



CLUB ALPIN FRANÇAIS DE L'ESTEREL

Maison des Associations 642 rue des Batteries Base Nature 83600 FREJUS

Contact : caf.esterel@gmail.com site internet : cafesterel.fr

DECOUVERTE ET PRATIQUE DE LA MONTAGNE

Randonnée – Escalade – Canyoning - Alpinisme - Ski de randonnée

Raquettes – VTT - Voyages lointains - Escalade section enfants

Le Club Alpin Français de l'Estérel (*40 ans en 2010 - 210 membres*) est une association dont le but est d'initier et de promouvoir la pratique respectueuse, et la connaissance de la montagne, dans un esprit de solidarité, de sécurité, de camaraderie et de bénévolat.

Le CAF vise à favoriser l'autonomie de tous ses membres et encourage l'accompagnement des nouveaux et le partage des savoirs.

Le Club Alpin Français créé en 1874 est une association reconnue d'utilité publique.

Le CAF Estérel est l'un des 285 clubs de la fédération française des Clubs Alpains de Montagne FFCAM, 80 000 membres).

Tout au long de l'année, le CAF de l'Estérel propose une pratique multisport, pour tous niveaux et toutes générations.

A la journée ou en weekend, parfois en milieu de semaine, dans la région proche.

Ou pour ¾ jours, ou de plus longs séjours dans des contrées plus lointaines.

Nos secteurs sont : l'arrière pays, les pré-Alpes et Alpes, les Maures, les Calanques de Marseille, le Verdon etc.

Pour des séjours plus longs : Tout l'arc Alpin

Quelques voyages lointains : L'Himalaya, la Patagonie, le Pérou, le Sahara, La Réunion, la Laponie...

~L'effectif moyen pendant les sorties varie selon les activités entre 4 à 12 personnes.

Étant donné la variété des activités offertes et l'effectif réduit de notre section, beaucoup de membres sont pluridisciplinaires.

Les débutants trouveront des conseils de tous ordres, notamment comment s'équiper, et ne doivent pas hésiter à demander...

ADHESION

L'adhésion au club, (d'octobre à octobre) comprenant licence et assurance coûte entre 50 et 80 € (une adhésion de 48 h est possible une première sortie).

Les membres du CAF bénéficient d'une réduction de 50 % sur la nuitée dans les refuges CAF et ceux des Clubs Alpains de nombreux pays étrangers.

BIBLIOTHEQUE

Une bibliothèque, (livres, cartothèque, et DVD) est bien fournie et active.

FONCTIONNEMENT PRATIQUE

Le club tient une réunion hebdomadaire le Jeudi à 19 h au siège. Lors de cette rencontre conviviale, sont évoquées les sorties réalisées et celles à venir, ainsi que les propositions et mises au point des programmes.

Les activités prévues sont consultables sur le répondeur téléphonique du club, avec les coordonnées de l'animateur à contacter.

Se référer au seul programme prévisionnel n'est pas suffisant, il faut toujours s'assurer qu'il n'y a pas de changements.

Un nouveau membre peut obtenir toutes informations sur la sortie auprès de la personne à contacter. Les déplacements s'organisent à partir d'un lieu de rendez-vous et un système de covoiturage avec participation est appliqué. (Barème à la disposition de tous).



MATERIEL

Le club dispose et prête quelque matériel individuel

Raquettes – Casques – Baudriers – Crampons – piolets – Arva (appareil de recherche des victimes d'avalanche)

ACTIVITES



RANDONNEES

Les randonnées se font sur sentiers balisés ou non, dans l'arrière pays, pré Alpes et Alpes, ou en bord de mer... généralement entre 5 et 8 h avec une dénivelée comprise entre 600 et 1500 m

Elle est appelée alpine lorsque des passages sont exposés, ou aériens, nécessitant parfois l'usage des mains, il arrive qu'on ait recours à une corde ou à des rappels (équipement spécifique)



ESCALADE

Dans l'Estérel : Roussivau – Perthus – Dramont – Blavet en falaises équipées, souvent en falaise école (une longueur de corde)

Ou plus loin : Chateaudouble – Verdon -Chateauvert - St Jeannet – Ste Victoire – Calanques de Marseille, souvent en grandes voies

En salle : au collège des Chênes à Fréjus le mardi et mercredi soir



CANYONING

Il s'agit de descendre une rivière encaissée « en escalier », ses bassins, cascades et toboggans naturels, offrent des paysages insolites et sauvages.

Revêtu d'une combinaison en néoprène, casque et baudrier, le canyoning combine, marche, nage, technique de descente sur corde, sauts et glissades.

C'est une activité majeure du club, en hiver dans des canyons secs et d'avril à octobre, dans les nombreux et somptueux canyons des Pré- Alpes.

Séjours lointains : Corse – Espagne – Italie – Slovénie – Réunion – Baléares...



ALPINISME

A la différence de l'escalade, l'alpinisme peut être pratiqué en grosses chaussures, dans la neige et la glace avec un équipement plus complet, et toujours en montagne ou haute montagne et glaciers, souvent au départ des refuges d'altitude.

La difficulté commence avec une simple arête de quelques mètres, et peut aller vers une longue course engagée et difficile.

Mercantour – Écrins – Vanoise – Mont Blanc – tout l'arc alpin...



SKI DE RANDONNEE

Appelé aussi ski alpinisme, il s'agit de gravir les sommets à ski avec les « peaux de phoques » pour les descendre en style alpin.

Pratiqué en milieu totalement sauvage, il nécessite une bonne pratique et une connaissance des risques, et un équipement spécifique. Sorties à la journée ou plus...



RANDONNEE EN RAQUETTES

C'est le bon moyen de randonner dans la neige sans ski...mais avec des bâtons. Selon les lieux les risques d'avalanche sont les mêmes que pour le ski alpinisme, et peuvent demander un équipement spécifique.



VELO TOUT TERRAIN

A la journée ou plus dans les Maures l'Estérel ou plus loin...Chacun doit veiller à avoir un vélo en bon état de marche et savoir au minimum changer une chambre à air...ou bien s'assurer qu'on le lui ferait...

WEEK END OU SEJOURS MULTI ACTIVITES

Des week-ends ou séjours multi activités sont proposés plusieurs fois dans l'année, et permettent de regrouper les pratiquants de diverses tendances sportives, en partageant le gîte et le couvert et mieux se connaître.

Ex : ski de rando – raquettes ou : canyon – escalade – randonnée – VTT

SECTION ENFANTS

Depuis 2006 le CAF avec le concours d'un moniteur, initie une quarantaine d'enfants à l'escalade, en salle de façon hebdomadaire, et en falaises, lors de sorties le week-end.

VOYAGES LOINTAINS

Régulièrement un ou des « cafistes » prennent part à un séjour organisé par une agence spécialisée ou avec des amis, mais il arrive souvent que le projet soit totalement organisé au sein du club.

Le voyage peut être à vocation sportive spécifique : ski, canyon, alpinisme, trek, ou plus souvent, itinérant avec activités variées et modulables, la découverte de nouveaux horizons et cultures étant toujours la raison première. Quelques exemples : Les Dolomites – La Corse – La Sicile – Le Sahara - La Réunion – L'ouest américain – Le Népal – L'Himalaya – La Patagonie – Le Pérou

ACTIVITES PONCTUELLES...

En complément et à la demande, d'autres activités naturelles ou culturelles proches de nos activités de bases peuvent être proposées : Ainsi le ski de fond, la randonnée Nordique, la spéléologie, les cascades de glaces, mais aussi connaître la faune et flore, ou pratiquer la photo en montagne.

FORMATIONS ET APPRENTISSAGES INTERNES

Plusieurs sessions de formations diverses sont assurées par les bénévoles confirmés :

Nivologie, avalanche et secours, orientation et GPS

Premiers soins

Ateliers pratiques d'assurage en escalade, alpinisme et canyon

NOS SOIREES

Au delà de la réunion hebdomadaire du jeudi où sont évoquées les sorties réalisées et à venir, le club propose

Une fois par mois une projection de photos

Séance de vulgarisation en astronomie

Séances dédiées à la photographie

D'autres thèmes sont possibles à la demande

ANIMATIONS CONVIVIALITE

En plus de l'Assemblée Générale et son apéritif, des rendez vous sont traditionnellement tenus, pour que le maximum d'adhérents se connaissent et communiquent : Ainsi - soirées crêpes – Soirée loto – journée pique nique et journées ou week ends Multiactivités

Accueil et renseignements au siège du club le jeudi ou par téléphone au :



Alexandre Z : 06 64 75 33 44

Dominique : 06 82 35 49 97

Moniteur d'escalade enfants :

Alexandre A : 06 89 18 97 28

Répondeur du club : 04 94 40 15 04

Contact : caf.esterel@gmail.com

Site internet : cafesterel.fr