible), bonne condition physique. Thierry CERISIER, Benjamin DORION

WE 16/17 septembre : Directissime à la 3 et Directe à la 4 ou Eperon Demenge , Cougourde

Mercantour, 3 places , Niveau max D+/TD- , Prérequis : 5c en gve + autonomes en manip GVE, départ vendredi après-midi. Nicolas FAURE et Benjamin DORION.

RANDONNEE ALPINE

prérequis : bonne condition physique - être à l'aise dans le terrain à chamois - autonomie en escalade et initiation neige (avoir déjà pratiqué la marche en crampons)

WE 20 et 21 mai : Queyras. Tête de la Cula (3121m) et tête du Longet (3146m). Crampons et piolet. Timur ABDULAMIT.

WE 24 et 25 juin : Queyras. St Véran. Pointe des Marcelettes (2909m) .Crampons et piolet.Timur ABDULAMIT.



WE 24 et 25 juin : Valgaudemar. La Cime du Vallon (3406m). Prérequis : Maîtriser la progression encordés avec piolet et crampons. Éric MEUNIER.

WE 8 et 9 juillet : Champsaur. Tête de la Cavale par le pré de la Chaumette. Crampons et Piolet. Timur ABDULAMIT.

WE 29 et 30 juillet : Trièves. Lames d'arçon, arête de Rattier, casse Varnage. Hébergement : camping de Tréminis (possibilité de prolonger 31 et 1^{er} aout). Timur ABDULAMIT.

WE 5 et 6 août : Dévoluy. Massif de Bure, pas de Paul et sommet du Berger. Timur ABDULAMIT.

TERRAIN D'AVENTURE

WE 25/26 mars et dimanche 2 avril : initiation au Terrain d'Aventure

Prérequis : niveau 5c en tête et expérience d'une quinzaine de GVE au moins. Rémy HELMER

WE 8/9 avril : perfectionnement TA

Voies niveau TD-/TD. Prérequis : Niveau 6a en tête et petite expérience TA. Rémy HELMER

ESCALADE

tous les samedis et dimanches, sorties informelles pour grimpeurs autonomes.

samedi 9 h : Obélisque de Mazargues - dimanche 9h : Place Castellane

Du 10 au 17 juin : Voyage escalade et multi-activité en Corse. Escalade et canyon dans le secteur de Bavella. Nicholas ARMSTRONG.

Du 24 au 30 juillet : Rassemblement des grimpeurs à Ailefroide. (Grandes voies, couennes). Paul de Pins.



RANDO ESCALADE

Prérequis : bonne forme physique, pas de vertige, notions d'escalade en terrain à chamois.

Baudrier, longe, mousquetons, et casque obligatoire

Vendredi 7 avril : Calanques. Devenson et grande baume. La Gardiole, le petit couloir, Calanque du Devenson et remontée par la grande baume du Devenson. 6 places. Prérequis : avoir le pied montagnard (câbles et vires) et passer du 3 en second. Bernard HAMEL.

Samedi 8 avril : La Ciotat. Traversée des Parpelles (niveau 3/4) Prérequis : initiation escalade et grande voie. Timur ABDULAMIT.

Samedi 29 avril : Les 3 secs à la Ciotat . 6 Places - Prérequis: Maîtrise du rappel. Éric MEUNIER.

Samedi 6 mai : Sainte baume. Cheminée des grimpeurs et (ou) voie Gombault avec exercice d'orientation dans la forêt. Jacques KELLE.

Vendredi 12 mai : Calanques. Arête N de Marseilleveyre. Boucle intégrant l'escalade de l'arête N de Marseilleveyre, 3 longs rappels depuis la tête de la Mounine et retour par le col de la selle. 6 places. Prérequis : pratique du rappel et passer du 3/4 en second. Bernard HAMEL.



RANDONNEE

Niveau des sorties

* pour tous : 4/5h - maximum 600 m et 15 km.

** bons marcheurs : 5/6h - maxi 1200 m et 20 km,

*** sportifs : 6/8h - minimum 1200m ou 20km, ou altitude

MARS

Samedi 18 : * rando yoga **Sainte Victoire** - Flanc sud, sentier Imoucha. 4H, D+ 400m. rdv 8h30 La Fourragère ou 9h30 parking de l'Aurignon. Jean Jacques ROCHER

Mardi 21 : */** rando botanique **calanques** - rdv 9h30 Callelongue avec le botaniste Robert GIRAUD et Christiane BONHOMME inscriptions obligatoires Christiane, nombre de places limitées

Mercredi 22 : *** **Cap Sicié** – 15km, D+ 600m – passages délicats – rdv 9h15 Six Fours - Claude BAULER

Lundi 27 : * Provence, Velaux et Vieux Velaux – 4h, 11km, D+ 250m – rdv parking Intermarché Velaux à 10h - Gilbert LAVABRE

Mercredi 29 : ** Sainte Victoire - sentiers des Plaideurs et des Venturiers - 14km et D+ 600m – rdv 9h15 Vauvenargues parking est du château - Claude BAULER

Vendredi 31 mars : ** Muraille de Chine - Mont St Cyr - D+ 700m, 14 km, 5/6h. rdv le Cabot 9h15 - Claude BAULER

AVRIL

Samedi 1^{er} : * Rando Patrimoine Militaire des Calanques - Port Miou - La riche histoire de la calanque depuis les papes, la petite mer, le fleuve souterrain, la carrière Solvay, le château de Port Miou et son histoire rocambolesque, les vestiges militaires napoléoniens, le siège de Cassis, les restes de la dernière guerre. André JAUFFRED

Dimanche 2 : * Pic de Taomé et Garlaban** et les grottes au pays de Marcel Pagnol - 20 km - D+ 1000 m - rdv 8h30 Rd Pt du Prado ou 9h à Allauch - Martine SABOT

Mardi 4 : * Gorges de Trévans. 4H, 10 à 11km, D+ 500m – rdv 9h La Chevalière à Aix. Gilbert LAVABRE

Mercredi 5 : **/ Maubec** - les Fourcats – D+ 750m - 15km – rdv 9h15 Maubec . Claude BAULER

Samedi 8 : * Calanques - Mont Puget – marche 4/5 h - rdv 14h barrières de Luminy - Pierre THOMAS

Dimanche 9 : * Sainte Victoire – Pic des Mouches – Oratoire de Malivert - et la Citadelle -5h- rdv 8h30 Fac St Charles ou 9h Col des Portes - Pierre THOMAS

Lundi 10 : ** Calanques – les 3 arches – 4h30, 12km, D+ 483,230m. Rdv 9h30 à Callelongue – Gilbert LAVABRE

Mercredi 12 : ** Calanques - Le vallon des rampes, D+ 600m -15km - 5/6h - rdv parking de la Gardiole 9h15 - Claude BAULER

Samedi 15 : * Calanques traversée de Cassis à Luminy** - 18 km (15 +3) - D+ 1100 m – Martine SABOT

WE 15 - 16 et 17 : ** Pâques dans le Buech – randos en étoile - en gîte à Savournon - avec Annie LAYNAUD

Mercredi 19 : ** Montagne de la Loube - D+ 600 /700 m ,15km , 5/6h - rdv la Roquebrussanne 9h15 . Claude BAULER

Dimanche 23 : ** Calanques – tour du Puget – rdv Luminy 10h - (élections) - Christiane BONHOMME et Solange UFRASI

Lundi 24 : * Sainte Victoire**, Pas de la Savonnette, (passages rochers et chaînes) – prévoir mousquetons et sangles – 4h30, D+ 500m, 9km – rdv 9h30 parking Plan d'en chois – Gilbert LAVABRE

Mardi 25 : ** rando botanique calanques avec le botaniste Robert GIRAUD et Christiane BONHOMME – inscriptions Christiane.

Mercredi 26 : ** les crêtes du Castillon - 17km et D+ 450m - rdv à 9h30 parking mairie/poste d'Aureille. Jean Claude CREPIN

du vendredi 29 avril au lundi 1er mai : **/ Gorges du Loup** - 15 personnes maxi - inscriptions avec arrhes 50€ - Claude BAULER

MAI

Mercredi 3 : **/ Luberon** - 17/18 km et D+ 800 - rdv 9h30 parking cave coopérative de Bonnieux - Jean Claude CREPIN

Vendredi 5 : * Sainte Victoire** - le Baou des Vespres par le Grand Vallon - D+ 700m - 15km - 5/6h - rdv parking St Ser 9h15 - Claude BAULER

Samedi 6 : * Rando yoga Sainte Baume sud : tour du mont Cruvelier - 4h de marche - D+ 500m - rdv 8h45 à la Fourragère ou 9h30 col de l'Ange. Jean Jacques ROCHER

Samedi 6 : ** Port Cros – 15km et D+ 650m – rdv Le Lavandou vers 9h – à préciser selon horaire des navettes - Claude BAULER



Dimanche 7 : ** **calanques** - vallon de la Jarre – Fontaine de Voire - Puits du Lierre – la Selle- L’Homme Mort - **rdv 10h** obélisque de Mazargues ou 10h15 Décathlon - Pierre THOMAS

Dimanche 7 et lundi 8 : *** **Ubaye** – départ 10h (élections) – Jean Pierre BERTRAND et Solange UFRASI ; inscriptions Solange.

Mardi 9 : * **Côte Bleue, Carro** – 4h, 13km, D+ 173 et 181m - rdv 10h parking plage de la Couronne – Gilbert LAVABRE

Mercredi 10 : *** **Traversée sud nord du Grand Luberon** - D+ 1000m - 20 km – 6h – rdv Vaugines 9h15 - Claude BAULER

WE 13 et 14 : ***/**** **2 étapes du GR2013** - inscriptions avant le 15/04, en précisant votre équipement camping et votre option : à Aix Gare Routière ou Aix TGV. – Cécile BOUCHET

samedi 13 : *** GR2013 étape 05 : **Mimet – Beurecueuil** (+250, -500, 23 km) - Nuit au camping Ste Victoire à Beurecueil (Le Paradou) ; prévoir 1 tente de rando pour 2, 1 sac de couchage, réchauds à partager, courses en route à Meyreuil - **dimanche14** : **** GR2013 étape 06 : **Beurecueuil - Aix TGV** (+500, -550, 36 km); ravitaillement à Aix. possibilité de s’arrêter à Aix Gare Routière (15 km) et rentrer sur Marseille.

Dimanche 14 : *** **Calanques traversée de Luminy à la Madrague de Montredon** - 18 km - D+ 1100 m – Martine SABOT

Mercredi 17 : **/*** **massif du Garlaban** ou Etoile 18km et D+ 600/700m - rdv à 9h15 au départ de Pichauris - Jean Claude CREPIN

Samedi 20 : * **opération Calanques Propres** - calanque d’En Vau – Christiane BONHOMME

WE 20-21 : **** **Rando-bivouac**, lieu à préciser en fonction de l’enneigement – Cécile BERROUILLER

Dimanche 21 : ** **Calanque d’En Vau** – 6h - rdv 8h30 Obélisque de Mazargues ou 9h à La Gardiole - Pierre THOMAS

Lundi 22 : ** **Garlaban** – 4h, D+583m, 9km. rdv 10h derrière casino du Pin Vert. Gilbert LAVABRE

Mercredi 24 : */** **Sainte Baume** - les sources de l’Huveaune - 16km et D+400m - rdv à 9h15 parking école de Nans les Pins – Jean Claude CREPIN

Dimanche 28 : * **Sainte Victoire** – les Barrages - 5/6h – rdv 8h30 Fac St Charles - Pierre THOMAS

Mardi 30 : * **rando botanique île du Frioul** avec le botaniste Robert GIRAUD et Christiane BONHOMME - inscriptions Christiane

JUN

du 3 au 5 : */** **En Vallouise** – inscriptions avec arrhes 30€ - Pierre THOMAS

du 3 au 5 : *** **3 jours** à la découverte des paysages de la vallée du **Cians (Alpes Maritimes)**. Départ impératif le vendredi soir : 3 nuits en gîte. Arrhes 40 € à adresser au club, à l’ordre du CAF MP. Limité à 6 places, inscriptions au plus tard le 15/04 – samedi 03 : **Mont Mounier**, 2817m (+1100, - 1100, 15 km) – dimanche 04 : **Les corniches du Cians** (+1000, - 1000, 20 km) – lundi 05 : **Dôme de Barrot** (+1100, -1100, 15 km) - Cécile BOUCHET

Mercredi 7 : ** **Var** - les deux chapelles à **Aups** (au nord de Saint Maximin) – 20km et D +700m - rdv au col de la Bigue à 9h30 (5km au nord d’Aups) Jean Claude CREPIN

WE 10 et 11 : * **Var Bord de mer** : Fort de Brégançon, La Londe les Maures – camping ou F1 de Bormes à retenir (retour élections) - Pierre THOMAS

Lundi 12 : **/*** **Sainte Victoire** - Pic des Mouches par tracé vert - Descente par tracé rouge vers chapelle Saint Ser – passages rocheux et chaînes - 5H, D+ 600, 12km - rdv 9h30 parking Saint Ser. Gilbert LAVABRE

Mercredi 14 : **/*** **Cap Couronne** - 20km et D+200m - rdv à 9h15 au parking port de Tamaris à Sausset les Pins - Jean Claude CREPIN

Samedi 17 : * **Côte Bleue** – rdv 9h gare de Niolon – retour SNCF depuis La Redonne – marche 6h + plage - Pierre THOMAS

WE 17 et 18 : ****/*** **Alpes de Hautes Provence** – samedi 17 **** Boucle **Crête de Gérüen** (+1200, -1200, 29 km) - dimanche18 *** **montagne de Lure** en boucle depuis Cruis (+900, -900, 24 km) - Cécile BOUCHET

Dimanche 18 : * **Port d’Alon - Bandol** – 5h - rdv 9h30 (élections) Av de Delphes - Pierre THOMAS

Mercredi 21 : **/* Porquerolles** - 20km et D+400m (horaire à définir au départ de la Tour Fondue) - Jean Claude CREPIN

Samedi 24 : * GR2013 étape 07 Aix TGV – St Antoine (+350, -400, 27 km)** - Cécile BOUCHET

JUILLET

WE 1er et 2 : **/* Samedi Croix du Vallon 2146m** - rdv Parking Réallon 1500m – bain à Savines et dimanche **Vallouise** – vers le refuge des bans - gîte inscriptions avec arrhes 20 € - dép. Marseille 7h30 - Pierre THOMAS

Du vendredi 7 au vendredi 14 : **/* En Vallouise et Briançonnais** – camping - ou gîte inscriptions avec arrhes 10 € / j - Pierre THOMAS

WE 15 et 16 : **/* Larche** – rdv samedi 14h à Larche – rando 3h de Meyronnes vers Saint Ours - dimanche : col de la Gipièrre, bergerie, marche 5h30 – inscriptions avec arrhes - Daniel BONAN

Du lundi 17 au 26 juillet : ** Tour de l'Oisans (GR54)** – nuits en refuge ou gîte – inscriptions avec arrhes avant le 5 juin - Cécile BERROUILLER

Du samedi 29 juillet au dimanche 6 août : **/* Sommets dans l'Embrunais ou le Queyras**, randos en étoile - Claude BAULER

AOUT

WE 12 et 13 : **/* Queyras** – samedi : rdv 14h à Ceillac – marche 2h30 Bois de Jalavez par la combe ; dimanche, col du Tronchet vers le lac de Souliers, marche de 5h30 – inscriptions avec arrhes – Daniel BONAN

Du samedi 19 au dimanche 27 : **/* Champsaur** - randos en étoile à partir du camping des «6 Stations» à Pont du Fossé – inscriptions en juin - Annie LAYNAUD

SKI DE RANDONNEE

Tout au long de la saison, possibilité d'ajout/retrait de sortie en fonction des conditions de neige (consulter ce site internet, le tableau d'affichage et les listes de diffusion)

Des arrhes peuvent vous être demandées pour valider votre engagement aux sorties en fonctions des exigences des hébergements. Dans tous les cas votre inscription place peut être quelqu'un en liste d'attente et doit être un engagement fort



MARS

WE 25 et 26 : Lieu à définir. Ski 2 ; 1000m. Françoise DUPRAT et Jean-Louis PELOFI.

WE 25 et 26 : lieu à définir. Ski 3. 1500m. Cécile BERROUILLER ; Dominique TORGUE et Denis DUHAU.

Du 26 au 31 : Raid en Ubaye. Ski 3. 1200m. Jacques KELLE, Michel GAUCH et Lionel DHOYE.

Du 31 /03 au 2 /04 : min raid Ecrins : Tour de la Grande Ruine. ski 3.3 terrain glaciaire. Places limitées – Dimitri KIRGO

AVRIL

WE 1 et 2 : Lieu à définir. Ski 3. 1200m. Michel ASTIER et Cécile BERROUILLER.

WE 1 et 2 : La Fontsancte. Ski 4. 1700m . Thierry CERISIER.

WE 8 et 9 : Maljasset. Ski 2/3. 1200m. Marie DESPORTES et Thierry MARTIN.

WE 8 et 9 : Mercantour. Ski 2/3. 1200m. Lionel DHOYE et Denis DUHAU.

WE 8 et 9 : Queyras. Progression 1. Ski 2/3. 1200m.

WE 15 et 16 : Thabor. Ski 3. 1500m. Dominique TORGUE.

WE 15 et 16 : Ecrins, Celse Nière. Ski 3.1900m. Françoise DUPRAT et Jacques BAILLS.

Du 15 au 22 : Raid en Val de Bagnes (Suisse-massif du Combin) Ski 3. 1300m. Cécile BERROUILLER et Pierre BONNOIT.

WE 22 et 23 : Thabor. Ski 2/3. 1200m. Lionel DHOYE et Denis DUHAU.

WE 29,30 et 31 : Glacier à définir. Ski 3.1400m. Marie DESPORTES, Michel ASTIER et Thierry Martin.

MAI

WE 6,7 et 8 : Ecrins. Ski 3. 1500m. Dominique TORGUE et Thierry CERISIER.

WE 25,26,27 et 28 : Glacier à définir. Ski 3. 1400m. Michel ASTIER.

Cotation SKI

Elle comprend **quatre niveaux avec trois subdivisions** (ex : 3.1 = inférieur ; 3.2 = médian ; 3.3 = supérieur) et un 5ème degré ouvert vers le haut (maximum en 2007 : 5.6).

Ski 1 . Niveau initiation il s'agit déjà de ski sur terrain alpin et non de ski nordique. Les pentes n'excèdent pas 30°, les passages ne sont pas trop étroits, le dénivelé est inférieur à 800 m, l'exposition n'est pas importante et en général le risque d'avalanche est faible.

Ski 2 . Peu de difficultés techniques pas de pentes raides (35° au maximum) mais le dénivelé comme l'exposition à la chute ou le danger objectif peuvent être importants.

Ski 3 . Entrée dans le ski-alpinisme passages techniques, pentes longues à 35°, passages très courts jusqu'à 40-45°. Forêts assez denses même avec pentes faibles, chemins forestiers raides.

Ski 4 . Ski de couloir ou pente raide 40 à 45° soutenu (plus de 200 m). Terrains de moyenne montagne très accidentés ou forêts très denses même avec pentes modérées.

Ski 5 . Pentés très raides à partir de 45° très long (plus de 300 m), sinon à partir de 50° sur 100 m.

Nota : les précisions F, PD et AD dans la colonne niveau implique l'utilisation des techniques de l'alpinisme (crampons, piolet)

SURF ALPINISME

1^{er} avril : Shabrakross. 600m, ski 2,3. Col des Aravis. Prérequis : pratique du surf-rando.

Pas d'encadrement : inscriptions obligatoire sur <https://goo.gl/forms/g7txUKUC7A9MI6S22>

1,2 et 3 avril : Initiation surf-alpinisme. Haute Savoie

Prérequis : Stages techniques alpines validé et très bon niveau en surf-rando.900-1100m ski 3,2 - 4,1. 6 places. Nicholas ARMSTRONG.

15,16 et 17 avril : Raid surf-alpinisme.Tour du Râteau, Ecrins. 900-1100m, ski 3,2 - 4,2. Prérequis : Stage techniques alpines validé et expérience de l'alpinisme.6 places.

Nicholas ARMSTRONG et Sandrine SERRE.

Du 18 au 21 avril : 1 à 5 jours de surf-rando en fonction de la météo et autres aléas. Prérequis : Pratique du surf-rando. Sandrine SERRE.



RAQUETTES

WE 25 et 26 mars : Queyras. 2 groupes : D+, 600m ou 300m tranquille. Arrhes 20 euros. Gîte à Aiguilles. Annie LEYNAUD et Jean-claude CREPIN en co-encadrement.

WE 25 et 26 mars : Champsaur. Vieux Chaillol (3163m). D+, 1600m, 10h, 6 places. Solange UFRASI et Fadila et Gilles DUCROCQ en co-encadrement.

CANYON

Dimanche 26 mars : Verdon, Ravin de Riou. Pour pratiquants autonomes. Benoît LALLEMENT.

WE 1et 2 avril : Vallée de l'Esteron (06). WE d'initiation. Canyons en fonction des conditions, pour tous niveaux. Benoît LALLEMENT.

Du 8 au 18 avril : Camp en Sardaigne. Marc CAILLOL.

WE 15 au 17 avril : 3 jours dans le Verdon. Pour tout niveau. Feston, Val d'Angouire. Benoît LALLEMENT.

Samedi 22 avril : Sortie d'initiation au canyon du Gours du Ray et /ou Gréolières. Marc CAILLOL

WE 22 et 23 avril : Ardèche. Pour tout niveau. Haute Borne, Fustugère. Benoît LALLEMENT.

WE 29 et 30 : Vercors. Pour pratiquants autonomes. Versoud, Ecouges (si en conditions). Benoît LALLEMENT.

WE 6 au 8 mai : Vallée de la Vésubie (06). Pour tout niveau. La Peira, Bagnolar. Benoît LALLEMENT.

WE 20 et 21 mai : Vallée du Cians. Pour tout niveau, (Challandre, Raton). Marc CAILLOL.

WE 3 au 5 juin : Prades (Pyrénées orientales). Journées de printemps de l'AFC. Pour tous niveaux. Benoît LALLEMENT.

Semaine du 10 au 17 juin : Corse. Pour tout niveau. Benoît LALLEMENT

Du 15 au 18 juin : Jura. Rassemblement national (RIF). Marc CAILLOL.

WE 1 et 2 juillet : Vallée de la Roya (06). (Maglia, Morghé...) pour pratiquants pré-autonome et niveau au-dessus. Marc CAILLOL.

Du 13 au 16 juillet : Italie. Mini camp en Ligurie. Tout niveau. Marc CAILLOL.



VELO DE MONTAGNE

Pour les WE et les raids : s'inscrire 15 jours à l'avance avec 50€ d'arrhes à l'ordre du CAF Marseille Provence. **En vélo le casque est obligatoire** pour tous les participants, nous partons toujours pour la journée avec le casse croûte dans le sac à dos.

Niveaux de pratique en VDM :

* *Initiation : petits parcours et très peu de dénivelée positif (en fonction de la demande)*

n1 - Niveau 1 : moins de 400 m de dénivelé positif et environ 20 km

n2 - Niveau 2 : moins de 700 m de dénivelé positif et environ 30 km

n3 - Niveau 3 : plus de 700 m de dénivelé positif et plus de 40 km et parcours techniques



MARS

Sa 25 : n2 - sortie à la journée au départ de Nans les pins ou autre. Monique TESI.

AVRIL

Sa 01 : n2 - sortie à la journée à partir de Gémenos. Monique TESI.

WE 7 et 8 : n3 – Var ou Gard, en étoile à partir d'un gîte. Monique TESI.

WE 15,16, et 17 avril : n3.Montagne de Lure ou autre, en étoile à partir d'un gîte. Monique TESI.

WE 22 et 23 : n2.Ardèche, en étoile à partir d'un gîte. Monique TESI.

Samedi 29 : n2. Sortie à la journée au départ du Camp. Monique TESI.

MAI

Lundi 1 : n2. Sortie à la journée au départ de moulin de Redon. (Auriol). Monique TESI.

WE 6, 7 et 8 : n2. 3 jours dans le Lubéron, en étoile à partir d'un gîte ou Verdon en fonction de la météo. Monique TESI.

Samedi 29 : n2. Sortie à la journée au Garlaban.

Du 19 au 28 : Raid en haute Corse. Itinérant d'Île Rousse à Corte. 12 personnes. Monique TESI.

JUIN

Sa 10 : n2 - Sortie à la journée à partir de Rougiers

WE 17 et 18 : Chiran et soirée astronomie. Itinérant, nuit en refuge (1/2 pension 37 euros, demi-pension +soirée astronomie 52 euros). nombre limité. Monique TESI.

Sa 24 : n2 - Sortie à la journée, lieu à déterminer.

JUILLET

Pont du 14 juillet : (dates à fixer avec les participants). Raid itinérant en Italie ou autre en fonction de la météo.

Du 13 au 16 juillet : Rassemblement national VDM de Belfort (90) organisé dans le sud des Vosges par le CAF des Vosges. Ce rassemblement est ouvert à toutes et tous. Au programme : de la convivialité, des rencontres et des sorties accompagnées tous les jours pour tous les niveaux avec des séances de perfectionnement. Plus d'infos : <http://www.rvdm2017belfort.fr/index.html>

TRAIL

(Contact **Éric RAZZOLI**)



CLASSIFICATION DES SORTIES TRAIL :

T1 : Initiation – Maxi 1h30 et 500m D+

T2 : Découverte – Maxi 2h30 et 1000m D+

T3 : Elite – Plus de 2h30 et Plus de 1000m D+

Dimanche 9 Avril : Trail de Signes – 11 / 25 / 50 km - <http://signestrail.fr/>

Dimanche 23 Avril : T1 Calanques du Rove - RDV au parking au bout de la route passant devant le Karting du Rove – <https://goo.gl/maps/LTmiusz8A3H2> - Départ 9h

Dimanche 30 Avril : Trail du Roc de la Lune – 120Km 6500D+ / 60Km 4000D+ / 30Km 1800D+ / 15Km 800D+

<http://traildurocdelalune.blogspot.fr/>

Dimanche 14 mai : T2 Sainte Victoire vers les Pic des Mouches – Départ à 9h du parking de Saint Ser -

<https://goo.gl/maps/kJujSQbaTo92>

Dimanche 14 mai : Trail de Mimet - <http://www.traildemimet.fr/> - 44km, 25km, 12km

Vendredi 26 et samedi 27 Mai : Ultimate Race : Dans le cadre de la labélisation Alpin Trail de la traversée des calanques par les coureurs de l'Ultimate race nous recherchons de bénévoles pour des postes de signaleurs, baliseurs et débaliseurs.

Dimanche 4 Juin – T2 Domaine de Pichauris – Départ à 9h de l'entrée du domaine de Pichauris - <https://goo.gl/maps/zT4drBGC6oA2>

Dimanche 25 Juin – T2 Luberon Cabrières d'Aigues vers le Mourre Nègre – Départ co-voiturage à 8h du parking de la Chevalière à Aix en Provence.

Sorties fréquentes les samedi matins, organisées par Fred Rajzman, niveau T1/T2 –

Sorties fréquentes les dimanches matins, organisées par Eric Razzoli ou Thibault Pourbaix, niveau T1/T2/T3 – Annoncées dans la liste de diffusion et sur Facebook.

ECOLE D'AVENTURE (12 -18 ans)

Contact : Cyrille LADOUBEE

Samedi 1^{er} avril -En-Vau. Sortie T.A. sur parcours semi équipé. Ouvert à ceux qui ont fait un stage G.V. Sébastien MULLER et Éric DEDIEU.

WE 30 avril et 1^{er} mai. Var. Mini stage spéléo. Ouvert à tous. Patrick Toulouse et Éric Dedieu.

Samedi 20 mai. Calanques propres à En-Vau. Le matin, ouvert à tous, jeunes et leur famille. Rando-escalade avec Éric DEDIEU et Cyrille LADOUBEE pour les adolescents.



Vendredi 2 juin : Morgiou. L'abri côtier. Soirée escalade et pique-nique. Ouvert à tous, jeunes sous la responsabilité des parents présents . Les familles sont conviées à la baignade, à l'apéro et au repas en en partage. Un petit temps sera consacré au bilan annuel et au camp d'été.

WE 24 et 25 juin : mini stage de Canyon. Samedi canyon sec à la Ciotat et dimanche ravin de St Jean dans le Verdon. Ouvert à tous. Cyrille LADOUBEE, Patrick TOULOUSE et Valentin BODAR.

FORMATIONS

Ci-dessous une synthèse des formations dispensées par les bénévoles de la FFCAM de la région PACA. Vous trouverez tous les détails sur le site de la FFCAM, onglet fédération, rubrique formation avec toutes les sessions organisées en France.

CD13, cursus des formations : http://cd-bouches-du-rhone.ffcam.fr/F_rando.html

Comité régional PACA : <http://cr-paca.ffcam.fr/>

UF Niveau 2 Techniques alpines : Du 25/03 au 26/03/2017 à Nice.

Instructeur Ski-Alpinisme FFCAM : du 3 au 9/04/2017 à Pelvoux et à la Grave.

UF niveau 1 Sécurité sur glacier en ski. Du 22 au 23/04/2017 au refuge du glacier Blanc.

UF niveau 2 Sécurité sur glacier en ski. Du 8 au 9/04/2017 à la Grave.

Recyclage initiateur alpinisme ; du 29 au 30/04/2017 à la Sainte Victoire et dans les calanques.

Recyclage initiateur alpinisme Du 13 au 14/05/2017 au refuge du glacier Blanc.

Initiateur Terrain d'aventure. Du 6 au 9/05/2017 au val d'Orco.

Alpinisme UV1 Terrain d'aventure. Du 6 au 9/5/2017 au val d'Orco.

UF niveau 2 cartographie-orientation. Du 20 au 21/05/2017. Lieu à déterminer.

Initiateur randonnée alpine Du 20 au 25/06/2017 à l'Eychauda et au refuge du glacier Blanc.

Recyclage initiateur randonnée alpine Du 20 au 21/06/2017 à l'Eychauda.

Initiateur terrain montagne. Du 9 au 15/07/2017 à Pelvoux.

Alpinisme UV1 terrain montagne. Du 9 au 15/07/2017 à Pelvoux.

Cartographie-orientation spécial GPS. Le 2/9/2017 à Pelvoux.

Initiateur randonnée montagne. Sur 2 WE, 16,17 septembre et 23,24 septembre 2017 dans le Mercantour.



coordonnées encadrants

ABDULAMIT Timur : abdulamit.timur1@bbox.fr
ALBERTINI Simon : 06 89 06 51 25
AMIC Michel : amic.michel@neuf.fr
ANDRE Alain : alain.andre7@wanadoo.fr
ASTIER Michel : michel-astier@orange.fr
BAILLS Jacques : en.jaumet@gmail.com
BAULER Claude : claud.bauler@club-internet.fr 06 03 45 55 47
BECHETOILLE Lucille : pas_les_griffes@hotmail.com
BERENGER Angélique : berenger.angelique@wanadoo.fr – 06 70 25 08 45
BERROUILLER Cécile : cecile.berrouiller@laposte.net
BERTRAND Jean Pierre : ejpbertrand@laposte.net
BONHOMME Christiane : 06 84 35 12 96 ou bonhomme.christiane@gmail.com
BONAN Daniel : 06 28 62 04 23
BONNOIT Pierre : pierre.bonnoit@free.fr
BOUCHET Cécile : bouchet.cecile@free.fr
BREUX Armand : 04 91 91 34 54
CERISIER Thierry : thierry.cerisier@yahoo.fr
CREPIN Jean Claude : jeancrepin08@sfr.fr - 06 11 37 87 19
DELFAUD Jean Marc : jdelfaud@hotmail.com - 06 74.90.60.87
De PINS Paul : pauldepins@hotmail.com
DESSPORTES Marie : mdesportes@turennecapital.com
DHOMEN Eric : eric.dohmen@laposte.net
DHOYE Lionel : dhoys.lionel@orange.fr – 06 85 81 78 78
DORION Benjamin : wadahhdahh@yahoo.fr
DUCROCQ Fadila : fadi.ducrocq@gmail.com ou 06 60 67 31 48
DUCROCQ Gilles : gducrocq59@gmail.com
DUHAU Denis : web.cafmarseille@free.fr
DUPRAT Françoise : francoise.duprat@centrale-marseille.fr
DUPRAT Georges : 04 91 93 34 20 / 06 83 92 87 31
FAURE Nicolas : niko.faure@free.fr
GASCUEL Martin : martin.gascuel@gmail.com
GAUCH Michel : michgauch@gmail.com
HAMEL Bernard : bernardhamel@yahoo.fr
HELMER Rémy : remy.helmer@sfr.fr
JAUFFRED André : a.jauffred@wanadoo.fr
KELLE Jacques : J.kelle@orange.fr
KIRGO Dimitri : dimitrikirgo@yahoo.fr
KESSLER Jean Pierre : jean-pierre.kessler@univ-amu.fr
LADOUBEE Cyrille : cyrille.ana.68@gmail.com
LALLEMENT Benoît : benoit.lallement@gmail.com
LAVABRE Gilbert : gilbert.lavabre@wanadoo.fr – 06 24 52 18 04
LAYNAUD Annie : 04 42 70 08 54
LE GOUIC Thibaut : thibautlg@gmail.com
LUIGGI Maxime : max.luiggi@gmail.com
MARTIN Thierry : thierrymartin@bbox.fr
MAUGEIN Jean : jean.maugein@wanadoo.fr
MEUNIER Eric : eric.meunier16@wanadoo.fr
MULLER Sébastien : chebachtien@hotmail.com
PELOFI Jean Louis : jeanlouis.pelofi@wanadoo.fr
PIALOT François : francoispialot@free.fr
PLUMET Sébastien : plumet.sebastien@aliceadsl.fr
POURBAIX Thibault : thibaultpourbaix@hotmail.com
RAZZOLI Eric : erazzoli@stelvio.fr
RAJZMAN Fred : rajzman@free.fr
REGEL Frédéric : frederic.regel@gmail.com
ROCHER Jean Jacques : jj.rocher@hotmail.fr ou 06 88 45 72 99
SABOT Martine : martine.sabot@sfr.fr - 06 98 78 40 10
SONGEON Rémi : remiducaf@gmail.com
THOMAS Pierre : 06 34 45 53 05 / 04 91 71 48 77 - pierrepaulthomas13@gmail.com
TORGUE Dominique : dominique.torgue@free.fr
UFRASI Solange : niel.ufrasi.solange@gmail.com - 06 82 91 04 97

(photo de couverture: alpi à l'Index de Martin Gascuel)

Club Alpin Français Marseille Provence,
14 Quai de Rive-Neuve - 13007 Marseille



Pour nous contacter : 04.91.54.25.84 ou cafarseilleprovence@gmail.com



NOTE IMPORTANTE

Le programme peut évoluer en cours de trimestre (report ou annulation ou ajout).

Pour retrouver les programmes par activités et les dernières mises à jour : <http://cafarseille.free.fr/>

réalisation Christiane Bonhomme et Eric Meunier