

MENDI LORIOSA

LIVRET D'ACCUEIL
CAF BAYONNE - PAYS BASQUE
2025-2026

L'esprit Club Alpin



Bayonne
Pays basque

Fédération Française
des clubs alpins et de montagne

Le mot d'accueil du président

Bureau du CAF

Président

Nicolas Bernos

Vice-président.e.s

Agnès Garms / Georges
Larrieu / Charles Thiébault

Trésorière

Simone Etcheverry

Trésorier adjoint

Dominique Pontacq

Secrétaire

Frédéric Montéro

Secrétaire adjoint**Gestionnaires adhérents**

Céline Gleizes / Cédric
Bonvarlet / Georges Larrieu

Couverture

@Jeremie Coinon

Dernière de couverture

@Charles Thiebault

Au nom du Club Alpin Français de Bayonne Pays basque, je vous remercie pour l'intérêt que vous portez à notre association. Le Mendiloriosa, que vous vous apprêtez à parcourir, vous apportera toutes les informations sur les activités et le fonctionnement de notre club.

Affilié à la Fédération Française des Clubs Alpins de Montagne (FFCAM), le CAF de Bayonne vous ouvre les portes d'un univers merveilleux qu'est celui de la montagne. Support de nos activités, elle nous offre ce privilège de découvrir ses paysages fabuleux, ses riches patrimoines naturels et humains.

Accroché au rocher, dévalant une pente enneigée, descendant un rappel sous cascade, etc. tous les moyens sont bons pour appréhender ce riche milieu. C'est en toute sécurité que nos encadrants vous conduiront vers la progression dans vos objectifs qu'ils soient la recherche du plaisir d'être en montagne ou celui de performance.

Club intergénérationnel animé d'une convivialité sans faille, tout le monde y trouve sa place dans ce souci de rendre la montagne accessible à toutes et à tous en respectant les richesses naturelles qui la rendent si belle.



club alpin français
Bayonne Pays Basque



SOMMAIRE

Les Initiateurs et encadrants du club	-----	P4
Les activités du club	-----	P7
Présentation générale	-----	P7
Randonnée - Randonnée alpine	-----	P8
Raquettes - Trail	-----	P9
L'escalade	-----	P10
L'école d'escalade	-----	P11
L'alpinisme	-----	P12
Le ski de randonnée - ski alpinisme	-----	P13
Descente de Canyon	-----	P14
La via ferrata	-----	P15
Le VTT / Vélo de montagne	-----	P15
Le ski de fond	-----	P15
Orientation et cartographie	-----	P16
Sorties et séjours - Comment ça marche ?	-----	P17
Se former au Club Alpin	-----	P19
Tarif licences CAF et escalade	-----	P20
Vivre en montagne	-----	P22
Carnets de course	-----	P24



Publication : Club Alpin Français de Bayonne, Maison des associations, 11 allée de Glain, 64100 Bayonne
Directeur de la publication : Nicolas BERNOS **Conception graphique - mise en page :** Jérémie Coinon / Lucas Duret
Photos : Albums des membres du CAF Bayonne **Comité de rédaction :** Laurence Vallée - Latry
Parution : Annuelle

LES INITIATEURS ET ENCADRANTS DU CLUB



Randonnée - randonnée alpine

Gisèle Arotçarena	06 08 88 47 73	arotcarenagisele@yahoo.fr
Fabienne Altuna	06 46 81 36 91	altuna.fabienne02@gmail.com
Bernard Bibes	06 08 60 94 00	bernard.bibes@orange.fr
Sylvie Bourda	07 52 03 89 89	sylvie.bourda@icloud.com
Peio Péricou	06 65 39 75 06	ppericou@yahoo.fr
Gérard Léon	06 75 40 18 57	gerard.leon64@orange.fr
Frédéric Geay	06 33 61 82 41	fredgeay@outlook.com
Francois Pertou	06 12 76 76 71	fpertou8@gmail.com
Laurence Vallée-Latry	06 70 05 52 72	l.latry@orange.fr



Raquettes

Gisèle Arotçarena	06 08 88 47 73	arotcarenagisele@yahoo.fr
Gérard Léon	06 75 40 18 57	gerard.leon64@orange.fr

Trail

Dominique Laporte	06 03 70 69 96	dolaporte@yahoo.fr
-------------------	----------------	--------------------



Alpinisme

Terrain d'aventure, couloirs

Lore Aguinaga	06 83 37 80 74	erle.lore@gmail.com
Oriane Carrière	07 62 55 60 17	oriane.carriere@gmail.com
Nicolas Bernos	06 11 09 52 54	nicolas.bernos@gmail.com
Sylvain Hatesse	06 61 59 01 88	sylvain_hatesse@hotmail.com
Charles Thiebault	06 77 22 71 82	charles.thiebault@yahoo.fr

Orientation - Cartographie

Bernard Bibes	06 08 60 94 00	bernard.bibes@orange.fr
---------------	----------------	-------------------------

LES INITIATEURS ET ENCADRANTS DU CLUB



Escalade

SAE, Falaise, grande voie...

Lore Aguinaga	06 83 37 80 74	erle.lore@gmail.com
Nicolas Bernos	06 11 09 52 54	nicolas.bernos@gmail.com
Mikaël Bienvenu	06 42 27 02 72	mikael_bienvenu@yahoo.fr
Cédric Bonvarlet	06 22 85 27 26	cedric@bonvarlet.fr
Oriane Carrière	07 62 55 60 17	oriane.carriere@gmail.com
Lucas Delaunay	06 95 99 40 57	lucas-delaunay@hotmail.fr
Cyprien Dromard	06 19 13 34 49	cypriendromard@gmail.com
Isabelle Etcheto	06 52 48 35 46	etcheto.isabelle@gmail.com
Rachel Galindo	06 68 15 37 81	galindorachel@hotmail.com
Céline Gleizes	06 73 56 60 51	celine.gleizes34@gmail.com
Sylvain Hatesse	06 61 59 01 88	sylvain_hatesse@hotmail.com
Georges Larrieu	06 48 93 18 32	gneugneu641@gmail.com
Pascal Mercader	06 15 87 10 97	mercaderpascal@gmail.com
Blandine Rabin	06 03 01 38 99	blandine.rabin@laposte.net
Anais Schmitt	06 64 89 35 38	anaisschmitt@ymail.com
Charles Thiebault	06 77 22 71 82	charles.thiebault@yahoo.fr

Cascade de glace

Pascal Mercader	06 15 87 10 97	mercaderpascal@gmail.com
-----------------	----------------	--------------------------



VTT

Dominique Pons	05 59 43 77 01	ponsd@wanadoo.fr
Agnès Garms	06 69 15 50 60	agnes.garms@gmail.com

LES INITIATEURS ET ENCADRANTS DU CLUB



Ski de randonnée

François Aguer	06 86 31 50 36	aguer.francois@gmail.com
Teddy Bastien	06 80 12 67 04	tedbastien64@gmail.com
Christel Bédère	06 18 03 90 93	christel.bedere@orange.fr
Pierre Candela	06 95 10 82 50	candela.pierre@gmail.com
Philippe Etienne	06 15 49 36 12	paysagesauvage@gmail.com
Agnès Garms	06 69 15 50 60	agnes.garms@gmail.com
Dominique Laporte	06 03 70 69 96	dolaporte@yahoo.fr
Xavier Merlin	06 13 45 12 35	xm0064@gmail.com
Frédéric Montero	06 28 18 08 25	frdrc1506@gmail.com
Quentin Vajou	06 46 69 01 92	q.vajou@gmail.com
Nathalie Roques	06 98 14 69 67	n.roques68@gmail.com
Sébastien Farges	06 84 44 60 52	seb.farges@hotmail.fr



Canyoning

Nicolas Bernos	06 11 09 52 54	nicolas.bernos@gmail.com
Georges Larrieu	06 48 93 18 32	gneugneu641@gmail.com

Via Ferrata

Gisèle Arotçarena	06 08 88 47 73	arotcarenaagisele@yahoo.fr
Jean François Courrèges	06 73 09 30 59	cjefou@gmail.com
Peio Péricou	06 65 39 75 06	peiopericou@gmail.com
Georges Larrieu	06 48 93 18 32	gneugneu641@gmail.com
Gérard Leon	06 75 40 18 57	gerard.leon64@orange.fr

LES ACTIVITÉS DU CLUB

Présentation générale

Si vous avez un jour rêvé de découvrir la montagne, d'explorer de nouveaux horizons, d'apprendre de nouvelles compétences dans un esprit de partage et de transmission, alors vous êtes au bon endroit. Le Club Alpin de Bayonne, c'est une cinquantaine de bénévoles passionnés de montagne qui souhaitent partager et transmettre leur expérience.



L'encadrement des activités de montagne

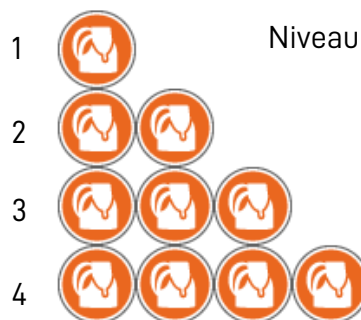
Ce partage d'expériences se fait principalement dans le cadre des sorties ou formations organisées par nos encadrants. Les sorties et activités sont organisées autour de 7 grands thèmes, que sont la randonnée, l'escalade, l'alpinisme, le canyoning, le ski de randonnée, la via ferrata et le VTT. A vous de choisir ce qui vous plaît le plus, sans vous limiter, car vous pouvez tout pratiquer.

Connaître son niveau pour assurer la réussite du groupe

Faire une sortie avec le CAF, c'est bénéficier de l'expérience d'un encadrant au sein d'un groupe. Cela signifie également s'assurer que le niveau physique et technique des participants soit adapté à la sortie. Cela permet à tout le monde d'en profiter au maximum et de limiter les risques d'une sortie non appropriée. Un descriptif de ces niveaux physiques et techniques est donné dans le chapitre : "Sorties et séjours, comment ça marche ?"



Niveau technique



Niveau physique

LA RANDONNÉE

Quel meilleur moyen que la marche pour découvrir les secrets de Pyrénées ? Que ce soit à la journée, au weekend ou à la semaine, nos encadrants proposent de découvrir ou redécouvrir les joyaux cachés de la montagne. Les refuges et cabanes non gardés seront nos abris pour la nuit.

Prévoyez de bonnes chaussures, assez d'eau et laissez-vous guider là où vos pieds vous mènent.



"La randonnée suit le rythme des saisons. Au printemps et à l'automne, nous parcourons les Pyrénées basques à la découverte des vallées proches de chez nous. Et lorsque nous en avons l'occasion, j'en profite pour réaliser un thème qui me tient à cœur : la recherche des bornes frontières. L'été, nous allons découvrir les sentiers de haute randonnée de la vallée d'Aspe à la vallée d'Ossau, et jusqu'à la Bigorre en privilégiant les zones de lacs. Et pour prolonger le plaisir, un séjour d'une semaine est prévu en période estivale pour découvrir les Pyrénées Orientales, les Alpes ou encore l'île de la Réunion." - Dani Perisse - Initiatrice randonnée



LA RANDONNÉE ALPINE

A mi-chemin entre la randonnée en montagne sur sentier et l'alpinisme se trouve la randonnée alpine. Ici, les parcours que nous vous proposons sont le plus souvent hors sentier ou près des crêtes.

Avis aux amateurs, il vous faut une bonne pratique de la montagne pour gravir les hauts sommets pyrénéens comme le Vignemale, le Balaitous ou le Pic du Midi d'Ossau, mais aussi de plus modestes comme le Billare, la très belle crête de l'Amboto ou les 3 Couronnes. Vous aurez parfois besoin de vos mains pour gravir les quelques pas d'escalade qui vous séparent du sommet, mais la récompense n'en sera que plus belle.

J'ignore si ma vie a un sens. Mais ma marche a un but. Mettre un pied devant l'autre. Et recommencer jusqu'à ce que joie s'ensuive ». - Yves Paccalet

LES RAQUETTES

Quoi de plus agréable que de fouler la neige vierge en forêt ou sur des pentes faciles raquettes aux pieds. Au bout du chemin, gravir un sommet couronne le plaisir.

Ici la neige impose ses règles : L'équipement obligatoire de sécurité « pelle/DVA/sonde » est dans le sac, et l'initiateur rappelle son fonctionnement à chaque début de sortie.

Parfois le piolet et les crampons s'invitent à la fête en fonction des conditions de neige.

Dans tous les cas,

Sécurité + convivialité = Bonne journée.



LE TRAIL

Il y a ceux qui aiment lorsque le vent file sur le visage. Ceux qui aiment sentir le cœur tambouriner dans les montées, et le sol voler sous les pieds à la descente.

Ceux qui aiment partir léger car cette légèreté est synonyme de liberté. Il appartient à chacun de trouver sa façon d'apprécier la montagne, et lorsque l'on aime le trail, on apprécie la fluidité et le rythme.

Alors que ce soit pour des sorties courtes ou de grandes envolées, nos encadrants sont prêts à faire chauffer vos baskets.



Quelques précisions

La destination finale peut être modifiée suivant la météo, des informations plus précises sont données quelques jours avant la sortie.

Pensez bien à vérifier l'adéquation entre votre niveau et celui du groupe avant de vous inscrire. L'encadrant responsable saura vous renseigner et vous aiguiller pour que vous puissiez profiter au mieux de ces instants magiques.

L'ESCALADE

La salle de Sainte Croix - Attention places limitées

L'escalade en salle se pratique sur le Site Artificiel d'Escalade (SAE) de Ste Croix à Bayonne. On y trouve un mur avec 13 relais et un pan de bloc.

L'accès est réservé aux membres ayant pris le supplément "escalade" et aux titulaires d'une carte découverte.

Pour accéder à tout le mur, vous aurez besoin de montrer vos aptitudes à la grimpe en tête. Des formations seront proposées en début de saison pour permettre à chacun d'acquérir l'autonomie.



Les horaires

Jeudi de 17h à 22h :

créneau spécifique au CAF

Dimanche de 9h à 13h (en hiver seulement) :

créneau partagé avec tous les clubs



L'escalade en sites naturels

Escalader en extérieur ce n'est pas juste clipper des dégaines et atteindre le relais. C'est aussi évoluer sur un rocher aux formes sans cesse changeantes. Trouver la bonne méthode pour passer le crux, et enfin se retourner au relais pour admirer le paysage. Tout au long de l'année les initiateurs proposent des sorties en falaise ou en bloc. Checkez les sorties sur l'agenda du CAF pour vous inscrire au plus vite.

La grande voie

Lorsqu'on part pour plusieurs longueurs, on entre dans un nouveau monde. Celui où le chemin est plus intéressant que la destination. Chaque arrivée au relais constitue en soi une aventure, et l'essence même de la grimpe prend ici tout son sens.

Des sorties sur un, deux ou plusieurs jours sont organisées dans les Pyrénées et ailleurs pour s'initier et profiter de la beauté des grandes voies de nos massifs. Avec la grande voie, vous mettez un premier pied dans l'univers de l'alpinisme.



L'ÉCOLE D'ESCALADE

Pour les jeunes qui souhaitent découvrir l'activité ou progresser dans un cadre sécurisant et bienveillant, l'école d'escalade propose des cours de 1h30 tous les samedis (hors vacances scolaires).

L'apprentissage en petits groupes de 6 à 12 jeunes regroupés par âge/niveau a lieu sur le Site Artificiel d'Escalade (SAE) de Ste Croix à Bayonne. Tous les cours sont encadrés par un professionnel de l'escalade, diplômé brevet d'état.



Pour mieux valider les acquis, plusieurs sorties à la journée sont organisées en falaise avec le moniteur et des encadrants du CAF.

Et pour ceux qui en veulent encore plus, l'école d'escalade organise des stages durant les vacances (dates déterminées en cours d'année.).

Questions pratiques :

Pour les débutants, les baudriers et systèmes d'assurance sont prêtés par le club. Les enfants peuvent débuter en chaussures de sport (tennis) puis passer aux chaussons d'escalade (premiers prix de 25 à 35 €)

L'inscription se fait sur internet (site web du CAF) et nécessite :

- une licence CAF
- une autorisation parentale
- une fiche de liaison sanitaire
- un formulaire de droit à l'image
- une autorisation de sortie du territoire + copie de la pièce d'identité
- un certificat médical de non contre-indication à la pratique des sports de montagne
- une copie du carnet de santé

La participation aux frais est de 140 € pour l'année, auxquels s'ajoutent la licence du club (obligatoire) et les frais de sorties (facultatives), payables en chèques vacances.

L'ALPINISME

Pratiquer l'alpinisme, c'est

- Serpenter sur le fil d'une arête rocheuse ou en neige,
- Escalader des parois rocheuses ou en glace, remonter des couloirs de neige,
- Passer de bons moments au refuge ou au bivouac, contempler le paysage sous nos pieds,
- Mais aussi et surtout assurer la sécurité de nos adhérents et leur transmettre notre expérience afin qu'ils puissent devenir autonomes.

Si vous êtes randonneur tout terrain avec le pied montagnard ou grimpeur n'ayant pas peur de faire des marches d'approche un peu longues, avec une bonne condition physique alors ce monde est à votre portée. Vous êtes les bienvenus.



Terrain d'aventure et cascade de glace

Été comme hiver les initiateurs proposent des courses, à la journée, sur deux jours ou à l'occasion de séjours. C'est ici l'occasion de découvrir la pose de coinces, friends, broches et autres pitons et découvrir la joie de gravir un sommet sans laisser aucune trace de son passage. Les disciplines sont multiples, chaussons au pied en été ou crampons en hiver. Mais à chaque moment l'esprit d'aventure et d'engagement accompagne la cordée.

Questions pratiques :

La pratique de l'alpinisme nécessite une bonne condition physique. Les journées sont souvent longues, les dénivelés importants et la météo parfois difficile. Une expérience préalable de la montagne, que ce soit via l'escalade, la randonnée ou le ski est recommandée.

Le club loue le matériel spécifique (crampons, piolets, DVA, casque et baudrier) mais vous aurez besoin de vous procurer chaussures et habits adaptés.

En fonction de votre niveau et expérience, l'initiateur responsable de la sortie prendra la décision de vous inscrire ou non suivant le niveau requis. Si cette course n'est pas la bonne pour vous, ne désespérez pas, la prochaine sera plus adaptée à votre niveau.



DESCENTE DE CANYON

Si vous préférez l'eau liquide aux glaçons, alors le canyoning est fait pour vous.

Avec nos initiateurs, vous apprendrez à évoluer dans ce monde minéral et aquatique où rappels, toboggans et sauts sont à l'honneur.

Suivre le cours de l'eau dans les canyons nécessite une bonne connaissance des manipulations de cordes, mais également du milieu dans lequel on évolue. La météo, les pluies et les niveaux d'eau jouent un rôle important dans le niveau d'engagement.



Sorties à la journée et stages



Nous avons de la chance, la Haute Soule (Xiberoa) regorge de canyons : Phista, Olhadübi (Kaxu ! ne jetez rien de la passerelle, on est peut être en bas!) Ourdhaybi, Kakuetta et tous ses affluents. En Navarre, nous profitons de descentes esthétiques comme Artazul et Diablolulo.

Nous faisons également des excursions dans les vallées béarnaises pour profiter du Sharumbaut d'Anaye, des gorges du Bitet ou des plus ludiques Soussoueou et Bious.

Chaque année, nous essayons de passer une semaine printanière en Aragon où l'on trouve une des plus fortes concentrations de canyons.

Questions pratiques :

Le canyoning nécessite une bonne condition physique doublée d'une certaine aisance en terrain difficile. Seuls les titulaires de la formation autonomie pourront participer aux descentes d'un niveau supérieur à la cotation A3V3II.

Les initiateurs sont garants de la sortie, et à ce titre ce sont eux qui détermineront le nombre de personnes par groupe et le niveau requis. Pour ceux qui n'ont pas encore de matériel, le club loue le matériel spécifique (Combinaisons, baudriers)



SKI DE RANDONNÉE

Pour découvrir la montagne en hiver, quels meilleurs compagnons que vos skis de randonnée ?

Vous accompagner vers l'autonomie, sera la vocation du Club Alpin Français et de ses encadrants.

Après avoir élaboré, partagé un projet, étudié la carte, imaginé un itinéraire, consulté le site météo, les topos, nous irons dessiner une trace.

Peauter, contrôler et ajuster le sac, tester les DVA, l'iphigénie, les fix, le moral des troupes, cadencer le pas à celui du leader, assurer les premières conversions, porter au loin le regard, mais garder un œil bienveillant, ainsi qu'une boutade pour les copains, enlever une, deux ou trois couches... deviendront rapidement vos rituels.



Découvrir les montagnes autrement

Louvoyer dans un vallon sauvage, traverser un lac glacé, gravir une pente, poser enfin les spatules où vos yeux les avaient guidées, un sommet, une crête, un col, peu importe... vous enchanteront.

Si bien que, la promesse tenue d'un panorama à couper le souffle et la quête d'une descente inoubliable, occulteront le retour à la civilisation. A moins que le jour ne doive à la nuit, un répit en cabane.



Questions pratiques :

Le ski de randonnée est un peu la combinaison de deux disciplines :

- La montée pour laquelle il faut une certaine condition physique
- La descente qui nécessite d'apprendre à skier dans des neiges changeantes.

Si vous n'avez jamais mis de skis aux pieds, quelques séances en station sont fortement recommandées sous peine de transformer une journée idyllique en calvaire. Pour ceux qui n'ont pas encore leur matériel, il sera possible de louer skis, chaussures et DVA/Pelle/Sonde avant la sortie



VIA FERRATA

La Via Ferrata naît en 1843 dans les Préalpes autrichiennes. Depuis, elle a fait un bout de chemin. Cette activité, à mi-chemin entre la randonnée alpine et le terrain d'aventure permet de parcourir des sites majestueux sans la contrainte et l'expérience nécessaires au terrain d'aventure.

Nos initiateurs.rices vous conduiront sur les jolis sites des Pyrénées et d'ailleurs pour découvrir en toute sécurité l'univers vertical.



VTT / VELO DE MONTAGNE



Rien de tel que de dévaler de petits singles en voyant le paysage défiler devant nos yeux. Mais quand la descente est finie, il faudra remonter. N'oubliez pas vos poumons et vos jambes ! Nos initiateurs proposent des sorties VTT dans le Pays Basque et ailleurs.

Chaque année, nous proposons également de participer au rassemblement national de vélo de montagne de la FFCAM. Cette année ce sera en Bourgogne.

Prêts à explorer les chemins de traverse ?

ORIENTATION ET CARTOGRAPHIE

Presque toutes les années, nous organisons un stage de niveau 1 Cartographie - Orientation à Bayonne et au Pays-Basque.

D'abord, nous nous retrouvons trois débuts de soirée pour partager des apports théoriques. Nous y découvrons les spécificités des cartes de randonnées : l'échelle, la légende et des éléments spécifiques, les couleurs et signes conventionnels ainsi que la représentation du relief. Dans un second temps, nous apprenons les manipulations avec la boussole. Pour terminer, nous abordons la pratique de l'orientation par beau temps et la préparation d'une course sur la carte.



Une journée de pratique sur le terrain

Puis vient la séance de la journée de pratique sur le terrain pour mettre en application les apports théoriques en cheminant sur des pentes éloignées des sentiers connus. La sortie est articulée en mélangeant des exercices collectifs et des apports individuels en fonction des questions et des acquis des stagiaires : lecture fine de la carte, utilisation de la boussole, anticipation, repérer les mouvements de terrain, allers-retours carte-terrain et terrain-carte, etc...

Une compétence indispensable pour la pratique de la montagne

Les stagiaires apprécient souvent la découverte progressive des apports théoriques et pratiques, avec la perspective de pouvoir s'aventurer sur des randonnées inconnues avec plus d'autonomie et de sécurité.



SORTIES ET SÉJOURS

COMMENT ÇA MARCHE ?



S'inscrire - l'agenda en ligne

Toutes les sorties du CAF sont répertoriées sur l'agenda en ligne du CAF Bayonne -Pays Basque à l'adresse suivante : <https://club-alpin-bayonne.fr/>

Pensez à regarder régulièrement l'agenda car les sorties ne sont pas toutes planifiées au début de l'année. Une fois la sortie choisie, s'inscrire directement sur la plateforme ou contacter l'encadrant selon ce qui est indiqué sur la fiche de la sortie.



Matériel	1 jour	Jour suppl
Raquettes, piolet, casque crampons, pelle, sonde	2€/pièce	2€/pièce
ARVA , Pelle, Sonde	6€	4€
ARVA seul	4€	3€
Pack Raquettes / crampons / piolet	5€	3€
Combi Canyon, Kit Via ferrata	5€	2€
Kit canyoning (casque + baudrier + 8 + longe + 3 mousquetons)	5€	2€

Covoiturage et partage des frais

L'esprit de cordée, ça commence dès la voiture. Pour partager les frais et limiter l'impact écologique de nos déplacements, le CAF a mis en place un barème. Chaque participant à une sortie (encadrant inclus), paye : $0.30 \times \text{km} \times (\text{nombre de véhicules} / \text{nombre de participants})$. Pour les cas spéciaux, le bon sens s'impose.

Prêt et location de matériel

Le CAF peut louer du matériel à ses adhérents dans le cadre d'une sortie organisée. Pour bénéficier de la location, pensez bien à indiquer à l'initiateur ce dont vous aurez besoin pour la sortie. Il se chargera de préparer le matériel pour vous. Et si c'est votre première sortie, le matériel est gratuit !



SORTIES ET SÉJOURS

COMMENT ÇA MARCHE ?

Savoir si la sortie est adaptée : le niveau technique et physique

Il n'est rien de plus décourageant que de participer à une sortie lorsqu'on n'a pas le niveau. Ce qui était sensé être un moment agréable se transforme en calvaire. La fédération des clubs alpins a mis en place un système de cotation pour s'y retrouver. Cela vous permettra de vous évaluer, mais le plus efficace reste toujours de discuter avec l'initiateur encadrant.



Niveau technique

- 1 : Débutant. Pas de difficultés techniques, sortie destinée à la découverte du domaine.
- 2 : Initiés. Sortie peu technique permettant d'acquérir de l'expérience dans le domaine. Accessible à tous sauf pré-requis exigés par l'encadrant.
- 3 : Expérimentés. Sortie d'un bon niveau technique. Pratiquants autonomes.
- 4 : Très expérimentés : Sortie nécessitant une excellente maîtrise de l'ensemble des techniques de la discipline.



Niveau technique

Niveau physique



Niveau physique

- 1 : Sortie facile ne nécessitant pas d'entraînement physique particulier.
- 2 : Sortie nécessitant une bonne condition physique, les pauses sont nombreuses et/ou longues (pique-nique).
- 3 : Sortie nécessitant une très bonne condition physique, le sac peut être chargé.
- 4 : Sortie nécessitant une excellente condition physique, les pauses sont très courtes et peu nombreuses, le sac est le plus souvent chargé.

SE FORMER AU CLUB ALPIN ET DEVENIR INITIATEUR



Adhérer au CAF, c'est également se donner la possibilité de se former à la montagne et aux différentes pratiques. Le CAF et la FFCAM proposent à ses adhérents de nombreuses formations, pour leur pratique personnelle (cartographie, sécurité neige avalanche, initiations) et pour devenir encadrants d'activités.



Les Unités de formation

Pour chaque activité, la Fédération Française des Clubs Alpains et de Montagne (FFCAM) propose des unités de formation. Lorsqu'on débute la montagne, certaines formations sont vraiment recommandées :

- Orientation et cartographie
- Neige - Avalanche

Elles vous permettront d'acquérir les connaissances nécessaires à une pratique en sécurité.

Vous trouverez l'ensemble des formations disponibles sur le site :

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



Devenir initiateur

Lorsqu'on a bénéficié du savoir et de l'expérience d'initiateurs bénévoles pendant quelques années, il paraît naturel pour certains de transmettre à leur tour aux futurs adhérents.

Une fois l'expérience acquise (par la pratique), il est possible de suivre un cursus de formation débouchant sur le brevet fédéral d'initiateur. Ce brevet vous donnera le droit d'encadrer des groupes dans le cadre de votre pratique.

Passer l'initiateur, c'est une formidable opportunité pour transmettre à son tour son expérience et voir le sourire des adhérents rempli de gratitude lorsque vous les menez au sommet.

Si l'idée vous plait, n'hésitez pas à vous rapprocher d'un initiateur ou d'envoyer un mail à notre Présidente.



TARIFS LICENCE CAF ET ESCALADE



Adhésion

La licence annuelle, qu'il s'agisse d'une nouvelle adhésion ou d'un renouvellement, peut être prise en ligne sur le site du club à l'adresse suivante :

<https://bayonne.ffcam.fr/adherer.html>

Un certificat médical de non contre indication à la pratique des sports de montagne est obligatoire pour les nouveaux adhérents.



	Sans assurance	<u>Avec assurance</u>
Membre titulaire + de 24 ans (T1)	85,00 €	109,00 €
Jeune de 18 à 24 ans (J1)	60,00 €	79,60 €
Jeune mineur (J2)	51,50 €	71,10 €
Conjoint de membre titulaire dans le même club (C1)	57,00 €	81,00 €
Enfant (18-24 ans) de membre dans le même club (E1)	46,00 €	65,60 €
Enfant ou petit enfant mineur de membre dans le même club (E2)	38,00 €	57,60 €
Membre titulaire +65 ans (A1)	69,00 €	93,00 €
Professionnels de l'encadrement des disciplines sportives listées à l'article 2 des statuts de la FFCAM et gardiens de refuge en activité (P1)	60,00 €	84,00 €

TARIFS LICENCE CAF ET ESCALADE



Carte "découverte"

Pour vos amis qui n'adhèrent pas encore au CAF et veulent découvrir une activité, il est possible d'acheter une carte découverte. Valable 1, 2 ou 3 jours consécutifs, elle permet de participer à une sortie CAF tout en étant couvert.

Attention, la carte découverte n'est pas renouvelable, sauf si la première et la dernière journée sont comprises dans le mois d'août.

Tarif unique : 5€ par jour

Contactez un des encadrants avant la sortie pour bénéficier de la carte .



Cotisation salle d'escalade



La salle n'étant pas aussi grande que le château de Versailles, le nombre d'inscriptions à l'année est limité.

Montant de la cotisation : 30€ par adulte et 20€ pour les moins de 25 ans et détenteurs de la carte déclic.

Assurance et garanties

Les garanties d'assurance sont acquises dès la souscription de la licence pour la période du 1er septembre 2023 au 30 septembre 2024. La couverture d'assurance reste acquise jusqu'au 31 octobre 2024 afin de permettre le renouvellement de la licence.

Pour ceux qui voyagent, vérifiez les possibilités d'extension "monde".





VIVRE EN MONTAGNE

LE TEMPS D'UN WEEKEND

Nuitée en refuge

La FFCAM possède et entretient 120 refuges et chalets de montagne sur l'ensemble du territoire français.

C'est à travers ces refuges que l'on découvre la diversité des pratiques possibles en montagne et c'est de leurs portes qu'on prend conscience de la valeur et de la fragilité de la montagne.

En tant qu'adhérent CAF, la nuitée dans les refuges est à moitié prix. Un privilège qui s'accompagne de notre responsabilité à tous de préserver ces lieux uniques où le temps se dissout à l'ombre des sommets.



Préserver un milieu fragile

Le Club Alpin Français est l'une des plus anciennes sociétés de protection du milieu naturel. La montagne abrite nombre d'espèces remarquables, de sites magnifiques et de pratiques ancestrales maintenues par l'activité des hommes. A nous d'apprendre à parcourir ces milieux tout en les préservant.

Chaque année plus de monde foule les sentiers, que ce soit au Pays basque ou dans d'autres sites emblématiques des Pyrénées. La méconnaissance des usages et de l'environnement peut créer des perturbations de ce milieu à l'équilibre fragile : stationnements sauvages, dérangement des animaux, cueillette, détritiques...

Si nous voulons profiter au mieux de cet environnement exceptionnel et le léguer aux générations futures, il est important d'en prendre soin. Pour chacune de nos activités, la FFCAM édite des fiches "recommandations pour la pratique de [...] respectueuse du milieu naturel".

Nous vous encourageons à les consulter sur son site: <https://www.ffcam.fr/recommandations-pratiques.html>



CARNET DE COURSE

CAP SUR LE VIGNEMALE



L'objectif du weekend était clair : Gravir le Vignemale par sa voie normale, mais surtout passer de bons moments tous ensemble.

Arrivés à midi dans la belle vallée d'Ossoue, nous pique-niquons près du gave éponyme puis, après avoir bataillé avec le réglage du matériel (surtout les crampons et le baudrier), nous prenons le chemin du refuge de Baysselance, entrecoupé d'imposants névés.

Le refuge nous accueille au pied du Petit Vignemale encore en neige, sur lequel, le soir, nous assisterons à une démonstration de surf, réalisée par le plus grand spécialiste de ce Massif, parmi les membres du CAF de Bayonne !



Lundi matin, nous sommes prêts pour un départ à 7 h pétantes. Nous coupons par un chemin de traverse bien escarpé et parvenons directement sur le glacier en neige. Après une montée bien raide où tour à tour, Gérard et François font la trace, nous atteignons enfin le replat, où se trouve le débouché de l'impressionnant couloir de Gaube. Vue plongeante et magnifique panorama sur la vallée de Gaube ! Enfin, le sommet se profile, majestueux ! Nous laissons nos sacs et nos crampons avant d'entamer l'escalade sommitale. Tout le monde est très concentré car c'est une première pour la plupart d'entre nous. Le groupe est vraiment top : aucune chute de pierres durant la progression qui se fait dans un esprit d'entraide.

Arrivés à ce sommet mythique, nous sommes accueillis par... Dame Marmotte ! Photo de famille, embrassades, c'est le bonheur.

Déjà, il faut songer à la descente et mobiliser sa concentration sur la désescalade qui est souvent plus exigeante. Il nous reste 1500 m de dénivelées pour retrouver les soldanelles et autres asphodèles croisées la veille à l'aller. Arrivés à 16h, l'orage a attendu que nous soyons dans les voitures pour éclater, sympa. Merci à tout le groupe.



CARNET DE COURSE

PÈNE SARRIÈRE, FACE EST ET TAILLANTE



Nous étions un petit groupe de 5 prêts à grimper Pène Sarrière par sa face est et descendre par la Taillante. Cette classique de la région ne nous a pas déçus!

Après une nuit en tente, nous nous lançons sur le GR10 au départ de Gourette. Après une petite heure de marche, nous arrivons au pied de notre objectif. Une belle fissure nous indique le chemin à suivre. La première cordée débute la voie alors que la deuxième prend le temps de réviser les manipulations de cordes nécessaires à la progression en grande voie. Les révisions faites, nous pouvons attaquer la face-est.



Quelques heures plus tard, nous arrivons au col qui marque la fin de la voie et surtout une pause pique-nique bien méritée. Il faut reprendre des forces avant d'attaquer une belle course d'arête.

Nous repartons sur une arête assez large. Un petit rappel et un autre passage d'arête, nous emmènent face à la partie la plus fine et aérienne de la taillante. Il y a du gaz!

A chacun sa technique: accroché à l'arête, sur les fesses ou debout pour les plus vaillants, nous passons les uns après les autres ce passage spectaculaire.

Le retour à la voiture se fait rapidement: ça papote, ça court, ça observe les autres voies à faire sur les sommets d'en face...il nous faudra revenir!

Un petit verre à Laruns nous permet de finir cette journée avant de rentrer à Bayonne.

Merci à tous pour cette belle journée!



Retrouvez tous nos récits sur le site : https://bayonne.ffcam.fr/carnets_de_route.html



club alpin français
Bayonne Pays Basque



L'esprit Club Alpin