





















Date	Activité	Lieu de sortie	Départ	Contact	Particularités
Décembre 2011					
we 10-11	 Ski de rando*	Le Lioran		DD Guy	C'est mal parti !
di 11	 rando	Mandailles	7h00 OIS	DD	Rando pédestre départ de Mandaille Puy Griou, Col de Rombière, Puys Peyre Arse, Mary, Chavaroche.
sa 17	 Ski -de-fond	Là où neige poudroie !		Yves	
3j 29-31	   Ski fond, rando, piste	Cerdagne		Philippe V.	Sorties à la journée en Cerdagne.
Janvier 2012					
di 01	  rando	Cantal	7h00 OIS	DD	En fonction de la météo initiation raquettes ou/et rando pied. Réserver auprès de DD
we 7-8	 Ski de rando*	Pyrénées	Ve soir	DD Guy	Lieu à voir en fonction de la nivologie
di 15	 Escalade	Saint Antonin Noble Val	9h30	François	Ou ailleurs suivant météo.
we 14-15	     Ski fond, rando, piste rando raquettes	Thiezac, gîte de Lafon	Ve soir	Hélène, Joël, DD	WE Rassemblement CAF Figeac 35 places maxi
je 19	 Vie associative	Londieu	19h00	Joël	Comité directeur Elections bureau RTS
sa 21	 VdM	Vallée du St Perdoux	9h00	Yves	Débroussaillage Transfi sur la journée
we 21-22	 Ski de rando**	Pyrénées	Ve soir	DD	Lieu à voir en fonction de la nivologie
we 28-29	 Vie associative	St Etienne	Ve soir	Yves	Congrès national FFCAM
we 28-29	 Ski de rando*	Pyrénées Cerdagne	Ve soir	Philippe V.	« Découverte et autonomie » 800m/jour. Nuit en cabane * Initiation


















Visitez le site internet :

www.club-alpin-francais-figeac.fr

Inscrivez-vous aux lettres d'informations :



Menu > Association > Listes de diffusion

Janvier 2012					
sa 28	 Baby ski	Ski au Lioran	10h00	Jean-Claude Muriel Philippe D.	
sem 28-4/02	   Ski de rando, piste, fond	La Vachette	Sa	DD	Location à la Vachette. Ski en étoile dans le Briançonnais. Ski bords de piste en fonction de la météo
Février 2012					
me 1	 Escalade Handisport	Londieu		Joël	Journée handisport contacter Joël pour encadrement et initiation.
di 5	 Escalade	Saint Géry	9h30	Hélène François	
we 11-12	 Ski de rando***	Hautes Pyrénées	Ve soir	Guy	Lascours et Léviste nuit en cabane.***
we 25-26	 Ski de rando***	Hautes Pyrénées ou Cantal	Ve soir	Guy	Gite ou cabane. Pics et sommets en fonction de l'enneigement. ** ou ***
sa 25	 Ski -de-fond	Là où neige poudroie	8h00	Yves	
we 25-26	   Ski, surf	Pyrénées Gavarnie	Ve soir	Joël	Rassemblement régional Rassemblement régional Midi-Pyrénées ski alpin/surf ("jeunes")
sem 18-26	 Ski de rando **	Pyrénées Andorre	Ve soir	Philippe V.	6j de ski en autonomie complète entre Andorre et Sègre. **
Mars 2012					
sa 10	 Baby ski	Ski au Lioran	10h00	Jean-Claude Muriel Philippe D.	
di 11	 Escalade	Autoire	9h00	Hélène François	
we 10-11	 Ski de rando***	Pyrénées	Ve soir	Guy	Pic de Moncalm, nuit en refuge. ***
lu 12	 Vie associative	Londieu	19h00	Joël	Comité directeur.
















Visitez le site internet :

www.club-alpin-francais-figeac.fr

Inscrivez-vous aux lettres d'informations :



Menu > Association > Listes de diffusion

Mars 2012						
we	24-25	 raquette	Pyrénées	Ve soir	Jean	Gîte ou refuge
we	24-25	 Ski de rando****	Cambre d'Aze Serra de Cadi		Philippe V.	Ski pentes raides ****
sem ou	17-24 24-31	  Raquette, Ski de rando***	Alpes	Sa	DD Jean	Semaine ski de rando en étoile Queyras ? Ecrins ? Vanoise, Briançonnais. Qui est intéressé=> contacter DD
di	25		Changement d'heure	Di		+ 1 h = à 2 h il sera 3 h => on perd une heure de sommeil
sa	31	  Escalade	Le Liauzu	10h00	Joël	Ecole d'escalade.
Avril 2012						
di	1 ^{er}	 Escalade	Le Céou	9h00	Hélène François	N'oublions pas la canne Simond !
we	7-9 Pâques	 Ski de rando****	Autour de Val Ferrera	Ve soir	Philippe V.	Coma Pédrosa et Piques d'Estats. Nuits en cabanes.***
we	7-9	 raquette	Pyrénées	Ve soir	Jean	Gîte ou refuge pour le we de Pâques.
sem	7-14	 Ski de rando****	Bourg S-Pierre – Sass Fee	Sa	Jean-Claude	Raid à ski de refuge en refuge (suisses) en passant aux pieds du Gd Combin et du Cervin. ***
we	21-22	 Ski de rando****	Pyrénées	Ve soir	Philippe V.	Néthou en traversée par le couloir Estasen. ***
di	22	<i>Elections</i>	<i>Chez vous</i>	<i>8h00</i>	<i>Tous</i>	<i>1^{er} tour des élections présidentielles "procuration possible si tempête de beau temps"</i>
sa	28	 Escalade	Saint-Antonin Noble Val	9h00	Hélène François	
di	29	 Baby vélo	Sur les causses	10h00	Jean-Claude Muriel Philippe D.	
3j	28-29- 30 1 ^{er}	 VTT – VdM	Aubrac	Ve soir	DD Yves	A ajuster suivant la météo. We du 1 ^{er} Mai












Visitez le site internet :

www.club-alpin-francais-figeac.fr

Inscrivez-vous aux lettres d'informations :



Menu > Association > Listes de diffusion












Mai 2012						
sa	5	 Escalade	Gourdon. Le Pied Noir.	10h00	Joël	Ecole d'escalade.
di	6	Elections	Chez vous	8h00	Tous	2ème tour des élections présidentielles"procuration possible si tempête de beau temps"
di	13	 Baby rando	Les Puys du Cantal	9h00	Jean-Claude Philippe D.	
4j	17 au 20	 VTT – VdM	Cerdagne et Serra de Cadi	Le 17	Philippe V.	We de l'Ascension
ma	22	 Vie associative	Londieu	19h00	Joël	Comité directeur.
3j	26-28	 multi-activité	Ariège à Orlu		Hélène DD	We Pentecôte : escalade – VTT – randonnée pédestre
Juin 2012						
di	10	 Escalade	Bez Beden (près de St Amans des Cots, Aveyron)	8 h 15	Hélène Patrick	C'est du granit et ce n'est pas commun par chez nous ! Pour y aller : 82 kms de petites routes → 1 h 40
sa	16	 Escalade	Bor et Bar	9h00	Joël	Ecole d'escalade.
we	16-17	 Baby vélo	Bivouac sur le causse	Sa 14h00	Jean-Claude Philippe D.	Tente, sac de couchage etc.
ve	22	 Vie associative	Maison des sportifs	18h00	Joël DD	18 h Réunion programme 18 h 30 Comité directeur 20 h 30 repas de fin de saison
sem	23-30	 VTT – VdM	Alpes	Sa	DD	VDM dans les Alpes + Passe portes du soleil
Juillet 2012						
ve	22	 Vie associative	Maison des sportifs	18h00	Joël DD	18 h Réunion programme 18 h 30 Comité directeur 20 h 30 repas de fin de saison

Visitez le site internet :

www.club-alpin-francais-figeac.fr

Inscrivez-vous aux lettres d'informations :


[Menu > Association > Listes de diffusion](#)

Juillet 2012						
sem	7-14	 camp d'été	Les Pyrénées, lieu à préciser		Hélène Philippe V. Jean-Claude	Randonnée pédestre, randonnée alpine, alpinisme, escalade, VTT . Inscription avant le 20 juin
3j	7-8-9	 camp d'été jeunes	Refuge du Larribet	Ve 16h00	Joël Patrick	Ecole de jeune. Grandes voies / plusieurs longueurs - autonomie au relais.
Août 2012						
sem	4-11	 VTT – VdM	Massif Central		DD	Randonnée itinérante dans le Massif Central avec voiture accompagnatrice. Nuit en gîte. Si intéressé faire signe avant fin janvier (pour réservation des gîtes)
4j	18-22	 VTT – VdM	Cévennes, Ardèche, Beaujolais		DD Yves	Sur la route du rassemblement VDM halte technique ; lieu à définir.
4j	22-27	 VTT – VdM	Dijon		DD Yves	21 ^{ème} Rassemblement VDM
Septembre 2012						
sa	8	 Vie associative	Salle François Mitterrand ou Balène	8h00	Joël	Forum des Associations.
di	9	 Escalade	Gorges du Tarn	8h00	Hélène François	C'est la reprise !
me	19	 Escalade	Londieu	13h30	Joël Patrick	Portes ouvertes et inscription pour l'école d'escalade.
sem	24 au 29	 Escalade	Londieu		Joël François Patrick	Reprise des cours et des activités.
we	22-23	 rando	Pyrénées ariégeoises	Ve soir	Guy	Rando pédestre sur 2 jours sur le Mont Valier
sa	29	 VTT – VdM	Figeac	8h30 OIS	Yves DD	Préparation de la Transfigeacoise

Visitez le site internet :

www.club-alpin-francais-figeac.fr

Inscrivez-vous aux lettres d'informations :



Menu > Association > Listes de diffusion

Septembre 2012							
di	30	 VTT – VdM	Figeac	8h30	OIS	Yves , DD	Préparation de la Transfigeacoise
octobre 2012							
sa	6	 VTT – VdM	Figeac	8h30	OIS	Yves DD	Préparation de la Transfigeacoise. Balisage
di	7	 VTT – VdM	Figeac	7h30	Londieu	Yves DD	Transfigeacoise
di	13	  Escalade	Salles la Source	10h00		Joël Patrick	Ecole d'escalade
di	21	   Multiactivités	A décider	8h00		Joël Jean-Claude Etudiants IUT	FESTINATURE
3j	27-28- 29	  Escalade	Les Cabanes, gîte de l'Oustalou	10h00		Joël Patrick	Ecole d'escalade. Rassemblement régional Midi-Pyrénées

Visitez le site internet :

Inscrivez-vous aux lettres d'informations :     

www.club-alpin-francais-figeac.fr

Menu > Association > Listes de diffusion

Légende

lu, ma, me, je, ve, sa et di : jours de la semaine

we : week-end jours

sem : semaine

4j : quatre jours, souvent un pont comprenant un week-end

local, mur : salle Jean Pramil, Londieu

!? : à déterminer, à définir, à voir...

RTS : repas tiré du sac

VDM : vélo de montagne = VTT

Mauvais temps

Le mauvais temps ça vous tombe dessus, comme ça. Mais il ne faut pas baisser les bras pour autant, il y a souvent une solution de replis :

- pour l'escalade il s'agit de se retrouver au local pour rééquiper le mur d'escalade de Londieu.
- pour le VTT, il faudra se mettre d'accord pour reporter la sortie ou pour aller bichonner sa mécanique.

Dans tous les cas, tenez-vous informé auprès de l'encadrant de la sortie.

Prochain programme

La réunion de préparation du prochain programme aura lieu lundi 25 juin mais vous pouvez compléter celui-ci à tout moment.

Contact : DD

Validité du programme

Programme valable jusqu'en décembre 2012,

Le programme sera ajusté régulièrement et mis à jour sur le site.

Matériel

Le CAF Figeac peut mettre à disposition des adhérents des matériels destinés à la sécurité ou à l'initiation. Une participation financière est demandée pour l'entretien et le renouvellement de ce matériel.

































Ensemble sécurité neige (pelle DVA sonde) : 4€/jour

Ensemble sécurité via ferrata (Casque, longe, baudrier) : 4€/jour

Raquettes : 4€/jour

Ski de rando + peaux et couteaux : 4€/jour

Contacts

Claude	M. Moevus	05 65 64 19 93	
DD André	M. Masson masson.andre@orange.fr	05 65 34 00 28 06 84 52 19 76	     
Evelyne	M. Masson	05 65 34 00 28	
Florence	S. Stalla	05 65 50 18 52	
François	V. Vidal vidalfran2000@yahoo.fr	05 65 40 17 73	 
Guy	G. Guiraudie guiraudie.guy@neuf.fr	05 65 80 83 06 06 12 94 60 81	 
Hélène	R. Rosières helene.rosieres@gmail.com	05 65 34 17 73 06 07 36 00 90	  
Jean	B. Baro michele.bar@wanadoo.fr	05 65 45 37 66	 
Jean-Claude	S. Stalla jc.stalla@laposte.net	05 65 50 18 52	 
Joël	M. Maubert joel.maubert@wanadoo.fr	05 65 34 68 12	  
Maurice	F. Fizames	05 65 40 72 57	
Muriel	C. Castignolles	05 65 11 43 34	
Patrick	G. Galéazzi patrickgaleazzi@yahoo.fr	05 65 34 68 19 06 81 68 81 65	
Philippe	D. Delmas phidel70@wanadoo.fr	05 65 11 43 34	 
Philippe	V. Vergé phil.ver@free.fr	06 73 92 40 79	 
Yves	B. Boussard yvesboussard@free.fr	06 80 05 26 85	  

Visitez le site internet :

Inscrivez-vous aux lettres d'informations :



www.club-alpin-francais-figeac.fr

Menu > Association > Listes de diffusion

Autres encadrants d'activité :



Cyrille Honhon



Laure Desangles et Benoît Aubonnet



Philippe Navarro



VTT – VdM - vélos tout terrain et de montagne

Toute l'année, le dimanche matin un départ groupé vers les chemins alentours. Rendez-vous au parking de l'OIS à 8h30. **Inscrivez-vous sur la liste de diffusionVDM** Yves - DD



Ski de randonnée

Toute personne intéressée par le ski de randonnée, quel que soit son niveau, doit se faire connaître dès réception du programme afin d'établir une liste des randonneurs potentiels et les niveaux de pratique. Ainsi, vous serez averti efficacement des changements éventuels dans les sorties du programme ou de sorties organisées au dernier moment. **Inscrivez-vous sur la liste de diffusion ski de rando.** Guy - Philippe V.

Niveau	Cette échelle des difficultés suppose de bonnes conditions météo et nivologique. Une bonne condition physique du skieur est un gage de réussite et de plaisir lors d'une course.
--------	--

*	Itinéraire facile pour skieur moyen.
---	--------------------------------------

**	Itinéraire sérieux mais sans difficulté notable pour skieur moyen ayant une bonne expérience de la montagne.
----	--

***	Itinéraire pour bon skieur ayant une connaissance assez approfondie de la montagne hivernale et une maîtrise de la progression avec crampons, piolets et corde.
-----	---

****	Itinéraire difficile pour bon skieur d'alpinisme expérimenté et pouvant comporter des passages d'alpinisme hivernal.
------	--



Randonnée raquette

Il serait bon que tous ceux qui sont plus ou moins intéressés par des sorties raquettes se fassent connaître auprès de Jean Baro (organisation, réservation J-15, sorties imprévisibles, ...). **Inscrivez-vous sur la liste de diffusion rando raquettes et rando.**

Les randonnées à raquettes ne se font pas sur des pistes damées. Ce sont des randonnées en montagne, en hiver, avec des états de neige fluctuants. Le matériel de sécurité est obligatoire (DVA, pelle, sonde)

Jean



« Lundi je suis libre ! »

Pour constituer un groupe pour des sorties le lundi. Noter qu'il y a des sorties randonnées (pédestres ou raquettes) qui peuvent se dérouler à cheval sur dimanche et lundi. **Ecrivez à la liste de diffusion raquettes rando.**



babycaf

Les sorties baby-caf sont ouvertes aux randonneurs cools **mais licenciés au CAF**. Pour cet hiver, sorties « sauvages » suivant tombée de neige au Lioran, plutôt le samedi. Pour le printemps, des bouquets de jonquilles sont prévus. Nous contacter sans hésiter.

Florence & Jean-Claude - Philippe D. - Muriel



Revue Pyrénéenne

Quatre fois par an, retrouvez des articles variés sur la faune, la flore, le monde minéral et la vie des Pyrénées. Découvrez des récits de courses sur des itinéraires inédits. Tout ça écrit pour vous par des passionnés de terrain. Abonnez-vous !

- tarifs 2011/2012 14,50 €, abonnement membre



Visitez le site internet :

Inscrivez-vous aux lettres d'informations :



www.club-alpin-francais-figeac.fr

Menu > Association > Listes de diffusion