



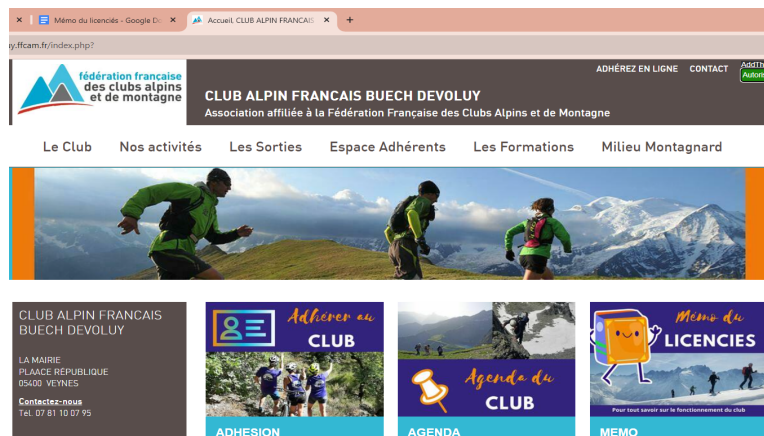
## MÉMO DU LICENCIÉ

**Ce mémo a pour objet d'aider les licenciés à connaître le fonctionnement de leur club.**

1. LE SITE DU CLUB
2. Définition d'une sortie encadrée et officielle
3. LES DIFFÉRENTS PÔLES
4. Accès au mur d'escalade du gymnase
5. Les sorties club:
  - Comment s'inscrire aux sorties: LE FORUM
  - Les cartes découvertes,
  - Le déroulement des sorties, le briefing, ...
  - Le fond de sac
  - Le matériel de prêt du club
  - Règles de covoiturage
6. ESPACE LICENCIÉ
7. La formation club et FFCAM
8. Le bénévolat
9. Les sorties entre amis
10. Souscrire une Assurance de personne
11. Les avantages partenaires
12. Références et contacts.

## 1 LE SITE DU CLUB:

<https://buech-devoluy.ffcam.fr/>



Vous retrouverez dessus toutes les infos nécessaires du club:

- Comment adhérer,
- Nos activités, le forum des sorties, l'actualité,
- Les encadrants et membres des Commissions...
- les liens vers les formations ffcam, l'espace adhérent...

**Consultez-le régulièrement**

## 2 Définition d'une sortie encadrée et officielle:

Une activité encadrée est une activité **organisée par le club sous la responsabilité d'un encadrant habilité par le président du club** et figurant sur les supports officiels du club : **Forum du club > rubrique sortie club avec une fiche de sortie associée ou Site du club.**

Seules les activités organisées et encadrées par le club engagent sa responsabilité : celles qui s'organisent entre pratiquants autonomes **ne peuvent engager que la responsabilité des participants.**

## 3 LES DIFFÉRENTS PÔLES:

Notre club comporte 7 pôles d'activités

### 1) **L'ESCALADE:**

Il y a une **école d'escalade pour les jeunes à partir de 6 ans et pour les adultes** où des cours sont proposés de façon hebdomadaire et encadrés par des professionnels. il y a 10 séances en falaise en extérieur et 16 séances en salle au mur du gymnase René Desmaison à Veynes (l'inscription est annuelle voir tarifs sur le site)

Des sorties escalade encadrées et des stages en falaise et grande voie sont aussi proposées dans l'année par les initiateurs du club. Elles sont ouvertes à tous les licenciés en fonction du niveau demandé.

### 2) **LE VTT:**

Il y a une **école de VTT pour les jeunes de 7 à 17 ans**. 18 séances de VTT sont proposées dans l'année encadrées par un moniteur fédéral de VTT. (voir tarif des cotisations annuelles sur site). **Des sorties VTT adultes** sont proposées sur le forum et sont encadrées par les initiateurs

du club.

### 3) **LE SKI DE RANDO- SKI ALPINISME-SPLITBOARD RANDO**

Les 11 initiateurs ski de rando proposent plusieurs fois par semaine en hiver des sorties encadrées de différents niveaux.

Ils proposent aussi des raids de 2 à 5 jours .

**Il est obligatoire pour pouvoir participer aux sorties et pour les raids d'avoir participé à la journée Sécurité ( au moins une fois tous les 2 ans) qui permet de réviser les techniques de sauvetage en avalanche.**

Pour les sorties découverte, ce n'est pas obligatoire.

Pour s'inscrire aux sorties , il faut savoir faire du ski alpin en toutes neiges.

Le matériel obligatoire pour chaque sortie ( ski de rando, peaux, couteaux et kit sécurité: DVA, pelle, sonde)

### 4) **L'ALPINISME/ CANYONING:**

Des cycles de formation en terrain d'aventure, terrain montagne, cascade de glace et des courses d'alpinisme allant du niveau découverte à expérimenté sont proposées . Des journées école sont aussi proposées plusieurs fois dans l'année afin de réviser les techniques de base. Pour participer, une cotisation peut être demandée si la sortie est encadrée par un professionnel.

### 5) **LA RANDONNÉE MONTAGNE et LA RANDONNÉE ALPINE**

Des sorties randonnées en montagne sont proposées par les initiateurs sur le forum de un à plusieurs jours. Il y a aussi des sorties à thème plusieurs fois dans l'année:

botanique, géologie, faune...

La randonnée alpine est une randonnée montagne au cours de laquelle des techniques d'alpinisme peuvent être nécessaires (rappel, progression encordée)

### 6) **LE PARAPENTE**

Des vols découverte en bi-place sont proposés.

Contactez Denis si vous souhaitez en faire un. une participation de 15 euros est demandée .

### 7) **L'ECOLE D'AVEVENTURE :**

3 Stages multi-sports de montagne vont être proposés aux jeunes de 12 à 17 ans dans l'année : en escalade en grande voie, en falaise et du perfectionnement en vtt

## 4 **ACCÈS MUR D'ESCALADE DU GYMNASSE DE VEYNES**

Si vous êtes autonomes , vous pouvez aller grimper au mur du gymnase René Desmaison à Veynes aux créneaux du club à condition **d'avoir validé au préalable le niveau d'autonomie UF3** du carnet d'escalade de la FFCAM . Plusieurs séances seront proposées afin de valider ces UF.

Seuls les licenciés du club peuvent grimper sur le mur du gymnase aux créneaux qui nous ont été attribués.

Les horaires du mur du gymnase sont:

**lundi, mardi, mercredi, et jeudi de 17h30 à 22h00**

**samedi de 9h à 18h00** (sauf s' il y a une compétition dans le gymnase)

Cependant, il est demandé aux grimpeurs de ne pas gêner les cours de l'école d'escalade.

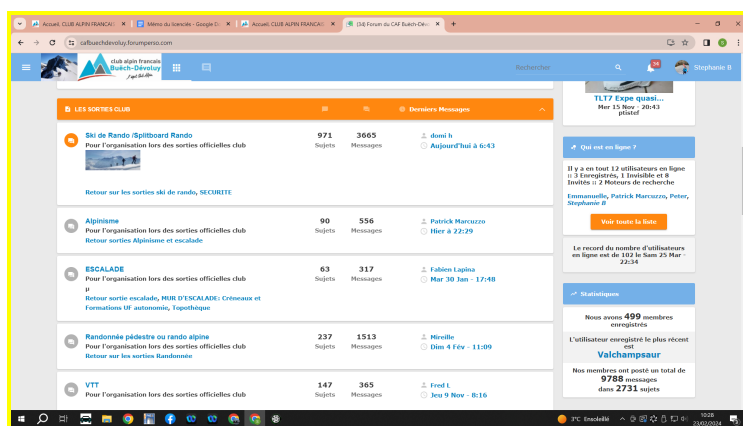
**Avant de grimper, veuillez vous inscrire sur le cahier qui se trouve à côté du mur et lire les recommandations d'usage affichées.**

**Ne jamais laisser le gymnase ouvert**, si vous êtes le dernier à partir. Si besoin d'une clé pour ouvrir ou fermer le gymnase : Envoyer un sms à une personne du bureau Stéphanie: 0781100795 ou Hervé: 068126317 et elles vous enverront la procédure pour récupérer la clé. Il en va de la responsabilité du club, en vous remerciant pour votre compréhension.

## 5 LES SORTIES CLUB

### 5.1 Comment être informé des sorties? LE FORUM:

<https://cafbuechdevoluy.forumperso.com/>



Toutes les sorties du club (hors école d'escalade et de vtt) sont proposées par l'intermédiaire du forum. Quelquefois, elles sont aussi annoncées par mail.

Aussi, inscrivez-vous sur le forum et **consultez le régulièrement**.

### 5.2 Comment s'inscrire à une sortie:

Tous les licenciés peuvent s'inscrire aux différentes sorties (VTT, escalade, ski de rando, rando...). Il n'y a rien à payer en plus de la licence (sauf si des professionnels interviennent et le prix est alors notifié dans la fiche de sortie).

#### 5.2.1 Examiner le niveau requis et le matériel:

Avant de vous inscrire à une sortie, il faut regarder le niveau requis, l'allure annoncée, le dénivelé, la distance (si elle est annoncée), le matériel nécessaire et les respecter. Si vous avez un doute sur votre niveau contactez l'encadrant par sms de préférence.

**Ne pas venir à une sortie sans le matériel annoncé.**

S'il vous manque du matériel, le signaler sur le forum et l'encadrant vous dira s'il peut vous en prêter. Si vous n'avez pas le matériel demandé pour la sortie, vous ne pourrez pas participer à la sortie.

Si l'encadrant ne connaît pas votre niveau et que la sortie est annoncée difficile, il peut vous

refuser.

### 5.2.2 Se pré-inscrire:

**Pour se pré-inscrire à une sortie, il faut aller sur la rubrique de la sortie sur le forum avant 19h00 la veille de la sorte ou plus tôt si c'est signalé par l'encadrant:**

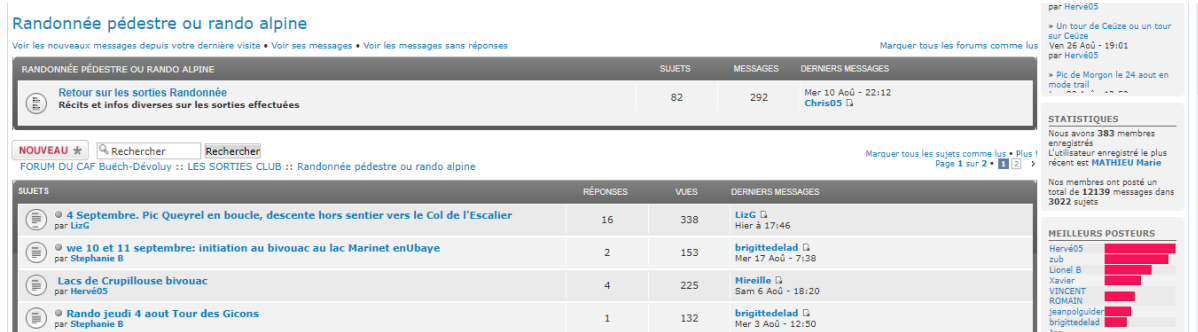
Puis il y a 2 étapes:

- **Ecrire sur le forum** que l'on souhaite s'inscrire,
- **Se pré-inscrire sur la fiche de sortie** qui est jointe au message du forum avec son numéro licence et ses codes internet (faire mot de passe oublié si vous ne les connaissez pas)

**Merci de respecter les 2 étapes c'est important.**

Vous serez alors pré-inscrit et c'est l'encadrant qui validera ou in validera votre inscription.

**Exemple: rechercher la sortie sur le forum:**



**Regarder le descriptif et répondre que vous souhaitez venir:**



**Aller sur le lien de la Fiche de sortie: (fiche que l'on retrouve aussi dans l'Agenda du club):**

**Après avoir pris connaissance des infos, en haut, tapez votre numéro de licence et votre code internet** ( figurant sur votre licence fédérale et sur votre appel individuel de cotisation. ) À la première connexion, vous êtes invité à re définir votre "code internet". **Si vous ne le connaissez pas, faites "mot de passe oublié" et récupérez-le dans votre boîte mail. Ça y est, vous êtes pré-inscrit!**

Seul l'encadrant peut décider s' il vous accepte sur une sortie en fonction de votre niveau et du niveau de la sortie. Il vous passera alors au statut INSCRIT. (visible dans l'espace licencié)  
Si l'encadrant ne vous contacte pas, c'est qu'il vous accepte.  
**Surveiller le forum jusqu'au départ de la sortie pour voir s' il n'y a pas de changements.**

**Les initiateurs sont tous des bénévoles, ils font au mieux pour satisfaire aux demandes mais il est nécessaire pour le bon déroulement des sorties et pour leur bien-être de suivre leurs recommandations . Il ne faut pas oublier qu'en plus de donner de leur temps, ils acceptent de prendre des risques pour vous emmener car en cas d'accident c'est leur responsabilité qui sera en cause.**

### 5.2.3 CARTE DÉCOUVERTE

Il est possible de faire 3 cartes découvertes par an pour des non-licenciés

Les inscriptions avec une carte découverte sont réservées aux sorties découvertes ou aux sorties faciles (sauf exception: si la personne à contacter l'encadrant bien en avance et qu'il l'accepte). Elle coûte 5 euros. C'est une assurance de personne pour la journée.

**L'inscription des licenciés sur une sortie classique est prioritaire sur les non licenciés.**

### 5.3 DÉROULEMENT D'UNE SORTIE

L'encadrant responsable est en droit de refuser le jour de la sortie toute personne qui ne présenterait pas la condition physique ou les compétences qu'il juge nécessaire et ou qui n'aurait pas l'équipement requis.

**Les règles de groupe fixées par l'encadrant** doivent être respectées (serre file, espacement,...)  
Les pauses doivent être limitées pour ne pas gêner la progression du groupe. Il est important

d'informer l'encadrant si vous avez des problèmes (insomnies, douleurs...) ou des craintes par rapport à la sortie.

Pendant la sortie, des décisions vont être prises à différents endroits clés en fonction des risques (nivo, météo, terrain), de la fatigue et des compétences du groupe.

Vous pouvez exprimer votre avis sur la suite de la course, c'est important mais seul le responsable de la sortie décidera de la suite à donner en expliquant ses choix.

Un participant ne peut pas rentrer seul. Il doit rester avec le groupe ou avec une partie du groupe.

#### 5.4 APRÈS LA SORTIE

Le Débriefing: (de préférence autour d'un verre :Prévoir quelques pièces pour le verre de l'amitié et éventuellement pour participer aux frais de covoiturage)

Il est important de donner son ressenti à la fin d'une sortie afin que les sorties correspondent le mieux à ce que recherchent les participants.

- Avez vous l'impression qu'on ait pris des risques ?
- A-t-on pris du plaisir ?
- Que doit-on changer pour une prochaine sortie de ce type ?

#### 5.5 Les RETOURS sur le forum:

**Il est sympathique de mettre un "retour" sur le forum du club ou sur facebook ou sur le site du club selon vos préférences. C'est une petite contribution par rapport au travail énorme des encadrants.**

Vous pouvez aussi aider les encadrants à organiser des sorties en gérant les réservations dans les refuges, les emprunts des minibus, la récupération du matériel club...N'hésitez-pas à contacter les encadrants pour leur proposer votre aide.

#### 5.6 LE FOND DE SAC

|                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Documents</b><br><br>Carte vitale et mutuelle.<br>Licence du CAF.<br>Pièce d'identité.<br>Chèque, espèces | <b>Matériel de base :</b><br>kit sécurité (pour ski de rando)<br>Couteaux obligatoires pour toutes sorties s<br>de randos<br>1 téléphone<br>1 paire de lunettes de soleil ou masque<br>1 chapeau ou casquette ou bonnet<br>1 couverture de survie<br>1 Crème solaire<br>1 vêtement chaud<br>1 veste coupe-vent (type goretex)<br>1 paire de gant<br>De l'eau en quantité suffisante<br>des vivres de course |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Du matériel spécifique peut être exigé selon les sorties: casques, baudrier, crampons, piolet, assureur

## 5.7 MATÉRIEL DU CLUB

Des kits de sécurité (DVA /PELLE/ SONDE) peuvent être prêtés de façon occasionnelle.

## 5.8 RÈGLES DE CO-VOITURAGE

**Le covoiturage doit être privilégié** et s'organise sur le forum entre les participants de la sortie. Pour les sorties à moins de 30 km, on essaie de tourner pour que ce ne soient pas toujours les mêmes qui prennent leurs voitures.

Pour les plus grosses sorties: le coût kilométrique proposé par le club est de 0,40 euros par kilomètre à partager avec l'ensemble des passagers. Les encadrants ne paient pas les frais de co-voiturage.

Deux minibus peuvent être réservés auprès de l'OMS avec une participation des participants au frais de 0.40c le km (carburant inclus) à partager entre les participants . Le club prend à sa charge la part de l'encadrant.

## 6 ESPACE LICENCIÉ

En tant que licencié à la FFCAM, vous disposez d'un espace personnel qui vous permet :

- de mettre à jour tout au long de l'année vos coordonnées - adresse postale, adresse mail et téléphone,...
- de télécharger votre attestation d'assurance et de l'imprimer,
- de gérer votre inscription aux sorties clubs

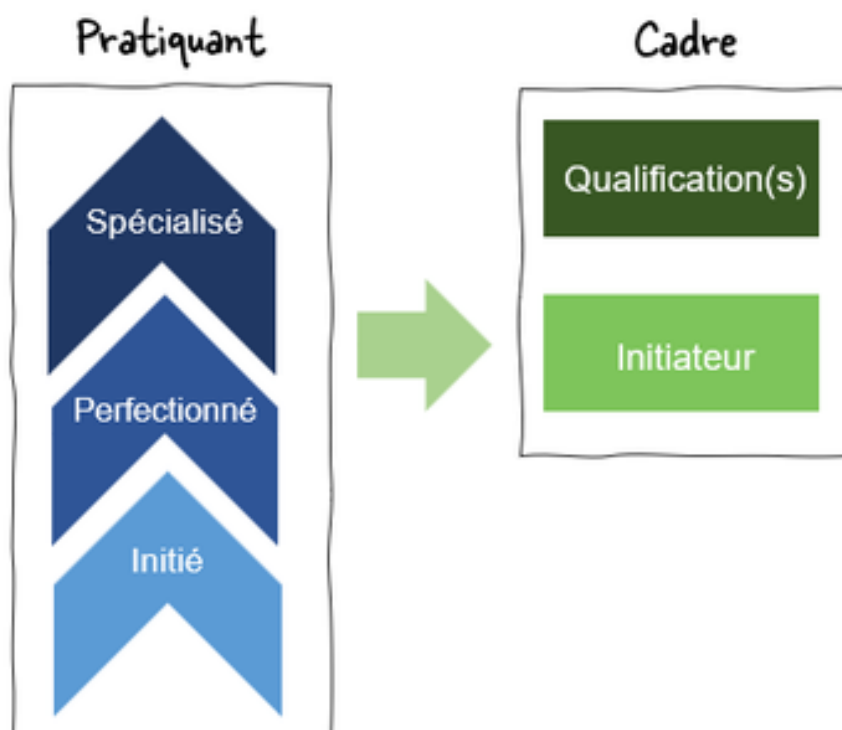
Il suffit de vous munir de votre "numéro de licence" et de votre "code internet" figurant sur votre licence fédérale et sur votre appel individuel de cotisation. À la première connexion, vous êtes invité à re définir votre "code internet". Vous trouverez le lien vers l'espace licencié sur le **site du club** ou ci dessous:

<https://extranet-clubalpin.com/monespace>

## 7 LES FORMATIONS

Notre club a pour mission de vous former pour vous amener vers l'autonomie.

**7.1 La formation des pratiquants se déroule en 3 niveaux** : de l'initié au spécialisé.



En cours de parcours, vous pouvez optez pour la Formation Cadre afin d'être libre de créer vos propres sorties de groupe. Ces formations cadres sont gratuites et certifiantes !

Des formations de niveau initié et perfectionnées seront proposées par le club:

**En escalade:** Autonomie SAE ou SNE

**En activité hivernale:** Utilisation des DVA (Détection Victimes d'Avalanches)

**Neige et Avalanches,** niveau (NA1)

**Cartographie/Orientation,** CO1

**Premiers Secours** (PSC1)

## **7.2 Les formations vers l'initiateur de la ffcam:**

**Retrouvez toutes les infos sur le site de la FFCAM:**

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

## **7.3 Modalités d'accès à la formation initiateur et remboursement des frais de formation :**

### **Conditions d'accès à la formation :**

- Être licencié.e au club depuis au moins 1 an
- Avoir l'accord du pôle concerné
- Avoir l'accord de la présidente du club
- Avoir co-encadré 6 sorties minimum
- S'engager contractuellement avec le responsable formation du club

### **Contrat d'engagement post-formation :**

- Encadrer comme responsable 8 à 10 sorties minimum par an pendant 2 ans
- Proposer, entre autres, des sorties d'initiation et des sorties peu difficiles
- Proposer des formations de pratiquants

### **Remboursement des frais de formation**

Sont remboursées les formations suivantes :

- PSC 1

N.B. : si la personne poursuit sa formation pour devenir encadrant.e et si cette formation n'est pas possible au sein du club

-Formation des Pratiquant.e perfectionné.e de l'activité (NA 2 et CO 2 font maintenant partie de cette formation)

N.B. : si la personne poursuit sa formation pour devenir encadrant.e et si cette formation n'est pas possible au sein du club

- Initiateur/Initiatrice de l'activité
  - Certification Initiateur/Initiatrice de l'activité
  - Recyclage Initiateur/Initiatrice de l'activité
  - Frais d'hébergement en 1/2 pension, si non compris dans la formation
  - Frais de transport (qui peuvent sinon être donnés au club puis mentionnés sur la déclaration de revenus aux impôts)
- Il est demandé de privilégier les formations les plus proches possibles du domicile, pour limiter les frais de transport.

Le remboursement interviendra lorsque la formation sera totalement terminée.

Il faudra fournir, pour chaque formation, une attestation de participation avec les coordonnées de la personne formée, l'intitulé de la formation, le montant payé et la signature du cadre fédéral formateur.

Les formations de niveau 1 ou les formations de pratiquants initiés ne sont pas remboursées.

## **8 LE BÉNÉVOLAT**

C'est le fondement de tous les clubs. Un club ne peut rien faire sans ses bénévoles. On a toujours besoin que de nouvelles personnes rejoignent l'équipe des encadrants et des administrateurs. Pour commencer doucement, vous pouvez rejoindre les membres des pôles. Un pôle c'est une équipe qui a envie de développer son activité. Vous pourrez participer au programme du pôle, développer de nouveaux projets, participer à la logistique... Dans chaque pôle, il y a un responsable du pôle qui va siéger au CA. N'hésitez pas à le contacter si vous souhaitez rejoindre un pôle ou pour tout autre poste.

## **9 LES SORTIES ENTRE AMIS**

Sur le forum, une rubrique : SORTIE ENTRE AMIS , vous permet de trouver des coéquipiers pour sortir entre vous. De même, il existe un groupe whatsapp:ESCALADE SORTIE ENTRE AMIS

Si vous voulez faire partie du groupe, faites-en la demande par sms à Stéphanie 0781100795 Bien sûr, ces sorties entre amis ne pourront pas engager la responsabilité du club mais uniquement celle des participants.

## **10 ASSURANCES DE PERSONNE**

La licence du club vous assure uniquement en responsabilité civile. Pour être bien assuré en cas d'accident, nous vous recommandons fortement de **souscrire à l'assurance de personne (individuelle-accident)**, seule susceptible de couvrir les frais de recherche et de secours,

## **11 NOS PARTENAIRES:**

PARTENARIAT MAGASIN DE SPORT:

EKOSPORT: sur présentation de la licence, vous bénéficiez de 15% de remise et de 5% de remise supplémentaire sur les articles en promotion, APPROACH 15% et le Vieux Campeur 18%.

## **12 RÉFÉRENCES ET CONTACTS**

Site internet de la fédération : <https://www.ffcam.fr>

Recommandations pour la pratique respectueuse du milieu naturel :

<https://www.ffcam.fr/recommandations-pratiques.html>

|                                      |                                 |                   |
|--------------------------------------|---------------------------------|-------------------|
| <b>Le bureau</b>                     |                                 |                   |
| Présidente                           | <b>Stéphanie Broche</b>         | <b>0781100795</b> |
| Vice-Président/responsable sécurité  | <b>Hervé Cazajous</b>           | <b>0678126317</b> |
| Secrétaire général                   | <b>Estelle Lemaître</b>         | <b>0617204606</b> |
| Trésorier                            | <b>Liz Green</b>                | <b>0772445963</b> |
|                                      |                                 |                   |
| <b>Responsables des pôles:</b>       |                                 |                   |
| Responsable Escalade                 | <b>Liz Green</b>                | <b>0630555942</b> |
| Responsable Ecole de VTT             | <b>Mireille Astié</b>           | <b>0676352994</b> |
| Responsable Ski de Rando             | <b>Lionel Broche</b>            | <b>0761484437</b> |
| Responsable Randonnée                | <b>Estelle Lemaître</b>         | <b>0617204606</b> |
| Responsable Alpinisme                | <b>Andrée Laurent</b>           | <b>0611640802</b> |
| Responsable Trail                    | <b>Christian Bouteille</b>      | <b>0603104931</b> |
| Responsable adhésion                 | <b>Sara Zeidler</b>             | <b>0781620223</b> |
| Responsable Sécurité/formatio        | <b>Hervé Cazajous</b>           |                   |
| Responsable mur escalade             | <b>Stéphanie Broche</b>         |                   |
| Responsable EPI                      | <b>Frédéric Lemaître</b>        | <b>0641471105</b> |
|                                      |                                 |                   |
| <b>LISTE DES ENCADRANTS DU CLUB:</b> |                                 |                   |
|                                      |                                 |                   |
| <b>Ski alpinisme:</b>                |                                 |                   |
|                                      | <b>Lionel Broche</b>            | <b>0761484437</b> |
|                                      | <b>Hervé Cazajous</b>           | <b>0678126317</b> |
|                                      | <b>Christian Bouteille</b>      | <b>0603104931</b> |
|                                      | <b>Jean-Paul Guiderdoni</b>     | <b>0632559366</b> |
|                                      | <b>Jean-Louis Pelloux</b>       | <b>0782390529</b> |
|                                      | <b>Hubert Laurent</b>           | <b>0640296457</b> |
|                                      | <b>Laurence Barniaudy</b>       | <b>0672286823</b> |
|                                      | <b>Sylvain Micheneau</b>        | <b>0686693544</b> |
|                                      | <b>Dorian Teil (splitboard)</b> | <b>0618800457</b> |
|                                      | <b>Jean-Claude Ange</b>         | <b>0659765587</b> |
|                                      |                                 |                   |
|                                      |                                 |                   |
|                                      |                                 |                   |
| <b>Randonnée</b>                     | <b>Liz Green</b>                | <b>0772445963</b> |
|                                      | <b>Stéphanie Broche</b>         | <b>0781100795</b> |
|                                      | <b>Estelle Lemaître</b>         | <b>0617204606</b> |
|                                      |                                 |                   |
|                                      |                                 |                   |

|                   |                      |            |
|-------------------|----------------------|------------|
|                   |                      |            |
| <b>VTT</b>        | Hervé Cazajous       | 0678126317 |
|                   | Lionel Broche        | 0761484437 |
|                   | Emmanuel Aubert (BE) |            |
|                   |                      |            |
| <b>PARAPENTE:</b> | Denis Gillio-Tos     | 0682308900 |
|                   | Hervé Cazajous       | 0678126317 |
|                   |                      |            |
| <b>ALPINISME</b>  | Philippe Guyot       | 0677805856 |
|                   | Véronique Léon       | 0674813280 |
|                   | Fred Lemaitre        | 0641471105 |
|                   | Patrick Marcuzzo     | 0615408659 |
|                   |                      |            |
|                   |                      |            |
|                   |                      |            |
| <b>ESCALADE</b>   | Théo Grillot         | 0684962053 |
|                   | Guillaume Joel (BE)  | 0695949619 |
|                   |                      |            |
| <b>CANYON</b>     | Patrick Marcuzzo     | 0615408659 |
|                   |                      |            |
| <b>TRAIL</b>      | Christian Bouteille  | 0603104931 |