



Alpyrène



Ski de rando à Névache

Coucou à toutes et tous

Voilà voilà quelques photos de notre semaine dans la vallée de la Clarée à Névache .

C'est un magnifique vallon qui s'enquille sur des kilomètres coincé entre la frontière Italienne et la vallée de la Guisane (Serre chevalier) ...en fait Névache en est la dernière des communes ...pour votre culture Névache vient de l'italien Annavasca, ce qui en traduction littérale donne **"la vallée de la neige"** les vieux habitants m'ont raconté que l'hiver pouvait y durer sept mois et que la hauteur en cumulé pouvait dépasser les onze mètres ...Comme il y fait très froid (1600 m) les habitants circulaient dans des tunnels ...

Nous y avons passé une semaine d'hiver avec du soleil, du froid, de la neige et des vents (mardi) catabatiques ..

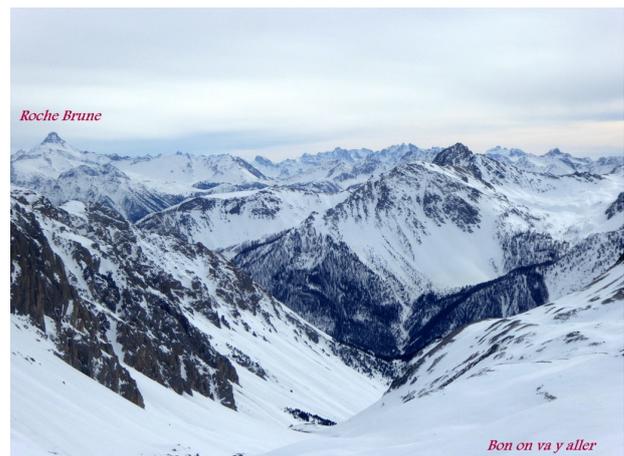
Tous les jours c'était des arrivées aux cols et aucun sommet majeur ...faut dire que mardi le vent et le froid avaient carapacé la montagne d'une couche de glace ...ce qui rendait nos montées compliquées et nos descentes bruyantesnous y avons trouvé aussi des vallons enneigés par accumulation grâce au transport de vent.

Nous étions dans un vieux chalet dont la construction avec sa chapelle date de 1767rassurez vous quand même quelques travaux surtout cuisine, sanitaire et chauffage y ont été réalisés...le reste est "dans le jus".

Je ne vous parle pas de nos cuisiniers ; de la daube de Jacques, du civet de Laure, des soupes de Julian et de la cuisine de Daniel ...tous avaient mis la barre très haut .

Bon, nous, nous repartons dans le Queyras le 7 Mars histoire de finir l'hiver.

Henri





L'aventure c'est l'aventure !

Terrain d'aventure dans le Caroux—octobre 2019

UF TA 09/11/19, un peu sibyllin quand on a pas l'habitude de ce genre d'expérience, de ces intitulés de stage qui donnent l'impression de partir en mission secrète. Ceci dit, le Caroux se prête bien à ce genre d'aventure, un beau rocher, bien dur et solide, pas de risque d'être patiné et un équipement bien pensé, avec de nombreux itinéraires « montagne » et des points quand c'est vraiment nécessaire. Le terrain idéal pour satisfaire sa soif d'apprentissage, grimper de belles lignes non équipées sur des terrains peu courus. Et pour apprécier au mieux ces cheminements aux son

orités aventureuses, nous étions six stagiaires des CAF de Toulouse, Carcassonne et Montpellier : Marion, Bruno, Xavier, David, Gabriel et Bénédicte, accompagnés de trois formateurs de Toulouse et Auch : Emmanuelle, Olivier et Eloi. Du luxe. Un pour deux et trois jours d'apprentissages, de manip', de grimpe, de verticalité, de beaux paysages, de sourires, de complicités et de soirées à échanger sur nos différents ressentis avec ce qu'il faut de spiritueux pour délier les langues.



Jour 1 – On se familiarise au rocher, aux outils...

Une première journée pour se familiariser au rocher, pour apprendre à poser des points et à fabriquer un bon relais avec friends, coinçeurs et sangles dans le secteur de la petite Suisse. Côté temps, nous sommes passés entre les gouttes et avons même déjeuné au soleil. Côté manip', on a enchainé des petites longueurs équipées en essayant de ne pas utiliser les spits (ou seulement pour renforcer l'assurage) et poser le plus de points possibles. Là, on s'est vite rendu compte qu'il y avait pas mal de noeuds à bosser et de manip' à apprendre pour grimper dans ce genre de terrain. Autrement dit on a commencé à apprécier les subtilités du TA où une fois parti il faut sortir par le haut - l'aventure, c'est l'aventure -, où il ne faut pas hésiter à se faire une petite pédale de temps en temps, où il est plus compliqué, voire incongru, de cocher des croix...

Par conséquent, la seconde journée fut consacrée aux manip' de cordes et aux différentes techniques d'assu-

rage depuis le pont du Verdier où des facétieux ont eu la bonne idée d'installer des spits...



Jour 2 – On bosse les manip' et noeuds ...

Un premier atelier depuis le milieu du pont du Verdier pour travailler les rappels pendulaires. Descente plein gaz sur 30 m avec la corde enkitée dans le sac ou accrochée en anneaux sur son baudrier. L'exercice consistant à gérer les cordes pendant la descente sans les mettre à l'eau, à s'arrêter avant d'avoir les pieds dans la flotte et à revenir sur la rive avec l'aide d'un second. Le plus difficile étant d'enjamber la rambarde du pont! Pas vraiment naturel... enfin je parle pour moi.

Un deuxième et troisième atelier à l'entrée du pont sur les arches au dessus du chemin pour travailler le rappels débrayable, la descente d'un second sur demi cabestan, la remontée sur corde, le passage d'un noeud et le mouflage. Plus de bras à la fin de la journée et plein de noeuds dans la tête... Tout ça pour dire que nous n'avons pas vraiment vu le temps passer. Une journée riche en connaissances et pratiques avant de se confronter au réel, au rocher le lendemain. Miam miam ! Jour 3 – On grimpe pour de vrai !

Mais avant de pouvoir se régaler sur le beau rocher du Caroux, une grande partie de la soirée fut consacrée au choix de la voie, des cordées, du matériel et à l'appréciation de la météo, dans quel secteur grimper pour trouver vite le soleil, ça caille ! où pour éviter d'avoir trop de vent, rafales prévues à 80 km/h de secteur nord ouest ! Après y'a plus qu'a - avec comme consigne de grimper en mode TA.

. Bruno et Marion ont choisi de grimper le Dièdre noir dans le secteur Georges Verges en partant du Chemin des gardes accompagnés d'Eloi.

. Xavier et David sous l'oeil avisé d'Emmanuelle, d'enchaîner la petite Suisse avec la pointe à Pistre, une classique des lieux. Idem pour Gabriel et Bénédicte accompagnés d'Olivier.



Initiation terrain d'aventure dans le Caroux

Nous étions 6, Xavier Guilhem Peter Thomas Florent Gabriel à participer à un week-end initiation Terrain d'aventure organisé par Laurent.

Samedi matin le groupe se retrouve aux gorges d'Héric dans le massif du Caroux pour cette première journée d'atelier. Nous investissons des voies d'escalade sous la tête de Braque ou Laurent nous présente le matériel utilisé en TA, stopper, friends ..., nous explique comment bien les utiliser.

La pratique commence sur des voies adaptées, avec de belles fissures et quelques broches pour rassurer tout le monde !

La confiance arrive vite et quelques courageux s'essayent à des « petits » vols sur coinceurs et friends avec une dégaine clippée sur une broche en dessous. La confiance à des limites pour cette 1^{er} journée. Finalement on se rend vite compte, que bien placés les friends et coinceurs sont redoutables. La journée se poursuit avec la réalisation de relais en TA et se finit par quelques couennes dans un toit.

Après une bonne soirée, la décision est prise, nous partons tôt dimanche matin.

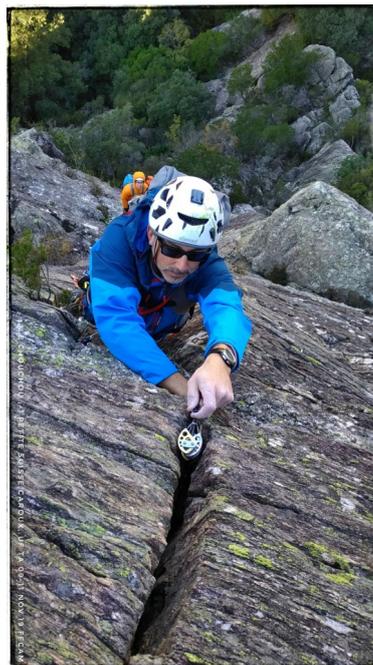
Il fait encore bien nuit ce deuxième jour quand le groupe se retrouve pour la réalisation de la journée.

4H30 Nous partons pour l'Arête des Charbonniers. Au pied de la voie les parfums des sous-bois embaument les trois cordées. Il est temps de prendre de la hauteur. Les premières longueurs se font de nuit l'ambiance est grandiose. L'itinéraire est varié, dalle fissure et quel-

ques passages plus raides pimentés l'escalade. De belles fissures permettent la pose de toutes les tailles de coinceurs, du plus petit stopper au plus grand excentrique. La progression est fluide, les trois cordées se suivent tranquillement pour atteindre le sommet en fin de matinée. Tout le monde est bien fatigué par cette voie et le réveil matinal.

Pour une première, l'objectif est atteint. Nous décidons de descendre par le ravin des charbonniers. L'itinéraire n'est pas si évident des résurgences nous décident à sortir les cordes pour quelques rappels. Merci à Laurent d'avoir partagé son expérience, ce fut un beau weekend qui nous donne à tous l'envie de continuer...

Gabriel



7ème contest de dry tooling à Troubat octobre 2019—Laeticia, Louis et Vincent



Le "dry-tooling" est une activité qui regroupe les techniques d'escalade et de cascade de glace. Elle se pratique avec le matériel de cascade de glace, piolet et crampons. Très spectaculaire et dynamique, cette activité se pratique essentiellement sur rocher.





Téléthon décembre 2019



Grâce à la mobilisation de près de 90 personnes venues repousser leurs limites à la salle d'escalade pour le Téléthon, ce sont plus de 2000 m de parois en cumulé qui ont été atteints ! Petits et grands se sont bien amusés, pour une bonne cause ! Merci à tous et aussi aux bénévoles !



Collective escalade dans la Clape

29 février 2020



Nous étions une joyeuse bande au départ ce matin-là : Chloé, Alexandra, Florence x 2, Michel, Brice, Kévin et Marc à répondre à la proposition de sortie de David. Retrouvailles à l'aire de covoiturage de Trèbes sous un beau soleil et des températures plus que clémentes pour la saison. Les bonnets, polaires et autres gants resteront au fond du sac pour la journée, par contre crème solaire et anti-moustiques auront leur utilité ! Et oui, déjà !

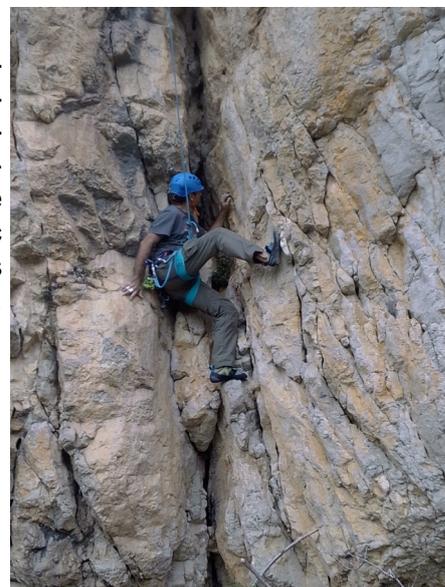
En route ! Direction La Clape, secteur Chandelle, qui propose des voies variées et adaptées au niveau du groupe 5b-6b. Début de grimpe tranquille, on s'échauffe et on chauffe contre la paroi.

Et puis on engage un peu plus et les émotions arrivent avec le dépassement de soi. Résultat : Kévin mange un autre sandwich, Michel bat son record de vol, Brice est coincé dans cette p.... de fissure, Florence a les bouteilles et l'autre Florence y laisse une cheville... Je ne partagerai pas les discussions au pied de la falaise (faudra revenir la prochaine fois), qui commencent à dégénérer avec le relâchement de fin de journée et le regroupement au pied des voies occupées par nos derniers grimpeurs encore actifs : Chloé, Marc et Alexandra.

Retour aux voitures vers 18h pour une petite bière. « Faut penser à s'hydrater en fin de journée » disait David dans sa proposition de sortie. Tout le monde a bien suivi le conseil !

C'était une bien belle journée.

Florence A.





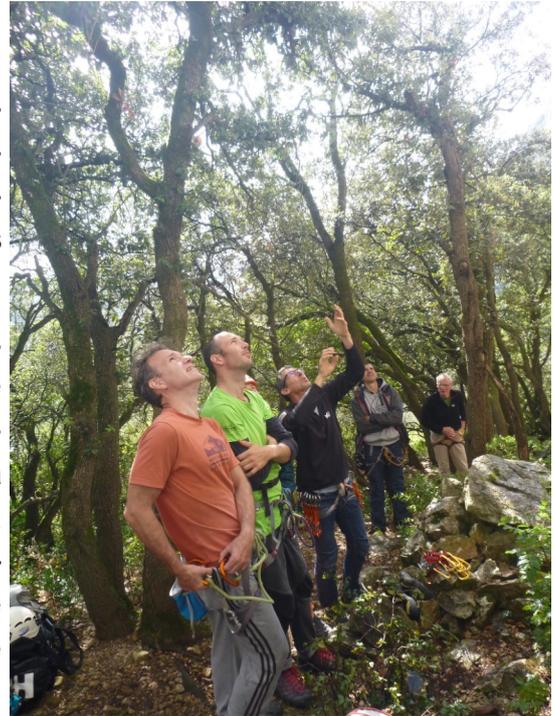
Collective escalade à Termes

20 octobre 2019

Ça aurait pu commencer ainsi :

« Par un magnifique dimanche ensoleillé d'octobre, où l'automne donne à la végétation ses plus belles couleurs, douze Cafistes s'en furent vers la falaise de Termes pour une superbe journée escalade sur le magnifique calcaire de la falaise de Coyne pont » ; Mais non, ça ne s'est pas passé ainsi, plutôt comme ça :

« Par une matinée pluvieuse d'octobre douze cafistes tentent leur chance, sans trop y croire, vers la falaise de Termes pour une journée escalade sur le magnifique calcaire de la falaise de Coyne-Pont. Jusqu'à la veille la météo était clémente mais dès le matin c'est la déconvenue ; ça flotte et la pluie nous accompagne jusqu'à Félines Termenès. Arrivés au parking de la falaise il ne pleut plus mais les parois sont trempées. Ça ne sent pas bon !



Le temps de s'équiper, de faire la marche d'approche et grâce au vent qui souffle bravement, ça commence à sécher (le calcaire ça se trempe aussi vite que ça se mouille)

Les derniers arrivent à la falaise qu'Alain Cut et Adeline sont déjà en train de démarrer leur première voie. Incorrigible cet Alain !

Il est 10h30, les cordées se forment et chacun profite de ce créneau que l'on espère durable, pour prendre la mesure de ce calcaire exceptionnel. Nous pourrions grimper jusqu'à 13h ou un bon grain nous fait nous replier sous le revers du « Mur Bleu » pour grignoter et attendre que ça redevienne grimpable.

C'est chose faite après une ½ h, le soleil sort et en un clin d'œil tout le monde réaffute les chaussons pour s'en remettre une dose dans le cornet. Vers 16h s'en est définitivement terminé de cette journée de grimpe audacieuse, inespérée mais super sympa. En effet le temps se met au mauvais et une belle ramade nous pousse vers le café de Lagrasse pour le coup de l'amitié.

Mention spéciale pour la perf de la journée pour Adeline, qui a enchainé « Agitation » 6c à vue, le jour de sa fête.

Participants : Adeline, Pauline, Marie, Chloé, Dan, François, Daniel, Pascal, Alain, Gaby, Claire et moi.

Michel NOEL



Carnets de route

Le Pla de Madame avec du soleil et un zeste de neige—randonnée du 19/01/2020

Première sortie 2020 pour 8 randonneurs au départ du très joli village de Lapege dans le Vicdessos, vers le Pla de Madame. Randonnée sous le soleil face au Montcalm et la pique d'Endron à l'extrémité est du massif des 3 Seigneurs. Montée agréable dans les prairies et sous bois pour arriver à ce joli belvédère. Les raquettes sont restées dans les voitures car la neige est peu présente à moyenne altitude. Couleurs marron et jaune de la végétation sans le manteau blanc.

Rémy



Rando du 24/11/2020

"Un dimanche mitigé côté temps qui n'a pas empêché 3 téméraires cafistes de mettre le nez dehors et de se faire une jolie randonnée entre Gourbit (09) et l'étang d'Artax ! Chaussés de raquettes pour les uns ou galérant un peu plus pour l'autre, la balade valait le coup entre lumière changeante et froid revigorant au bord de l'étang pour casser la croûte ! Un bon bol d'air ! Merci Rémy !!!"

Pauline



Ski de rando à Arêches

Comme il a fait un temps ..beau .. nous avons parcouru tous les sommets plus ou moins altiers qui couronnent Arêches Beaufort. Si c'est le pays de la Tarine et de l'Abondance c'est surtout le pays de la reine des courses de montagne "la Pierra Menta" donc inutile de vous dire que dès que le dernier flocon est arrivé en bas ils sont tous en haut pour tracer dans les endroits les plus improbables.. Voili voilà ...nous c'était du Mt Coin (que nous avons enfin trouvé) ..Roche Plane, la Légette, le Grand Mont, Roche Parsire, la Grande

Journée et même la Pointe du Riondet c'est dire. Sinon la daube maison était aussi excellente que la descente dans les combes froides du Riondet.

Henri





Rassemblement régional escalade des jeunes ND du Cros—Pentecôte 2019

8 mois avant le fameux week-end de Pentecôte traditionnellement organisé pour les jeunes grimpeurs de la région, toute l'équipe dirigeante du CAFPA est déjà en effervescence. Réunions, appel aux bénévoles, distribution des tâches.. des tableaux d'inscription fleurissent : pour les jeunes, pour les bénévoles missionnés aux postes bien définis... une vraie fourmilière!!!

Toutes les bonnes volontés répondent à l'appel du grand boss, Pierre-Jean, et s'activent pour l'organisation de ce super week-end. Cette année il est prévu un rallye sportif pour les jeunes avec des épreuves telles que tyroliennes, descente en rappel, slackline, grimpe en falaise, bloc, énigmes, balises à trouver...

Les initiateurs escalade, les stagiaires, les futurs diplômés sont sur le pied de guerre et fins prêts le jour J (premier jour du week-end, marquant 'l'ouverture') pour installer les ateliers, poser les balises et encadrer tous ce petit monde. Ce sont plus de 10 équipes de jeunes de 7 à 16 ans qui déboulent sur le site, excités comme des puces, une carte à la main, baudrier enfilé, casque vissé sur la tête, petit sac à dos de ravitaillement prêts à galoper partout pour trouver les balises et ramener le plus de points à leur équipe. A chaque atelier, les encadrants se souviennent encore de ces jeunes arrivant avec les yeux pétillants et une super banane !!



Pendant ce temps la team logistique s'active pour installer les tables, préparer une partie du repas, organiser l'accueil dans la grande salle du presbytère .. 120 affamés jeunes et encadrants, ça va chauffer!!!

Enfin la soirée arrive, l'apéro bienvenu pour tous (après l'effort...), puis la distribution des tee-shirts floqués pour l'occasion et enfin la proclamation des résultats du rallye. Après un bon diner très animé, tous ces jeunes même pas fatigués (contrairement aux encadrants) se retrouvent au camping pour veiller, jouer de la guitare, discuter... un peu tard certes mais c'est ça les rassemblements !!!

Le lendemain, grimpe pour tous sur les différents secteurs du site mais aussi sur le site de Fauzan pour certains. La dernière soirée permet d'échanger davantage entre clubs, des affinités se créent, des parties de rigolades (tout âge confondus), et des projets de voies, de performances pour les plus grands sous le regard admiratif des plus jeunes. Et les rendez-vous sont pris pour la saison prochaine.

Laurence





TARIF DES ADHESIONS 2019-2020

	catégorie	tarif hors assurance (AP)	assurance Personne (AP) *	tarif avec assurance
Adultes + de 24 ans	T1	76,40 €	22,00 €	98,40 €
Jeunes de 18 à 24 ans	J1	61,40 €	17,00 €	78,40 €
Jeunes de moins de 18 ans	J2	46,50 €	17,00 €	63,50 €
Conjoint d'adhérent	C1	51,40 €	22,00 €	73,40 €
Enfant d'adhérent 18 à 24 ans	E1	43,40 €	17,00 €	60,40 €
Enfant d'adhérent moins de 18 ans	E2	40,40 €	17,00 €	57,40 €
Anciens (+ de 65 ans et + de 25 ans de CAF)	A1	56,50 €	22,00 €	78,50 €
B E Accompagnateur - Guide HM	P1	63,50 €	22,00 €	85,50 €
Cotisation temporaire 72 H				18,00 €
Cotisation temporaire 48 H				13,00 €
Cotisation temporaire 24 H				6,50 €
Revue la Montagne Alpinisme				20,00 €
Revue Pyrénéenne				16,20 €

*Fourniture obligatoire d'une attestation d'assurance en cas de non adhésion à l'Assurance Personne FFCAM
 cours escalade jeunes : 180 € pour la saison (160 € si 2 inscrits et plus de la même famille)
 cours escalade pour les 5/7 ans : 160 € pour la saison (140 € si 2 inscrits et plus de la même famille)
 cours escalade adultes : 205 € pour la saison (y compris Livret escalade et passage UF3)
 accès SAE : 50 € pour la saison

Le bureau du CAFPA

Pierre-Jean LOUBES président
 Alain CALMIN 1^{er} vice-président et trésorier
 Alain CUTULLIC 2^{ème} vice-président en charge de l'escalade
 Adeline ANTECH trésorier adjoint
 Jean-Louis POUILLARD deuxième trésorier adjoint
 Florence CROUZAT secrétaire
 Pauline VAN LEEUWEN secrétaire adjointe

Pour des infos sur les activités, tarifs, assurance, des récits de sorties, les formations consulter le site internet du club : <http://pyreneiste.aude.ffcam.fr/>

Pour les infos en temps réel, les news, vidéos et photos, ça se passe sur la page **Facebook (club alpin carcassonne)**

Forum des cafistes Audois

Forum de discussion dédié aux adhérents du club alpin, pour toutes les activités, et pour organiser des sorties : cafpa.forumactif.org
 L'inscription est libre

Services pour les adhérents :

- Prêt de matériel
- Réductions dans les stations de ski des Pyrénées
- Réduction aux rayons escalade et montagne à Décathlon Carcassonne et Sport 2000
- Adhésion à l'ANCV : paiement par chèques-vacances,
- Bons d'achat au Vieux Campeur à Toulouse



Horaires et contacts :

Permanences au local du CAFPA à Carcassonne
 les mardi et vendredi de 18h30 à 20h
 Maison des Associations,
 place des anciens combattants
 d'Algérie et d'Afrique du nord
 Téléphone : 04.68.47.35.31
club-alpin-carcassonne@live.fr

Impression : Atelier Gutenberg, Carcassonne

