

Club Alpin Français de Châlons en Champagne

7 Rue de la Charrière
Cité Administrative Tirlet
51000 Châlons-en-Champagne

☎ **03.26.65.20.95**
caf.chalons@wanadoo.fr
<https://cafchalons51.ffcam.fr/>

N° d'agrément Jeunesse et Sport
7552 en date du 28/06/1997



**Permanence du CAF
tous les jeudis**

Janvier à mai :
17h30 à 18h30

**Attention : fermeture pendant
les vacances scolaires**

**Rejoignez-nous sur les
réseaux sociaux !**

[https://www.facebook.com/
Club.Alpin.Chalon/](https://www.facebook.com/Club.Alpin.Chalon/)

[https://www.facebook.com/
maximepaget.moniteurescalade/](https://www.facebook.com/maximepaget.moniteurescalade/)

<https://www.instagram.com/>



Bonne année à tous !

C'est avec grand plaisir que nous revenons vers vous aujourd'hui, petits et grands, grimpeurs et randonneurs, alpinistes et aventuriers, en vous réitérant d'ailleurs tous nos Vœux de bonheur pour 2023 !

Au sommaire de cette newsletter hivernale, nous vous proposons :

- La ruée vers les sentiers avec les bienfaits de la randonnée
- Retour en images sur la Rando Gourmande du 8 janvier
- Les petits « plus » du CAF : bibliothèque, archives et prêt de matériel
- Les « moins » du CAF : ça ira très vite car il n'y en a pas :)
- Escalade : Zoom sur les « Compètes »

Et si nous faisons déjà un petit bout de chemin ensemble en commençant par cette activité simple (quoique, pas toujours !) et naturelle qu'est la randonnée. Dans un esprit d'entraide et de convivialité, nos encadrants vous feront découvrir le charme et la richesse des lieux que vous traverserez en toute sécurité car ils ont reçu une formation appropriée. Offrant de nombreux bienfaits pour la santé, tant mentalement que physiquement, la RANDO a le vent en poupe. Elle permet de renforcer le squelette et les articulations, limite les risques cardio-vasculaires, aide à lutter contre le surpoids, libère la respiration, entretient les muscles, renforce le système immunitaire, fortifie le cerveau, diminue les risques d'accidents vasculaires, redonne le moral et éveille les sens. Rien que ça ! Une étude réalisée au Japon (Université de Chiba) démontre que les personnes qui passent du temps en plein air sont plus détendues et plus heureuses. Alors, autant dire qu'après avoir lu ces quelques lignes, vous n'aurez plus aucune raison pour ne pas prendre (ou reprendre) les chemins de randonnées. Préparez bâtons et sac à dos, consultez notre site internet, rubrique sorties/agenda, pour découvrir le programme, ô combien alléchant, que nos spécialistes vous ont concocté. Des mises à jour seront effectuées au fil de l'eau, mais vous allez d'ores et déjà constater que le programme annoncé est riche et varié : <https://cafchalons51.ffcam.fr/agenda.html>



Vie du Club : Alors, alors, comment s'est passée la Rando gourmande du 8 janvier ?

Météo plutôt sympa, participants enthousiastes et motivés, petite pause photo au Kiosque du Grand Jard, il est 9h45 ... allez, c'est parti pour 12 km de balade nature sur les sentiers balisés, tour à tour dans les espaces boisés, les prairies, en bord de Marne jusqu'à la réserve naturelle du Domaine de Coolus. Nos amoureux de la nature s'en sont donné à cœur joie. Et après, l'effort, le réconfort ! Le local du CAF s'est transformé en Auberge Espagnole et c'est dans une ambiance chaleureuse que le déjeuner s'est déroulé. Mais le moment que les enfants attendaient était bien sûr le tirage de la galette des rois ! Mais qui a eu la fève ? Peu importe, en tout cas, c'était une très belle journée, preuve s'il en fallait une, tous ces sourires ! Alors, à votre tour, n'hésitez pas à venir partager ces moments de convivialité avec nous. *On vous attend !*

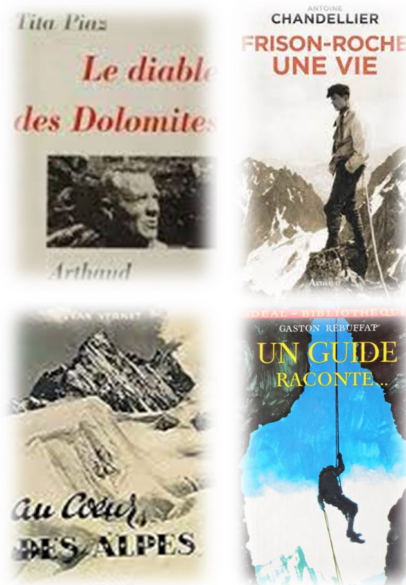


Passons maintenant aux « petits plus du CAF » : sa **bibliothèque** « d'un autre temps » certes, mais véritable trésor avec, notamment, une édition datant de 1928 ... (ah quand même !), ses **archives** reconstituées « *il était une fois le CAF* » (nostalgie quand tu nous tiens !) et son **matériel**.

Ayant constaté que vous étiez finalement peu nombreux à connaître l'existence de ces services dont vous pouvez bénéficier gratuitement en tant que licenciés, nous souhaitons attirer votre attention sur ces différents points.

A la bibliothèque, lors des permanences, vous pourrez consulter sur place ou emprunter des cartes, des guides, des topos escalade, ski, VTT, spéléo, canyoning, sécurité ... mais aussi de la littérature alpine.

Vous pourrez également feuilleter les archives que nous avons récemment restructurées, numérisées et plastifiées (articles de presse, récits, photos ..). Et, si le cœur vous en dit, vous pouvez les enrichir si tant est bien sûr que vous soyez détenteurs d'articles qui nous auraient échappés durant ces dernières décennies. Merci de nous les adresser par tout moyen à votre convenance.



Le CAF vous offre également la possibilité d'emprunter du **matériel** pour vos sorties : skis de randonnée (sans les chaussures), détecteur de victimes d'avalanche (DVA), raquettes, bâtons, piolets, crampons, broches à glace, pelles à neige, boussoles, casques.



Tout matériel textile (cordes, dégaines, friends) ne peut être prêté pour des raisons de sécurité.



Les conditions incontournables et obligatoires sont d'être à jour de sa cotisation et de s'engager à rapporter ce matériel dès son retour.



Le matériel peut être prêté aux adhérents du club pour une durée d'une semaine ; mais, en fonction de vos besoins, le CAF pourra bien sûr faire preuve de souplesse !

L'enlèvement et le retour du matériel s'effectuent lors des permanences au local le jeudi soir, horaires consultables sur le site internet et prise de rendez-vous conseillée par mail (caf.chalons@wanadoo.fr) si vous souhaitez avoir à faire à un.e spécialiste ! Vos contacts (selon ce dont vous aurez besoin) sont : Alain, Dirk, Anne-Laure, Catherine et Maxime.



Les « **moins du club** » : On n'en a pas trouvé ! On vous l'avait bien dit que ce serait bref !

Et maintenant... A vos agendas !

Stage

Stage d'escalade pour les jeunes vacanciers du 20 au 24 février 2023, de 14h à 17h, au Collège Jean Moulin, à partir de 8 ans, stage encadré par Maureen. 50 € les 5 séances. Pour tout renseignement ou inscription : decourtmaureen@gmail.com

11-12 mars 2023 Grand Parcours Vosges : rassemblement annuel d'amateurs d'alpinisme. Circuits et ateliers accessibles aux grimpeurs confirmés ou aux simples randonneurs souhaitant découvrir l'alpinisme.

Pour toutes questions sur ce week-end, contacter Dirk : dirkschambacher@aol.com

LES VOSGES

LA MEUSE

2 avril 2023 (départ du local à 8h00) pour la Randonnée « Vent des Forêts » (14 km) : Sortie mêlant randonnée et art contemporain. Différents circuits permettent de découvrir des œuvres installées dans une belle forêt de la Meuse.

Pour toutes questions sur cette journée, contacter Jef : jef.hisette@wanadoo.fr



Et pour finir ... zoom sur les dernières « compètes » d'escalade !

Début décembre : rencontre 100 % escalade pour les enfants lors de la 1ère étape du **Trio'Minots** aux Arts de la Grimpe à **Reims** : une 20aine de petit(e)s Cafistes compétiétaient. Attendons les étapes suivantes pour vous en dire un peu plus.

Première étape pour les uns et dernière étape pour les autres ... les ados, quant à eux, participaient à la finale de la **Coupe de France Jeunes de Blocs à Chambéry** : des hauts, des bas, mais de belles performances néanmoins, car là on est en Coupe de France quand même, ce n'est pas rien ! Merci à Léonie, Raphaël, Calie, Lucie, Liv, Vassili, Noa, Sacha, pour leurs prestations et merci au coach qui était dans tous ses états ce jour là « Allez, fait l'effort Noa, allez Sacha, allez mec, t'es solide, change de pied, tout doux Léonie, tranquille Lucie, bien à l'extérieur Raphaël, bien vertical Calie, bec de canard, ça va l'faire, on décale le pied gauche, allez le pied bien haut ! ». Sa voix résonnait jusqu'à Châlons !

Le week-end suivant, c'était au tour de **Simon Haag** de porter une nouvelle fois haut les couleurs du club lors de la finale des « **Championnats de France Vétérans** » qui se déroulait à **Anse** aux portes du Beaujolais. Vu le niveau, là encore, c'est une bien belle performance qu'il a réalisée en terminant 4ème, et ça s'est joué à très peu de chose pour le podium. Bravo et merci Simon.



Puis, le 17 décembre, nouvelle virée dans le Rhône, à **Arnas** cette fois-ci (c'est qu'ils nous donnent le tournis ces jeunes Cafistes !) pour une très belle journée de compétition pour les U10, U12 et U14 du groupe espoir qui œuvraient lors de « **l'Open National des Petits Yetis** » au pied d'un mur plutôt impressionnant ! La relève est clairement assurée avec une magnifique 2ème place en qualif pour Sacha (U10) qui termine en finale au pied du podium.

Coline, Anouck, Mila et Ophélie ont également proposé de bien belles choses. Ophélie topera 3 voies sur les 4 proposées. Bravo Ophélie et bravo aussi à Raphaël, Calie et Sacha (U14) pour leurs prestations très encourageantes au vue de la préparation insuffisante dans cette discipline, il faut bien l'admettre, et que nous allons évidemment approfondir pour être au top l'année prochaine !

Merci à tous pour votre lecture attentive !
Bonne continuation et à très bientôt pour un nouveau numéro !

