



Club alpin français
Bourg-en-Bresse

Journal du club

n°106 - Septembre 2025



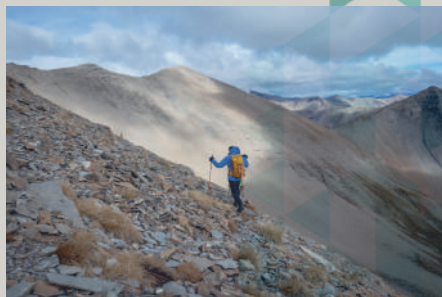
Club alpin français
Bourg-en-Bresse

04 74 22 66 76

Maison de la Culture et de la Citoyenneté

4 allée des brotteaux CS 70270

01006 BOURG EN BRESSE



Les membres du bureau



Jérémie GADENNE
Vice-président



Carole MARQUIS
Présidente



Olivier AUGUSTIN
Trésorier



Claire MONNERET
Trésorière adjointe



Jacqueline DOTHAL
Secrétaire



Jean-Marc LEGRIX
Secrétaire adjoint



Sarah LOUAAIL
Secrétaire adjointe



« Chez vous, ça bouge ! »

Telle est la réponse donnée par un nouvel adhérent quand je lui ai demandé : « Pourquoi avoir choisi le Club Alpin de Bourg ? ».

Ces quelques mots résument on ne peut mieux la saison qui s'est écoulée. Il suffit d'ouvrir l'agenda des sorties pour constater la fréquence des activités hebdomadaires comme la diversité des sorties qui ont été proposées dans les différentes disciplines.

Un grand **MERCI** à tous les encadrants et à tous les bénévoles qui ont su répondre à vos attentes et ont à cœur de poursuivre en ce sens,

Un grand **MERCI** à vous, participants, pour votre implication et votre confiance !

Cet élan commun, les membres du comité directeur, des différentes commissions et moi-même avons fait le choix de l'encourager par :

La mise en place d'un nouveau site internet, plus moderne et plus intuitif

Cela représente certes un investissement financier important pour notre club mais il s'agit surtout d'un énorme investissement humain : un grand **MERCI** à Sébastien, Jérémie et toute leur équipe pour le temps accordé à ce projet. Il vous sera accessible à partir du 4e trimestre 2025.

Le nouveau projet La Conay

Nous espérons que la saison 2025/2026 en verra la concrétisation : pour rappel l'objectif premier est la création d'un bâtiment « refuge » qui nous permettra d'accueillir les séjours de mineurs en saison hivernale dans les conditions de sécurité requises, nous en profiterons pour agrandir la salle commune. La phase administrative est toujours en cours mais le projet avance !

Le soutien aux projets jeunes

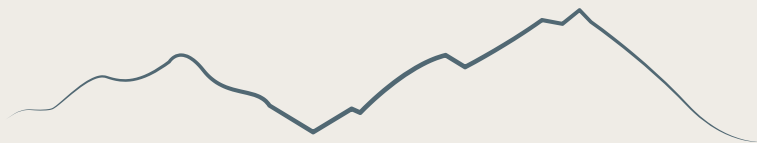
Le club assurera un soutien financier et logistique lors de stages escalade encadrés par des professionnels et des bénévoles, proposés en commun aux jeunes de Saint Etienne du Bois et de Saint Roch lors des vacances scolaires.

Mes derniers mots iront à Eline, Anne-Sophie, Anthony et à tous ceux qui ont participé de près ou de loin à l'élaboration de ce journal : un grand **MERCI** à vous aussi, vous avez su en faire le reflet de ce club que nous aimons tant, énergique, passionné et surtout convivial !

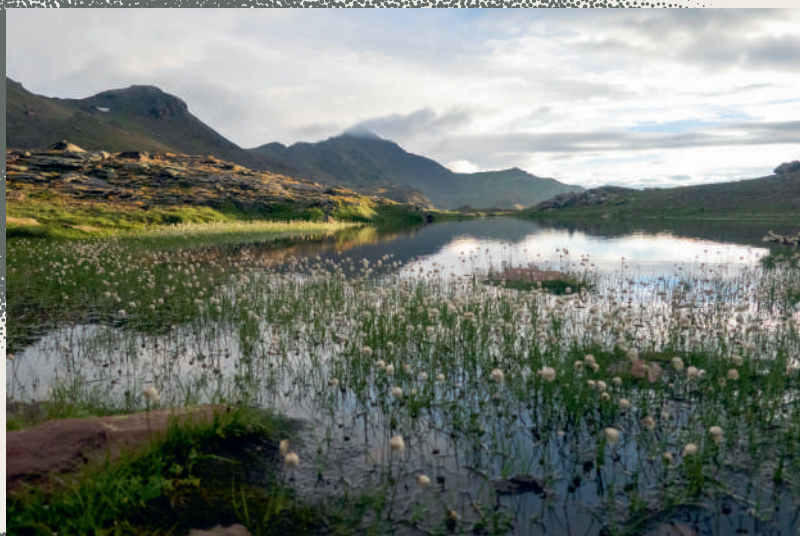
Belles saisons à toutes et à tous !



SOMMAIRE



LE MOT DE LA PRÉSIDENTE	3
LES BONNS PLANS	6
LES ACTIVITÉS	8 - 29
QUEL CAFISTE ES-TU ?	30 - 31
FORMATIONS-COMMUNICATION-ANIMATIONS-REFUGE-ACCUEIL	32 - 39
TROMBINOSCOPE DES CADRES	43 - 45



Nos partenaires mécènes qui nous soutiennent



PERDRISSET - Motoculture
17, avenue de Bad-Kreuznach 01000
BOURG-EN-BRESSE- 04 74 22 31 26
perdriset.fr



LA GRANDE SYLVE - Taille et entretien
des arbres, arbustes et plantes
grimpantes 5, rue de la Tour de Vallière
01370 VAL REVERMONT - 04 74 42 32 53
lagrandesylve.com



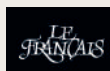
BOUTON - Affutage, machine à bois et
matériels forestier 707, rte du
Revermont - ZA La Cambuse 01440
VIRIAT - 04 74 22 15 76
ets-bouton.fr



MOBALPA - Cuisine, salle de bains,
rangements Za Les Bruyères, 230, rue
Lavoisier 01960 PERONNAS - 04 74 21
50 44 mobalpa.fr



CLIMEAUTHERM - Géothermie,
aérothermie, froid industriel,
climatisation ZAC de la Teppe 01250
CEYZERIAT - 04 74 30 66 49
climeautherm.com



BRASSERIE LE FRANCAIS - Restaurant
7 Avenue Alsace Lorraine 01000
BOURG-EN-BRESSE - 04 74 22 55 14
brasserielefrancais.com



CONCEPT PAYSAGE - Récupération,
exploitation eaux de pluie, puits
canadiens 265 route de Montrevel
01340 FOISSIAT - 04 74 51 22 87
concept-paysage.fr



Electricité Industrielle RIGAUD
Maintenance et dépannage 102, route de
Bourg 01250 JASSERON - 04 74 30 00 26
nrigaud@rigaudelectricite.fr



IMPRIMERIE DU CENTRE - PAO, typo, offset
4 couleurs, dorure et découpe 2, rue
Joseph Cugnot - Zone CENORD 01000
BOURG EN BRESSE - 04 74 22 59 16
contact@imprimeriecentre.fr



Ets TABOURET - Bâtiment et TP 639,
route de Mas Vernon 01240 DOMPIERRE
/ VEYLE - 04 74 30 32 82
tabouret-btp.fr



VANDERCruysse Automobile
Réparations Carrosserie / Mécanique -
Négoce 1928, avenue de Trévoux 01000
SAINT DENIS LES BOURG - 04 74 21 14 01
autooccasion-01.com



RUNNING SET - Magasin de sport
5, Boulevard de Brou 01000
BOURG-EN-BRESSE - 04 74 23 64 83
runningset.fr



BIOCOOP - Magasin Bio spécialisés
10, boulevard John Kennedy 01000
BORUG-EN-BRESSE - 04 74 22 10 73
biocoop.fr



LOCASPIR - Aspiration de tous les
matériaux en gros volume 513, chemin du
Bief de l'Etang Neuf 01960 PERONNAS -
04 74 21 56 34
f.roux@holtp.fr



TMP CONVERT - Créateur en plasturgie
546, route de Bourg 01250 SAIMANDRE
SUR SURAN - 04 74 25 84 84
tmpconvert.com



TELESON - TV, Vidéo, Antennes, TNT,
Image Son, Ménager et Art de la table
40, chemin de la Bergaderie 01370 ST
ETIENNE DU BOIS - 04 74 30 51 42
didier-marie.fr



Literie BERTHET Literie - Canapé - Linge
de Lit 52, avenue de Lyon 01000
BOURG-EN-BRESSE - 04 74 32 07 21
literie-berthet-bourgennesbresse.fr

Bons plans avec ta licence

De nombreux covoiturages permettent de rejoindre les sorties y compris les sorties en semaine comme le trail avec des départs de Bourg.



Le club t'offre des prix avantageux pour la location de matériel comme le kit DVA/Pelle/Sonde, crampons/piolet, raquettes à neige...

L'assurance de la licence te couvre lors des activités encadrées par le club et aussi hors club



18% de réduction
Au Vieux
Campeur sur
présentation de
ta licence

Tu souhaites découvrir une activité à titre d'essai avant de t'engager : opte pour la carte découverte 48h au prix de 12 € ou de 6 € pour la carte 24h.



Réduction sur le
tarif de tes nuitées
dans les refuges de
la FFCAM

Participe à un maximum de sorties avec ta licence pour un maximum de 86,71€ (sans assurance individuelle) ou de 110,71€ (avec assurance).

N'hésite plus et rejoins nous !



NETTOYAGE DES SENTIERS

Courant d'automne 2024, le club s'est étoffé d'une nouvelle commission "nettoyage des sentiers". Avec la pluie et le soleil, la végétation du Revermont est magnifique, mais certains sentiers deviennent compliqués à pratiquer à la belle saison.

En s'équipant de deux tailles haies électriques et d'une mini tronçonneuse, le club permet à l'énergie débordante de Karim Del Bello de s'exprimer pour le bonheur du plus grand nombre.



Si toi aussi tu souhaites préserver ce beau terrain de jeu qu'est le Revermont et prêter main forte pour son entretien, rejoins l'équipe de nettoyage !

Responsable de commission :
KARIM DEL BELLO



RANDONNÉE PÉDESTRE



Cotation	Description
T1	Randonnée : sentier bien tracé, terrain plat ou faible pente
T2	Randonnée en montagne : terrain parfois raide
T3	Randonnée en montagne difficile : sentier pas forcément visible partout, passages exposés



Au Club Alpin de Bourg, la randonnée pédestre est indissociable de la bonne humeur et de la convivialité.

De mars à novembre, tu auras l'embarras du choix en termes de sorties. Du Revermont aux cimes des Alpes, de la sortie à la journée au trek de plusieurs jours avec nuitées en refuges, nous accueillons tous les mollets, sans exception.

Amoureuse et amoureux de la nature, venez découvrir de nouveaux paysages à nos côtés !

Responsable de commission :

Anne-Sophie BRUNET

Et les encadrants : Patrick BOSSOUTROT
Brigitte CORAT
Bruno DALGOBBO
Jean-Paul DEVEAUX
Gérald FATIN
Jean-Claude FIOLETT

Laurent FOREY (AMM)
Jérémie GADENNE
Michel GADJOLLET
Claude GAVAND
Véronique GIRARD
Nathalie LAGER

Paulo LOPES
Carole MARQUIS
Jean-François PAUGET
Gérard PÉRRET
Rémi THOUÉ
Eric VENARD

FOCUS SUR...



Vignes colorées et visite de la ferme bio de Poncioux



La vallée du Brévon et journée du patrimoine

L'ATOUT CULTURE DU CLUB



**GÉRALD
FATIN**

Alliant randonnée et découverte du patrimoine, Gérald vous a emmenés sillonner des lieux culturellement riches. Un esprit sain dans un corps sain, voici la formule miracle ! Les lieux insolites du département n'ont pas de secrets pour lui ! Alors, suivez le guide et découvrez des trésors cachés...



*Les marmites de Géants
et Dinoplagne*





MARCHE NORDIQUE



Discipline dynamique et conviviale, la marche nordique à le vent en poupe et à juste titre. Elle permet de travailler son endurance et son renforcement musculaire. Elle s'adresse à tous publics, quels que soient l'âge et la condition physique et devient une alliée du quotidien.

Entre séances hebdomadaires et sorties à thème, débutants et confirmés sont attendus. Les bâtons spécifiques à cette pratique te seront prêtés par le club si besoin. Nos encadrants t'apprendront à gérer ta respiration, à pousser correctement sur tes bâtons et à garder le rythme ! Alors n'hésite plus et viens faire chauffer les bâtons.

Responsable de commission :

Nathalie BRIANCON

Et les encadrants : Nathalie LAGER
Françoise LAMBERON
Joël PICARD





Nordic'athlon

Par une magnifique journée printanière, 11 marcheurs se sont initiés au biathlon laser sur un parcours spécialement conçu pour l'occasion. Tirs debout, tirs couchés, anneau de pénalité, contrôle de la respiration, autant de termes techniques avec lesquels nos tireurs en herbe se sont familiarisés au cours de la journée. Un pique-nique, de la bonne humeur et surtout la volonté de mettre sur pied une 2ème édition tant le succès fut au rendez-vous !



Euro Nordic Walkin' Megève

Le Club Alpin de Bourg a été fièrement représenté lors de ce rassemblement européen. En plus des nombreux ateliers et conférences proposés lors de ces 3 jours, les participants peuvent évoluer sur différents parcours renouvelés chaque jour. Pour les plus courageux, un parcours en nocturne ajoute un peu de piment à ce bel événement. Le rendez-vous est pris pour la prochaine édition à Lyon en octobre 2025 !



VÉLO DE MONTAGNE

Cotation	Description
V1	Débutants
V2	Débutants - Confirmés
V3	Confirmés
V4	Confirmés - Experts
V5	Experts
V6	Kamikazes



Et si tu dépoussiérais ton VTT lors de la traditionnelle soirée de début de saison ? Nos encadrants te donneront de multiples conseils pour t'aider à entretenir ton matériel.

Ensuite, à toi les sorties en soirée dans la semaine, au départ d'un village du Revermont ou les sorties à la demi-journée et journée. Le week-end, des destinations plus éloignées (Bugey, Jura, Mâconnais) te seront également proposées.

Novice ou confirmé, tu es le bienvenu dans cette activité de plein air !

Responsable de commission :

Jean-Yves CONVERT

Et les encadrants : Adrien BOUR
Christophe DENIS
Bruno MOREL

Patrick NICLAUSSE
Max POCHON



Séjour dans les Baronnies



VTT after taf!



Matinée
perfectionnement

TRAIL



Coureuse, coureur de tous horizons et de tous niveaux, viens nous rejoindre sur les sentiers du Revermont !

Tous les mercredis soir, dès 19h30, nous arpentons les sentiers et crêtes avec vue sur la plaine burgienne.

Chaque semaine,
un village différent, mais une constante : la convivialité ! Des entraînements spécifiques sont également proposés en cours d'année les lundis soir pour travailler ta technique de course.

L'équipe n'attend plus que toi !

Responsable de commission :

Damien GUICHARD

Et les encadrants : Anthony AUFFRET
Anne-Sophie BRUNET
Jean-Yves CONVERT
Jéréemie GADENNE



Quelques courses
mémorables de la
section

trail



Trail des Reculées



12 heures de Ceyzé

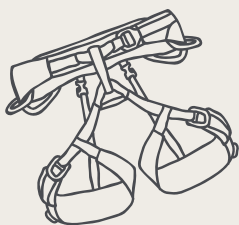


Ultra 01



Trace des
maquisards





ESCALADE



Cotation	Description
1	Sentier plat
2	Sentier escarpé
3	Début d'usage des mains, voies enfants
4a → 4c	Initiation
5a → 5c	Perfectionnement
6a → 6c	Escalade technique, petites prises
7a → 7c	Escalade physique, dévers



Avec de nombreux moniteurs diplômés pour la pratique en salle et en extérieur, l'escalade bat son plein au Club Alpin de Bourg.

Du gymnase St Roch de Bourg à la salle de sports de St Etienne du Bois, en passant par les falaises environnantes, jeunes et adultes grimpent vers les sommets grâce aux 6 séances hebdomadaires.

Nos cadres guideront les plus aguerris vers une pratique autonome, après passage d'un test de niveau pour une grimpe sécurisée.

Responsable de commission :
Fabien MIRMAND

Et les encadrants : Michel CONVERT
Laurent FOREY
Serge LARME

David MARGUIN
Alexis RABILLARD
Laurence RUTY

Eric VENARD

FORMATION SAE

Porté par Fabien et Laurence, un beau projet de formation SAE a occupé nos cafistes cet automne. Anaïs, Eric, Laurent, Pascal et Sofia ont pris part à la formation SAE (Surface Artificielle d'Escalade) permettant de devenir initiateur escalade en salle.

Lors de cette formation au gymnase de Saint-Etienne-du-Bois, les volontaires ont appris à gérer la sécurité de plusieurs cordées, à animer des groupes de plus de 6 personnes et à faire progresser les pratiquants.

Après 35 heures de co-encadrement, ils devront encore passer un examen final pour confirmer leurs acquis.

Les motivations étaient multiples : accompagnement des séniors à la pratique de l'escalade, accueil de nouveaux grimpeurs adultes, participation à l'encadrement des séances, encadrements des enfants ou étape pour une future formation en Surfaces Naturelles Extérieur (SNE), nos 5 volontaires viennent renforcer l'équipe déjà en place.

Une nouvelle force vive qui permettra de guider toujours plus d'adhérents vers l'autonomie et la pratique en toute sécurité.

Merci pour l'initiative et votre engagement !

RANDONNÉE ALPINE ALPINISME



Cotation	Description
T4	Itinéraire alpin
T5	Itinéraire alpin exigeant
T6	Itinéraire alpin difficile
F	Alpinisme Facile
PD	Alpinisme Peu Difficile
AD	Alpinisme Assez Difficile



Sors tes piolets, crampons et cordes pour prendre de la hauteur avec le club ! La randonnée alpine (T4 à T6) et l'alpinisme te permettront de découvrir des disciplines où esprit d'équipe et autonomie sont essentiels.

Une initiation lors de notre école de neige et rocher t'apprendra à évoluer avec ou sans crampons, à maîtriser les techniques d'assurage en mouvement et de réchappe en cas de glissade.

A toi les courses d'arêtes, sur névés ou sur glaciers !

Responsable de commission :

Jérémie GADENNE

Et les encadrants : Patrick BOSSOUTROT
Paulo LOPES
Carole MARQUIS

Alexis RABILLARD
Eric VENARD





UN NOUVEL ENCADRANT ALPINISME

Nom: RABILLARD
Prénom: Alexis
Age: presque 40



D'autres passions ?

Je jardine, j'aime la littérature, la nature, le monde associatif et alternatif sont pour moi très importants



Ta devise ?

N'ATTENDS PAS QU'UNE PERSONNE OU UNE ENTITÉ TE DISE CE QUE TU DOIS FAIRE, NI SI TU AS LE DROIT DE LE FAIRE. DIEU NOUS DONNE LE LIBRE ARBITRE, NOUS SOMMES DONC TOUS CAPABLES DE SAVOIR CE QUI EST BON. "CONNAISSANCE, COURAGE, ACTION"

Pourquoi t'investir dans la vie du club ?

J'ai découvert dans le club alpin français et la pratique de la montagne en général les joies d'une camaraderie qui supprimait les classes sociales. Aller en montagne, pratiquer du sport de plein air c'est pour moi un moyen simple de retrouver une joie et une égalité entre êtres humains. J'aimerais faire découvrir ce que je ressens ou au moins permettre à d'autres personnes de s'émanciper s'ils le choisissent.



VIA FERRATA



Cotation	Description
F	Facile : aucune difficulté
PD	Peu Difficile : un peu de hauteur, idéal pour débiter
AD	Assez Difficile : passages verticaux, vertigineux
D	Difficile : engagement physique important, dévers
TD / ED	Très / Extrêmement Difficile : réservés aux personnes expérimentées



Côtoyer la verticalité sans être pour autant un grimpeur émérite... Maîtriser ta peur du vide pour te sentir plus à l'aise dans les passages aériens des randonnées alpines... Parcourir des itinéraires ludiques dans un cadre splendide...

Les encadrants te proposent des sorties d'initiation et de perfectionnement sur les via ferrata de la région, au cours desquelles l'accent est mis sur les règles à connaître et les astuces à mettre en œuvre pour une sécurité optimale !

Responsable de commission :
Paulo LOPES

Et les encadrants : Alexis RABILLARD
Eric VENARD





Rétrospective

2024-2025

Via de Morez

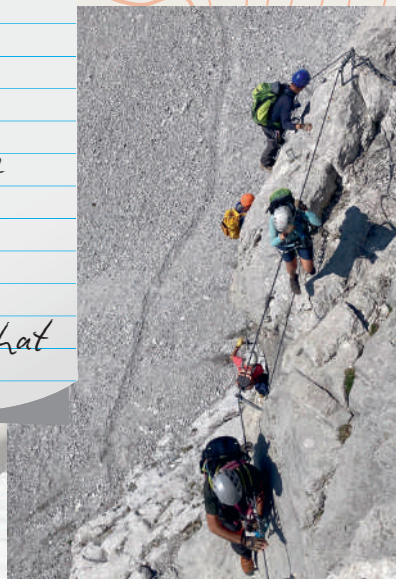
Via de Tenay

Séjour en Autriche

Via du Jallouvre

Via du Charvin

Via de la dent du chat





RAQUETTES



Cotation	Description
R1	Pentes très faibles et balisage
R2	Pentes faibles et pas de balisage
R3	Pentes modérées à fortes
R5	Pentes très fortes ou alpines

Si tu souhaites découvrir l'environnement naturel montagnard et que tu es en forme, alors viens pratiquer la raquette à neige.

Un programme varié est proposé dès le début de saison. De début décembre à début mai, des sorties de tous niveaux sont proposées les weekends par les encadrants qualifiés. Des sorties d'initiation sont également prévues pour les débutants. Tu auras aussi un passage obligatoire par l'école de neige pour apprendre à utiliser ton DVA (Détecteur de Victimes d'Avalanches).

A toi le plaisir de la poudreuse !

Responsable de commission :

Brigitte CORAT

Et les encadrants : Patrick BOSSOUTROT
Jean-Paul DEVEAUX
Laurent FOREY
Rémi THOUE





Lac gelé de Lallexriat



Montagne du Charbo

Pointe d'Uble





SKI DE RANDONNÉE

Cotation	Description
1.1 → 1.3	Niveau initiation
2.1 → 2.3	Peu de difficultés techniques
3.1 → 3.3	Entrée dans le ski alpinisme, pentes longues 35°, courts passages de 40° à 45°, forêts
4.1 → 4.3	Couloirs, pentes raides, terrains accidentés
5.1 et plus	Pentes très raides > 45°, très bon niveau



Tu rêves de faire voltiger la poudreuse, alors viens pratiquer le ski de randonnée.

Finies les remontées mécaniques, à toi les espaces sauvages. Ici, tu ne pourras compter que sur tes jambes pour gravir des sommets et descendre de belles pentes enneigées. Lors du passage obligé à notre école de neige, tu apprendras à utiliser ton kit pelle, sonde, DVA (Détecteur de Victimes d'Avalanches).

Promis, tu ne regretteras pas de nous rejoindre !

Responsable de commission :
Fabien OUILLON

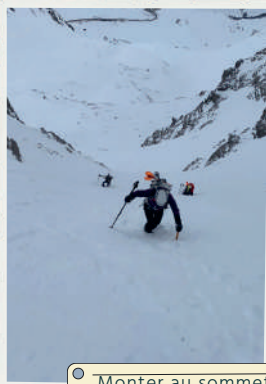
Et les encadrants : Eric BERTHET
Bernard BEVAND
Frédéric FAVIER

Jean-Claude FIOLETT
Jérémy GADENNE
Emmanuel JULLIEN

Bruno MOREL
Patrick NICLAUSSE



Petit Croisse Baulet en
début de saison



- Monter au sommet
- skis dans le dos et
- crampons aux pieds



Godilles dans les
couloirs en 4



- Trouver le soleil
- Tour de la Selle du Puy Gris

SAISON DE SKI 2025



Skier dans le Queyras



Traversée
Einhaut-les
Marécottes



SKI DE FOND

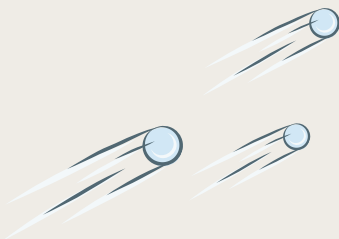


Activité nordique par excellence, le ski de fond te permet d'évoluer en mode skating, alternatif ou pas de patineur.

Nos encadrants te proposent des sorties initiations pour les débutants ou des sorties plus longues à la journée pour les confirmés. Dans tous les cas, à toi le plaisir de sillonner les plateaux jurassiens, alpins et suisses !

Responsable de commission :
Jean-Claude FIOLETT

Et les encadrants : Claude GAVAND





ACTIVITES JEUNES



Les jeunes ont une grande place au sein du CAF de Bourg ! Toute l'année, l'école d'escalade accueille les 8-17 ans. Les cours ont lieu sur murs artificiels ou sur les falaises locales à la belle saison.

Renseignements et inscriptions au club.



Salarié du club :
Laurent FOREY

Pour les adeptes de la montagne, Laurent propose des séjours avec hébergements en refuge tout au long de l'année. Au programme, séjours à La Conay / Retord, séjour dans le Haut Doubs / Métabief ou encore séjour en Vanoise au pays des marmottes, et pourquoi pas découverte des Cévennes avec un âne ! Il y en a pour tous les goûts et tous les âges !

Laurent anime également des activités de pleine nature avec des groupes scolaires, des centres de loisirs et sociaux, des comités d'entreprise et des associations. Pour plus de renseignements, n'hésite pas à prendre contact directement avec lui au 06 81 90 93 40.

Mon premier est un oiseau bavard.
Mon second est une note de musique.
• Mon troisième se trouve au milieu du
visage.
Mon tout est un massif montagneux.



Si le 1er est crawlé, c'est un style de nage.
Le 2e est le cri poussé par les bovins.
Le 3e doit être payé.
Le 4e est un des cinq sens.
Le 5e peut être vert, noir, à la menthe etc. et se boit en infusion.
Le tout culmine à 4 304 mètres dans le massif du mont Blanc

FLORE DE MONTAGNE



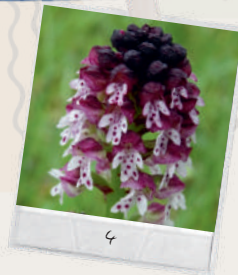
1



2



3



4



QUEL CAFISTE ES-TU ?

Après l'été, c'est le moment d'une certaine introspection. La tension du quotidien s'est relâchée et on prend le temps de réfléchir sur soi, ses aspirations profondes, trier ses photos. En quelques questions nous allons t'aider à optimiser ce moment de réflexion en te donnant grâce à l'apport de l'intelligence artificielle ton profil de Cafiste.

1. Quelle est la première chose que tu regardes avant de t'inscrire à une sortie CAF?

- la météo (♦)
- les zones blanches 5G sur le lieu de sortie (♣)
- s'il y a un bar au sommet ou à l'arrivée (■)
- la liste des autres participants (♥)
- le coût du covoiturage (♠)

2. Si tu ne devais emporter qu'un seul objet en sortie ce serait quoi?

- les objets des autres (♠)
- une batterie externe pour portable LIPO4 27 000 mAh (♣)
- un gel performance hyper glucidique Power Ranger (♥)
- un slip fantaisie (■)
- un spray DEET à large spectre y compris insectes tropicaux (♦)

3. Que regardes tu en premier quand il s'agit de dormir en refuge?

- la carte des desserts (■)
- la carte des alcools (♦)
- tu évalues le niveau des autres clients (♥)
- si les prises sont bien en 220V (♣)
- le prix de la nuit (♠)

4. Pour prévoir ton itinéraire tu utilises :

- ce que tu penses avoir compris d'une discussion il y a 3 semaines avec tu ne sais plus qui (■)
- les segments Strava où le record peut être battu (♥)
- la carte des risques naturels technologiques et industriels du BRGM (♦)
- la carte de Cassini que tu as volée quand tu étais au collège (♠)
- un outil en ligne qui se synchronise par satellite avec ta montre GPS/GLONASS/IRIDIUM (♣)

5. Pour toi l'autonomie c'est :

- possible avec du matos technique (♣)
- amusant jusqu'à la première lave torrentielle (♦)
- bien pour avancer plus vite (♥)
- la possibilité de retrouver tout seul les toilettes après une soirée de la section trail (■)
- un slip pour toute la semaine (♠)

6. Arrivé au sommet ta première pensée est :

- de repartir pour garder une bonne moyenne (♥)
- d'aller t'en griller une avec les motards allemands qui eux sont venus par la route (■)
- de calculer le temps restant avant les orages (♦)
- de déployer un panneau solaire ultraléger afin de recharger tes lunettes à vision nocturne (♣)
- de te faire payer une tarte aux myrtilles parce que tu n'as pas de monnaie (♠)

7. Quelle est ton activité préférée au CAF ?

- la soirée beaujolais (■)
- les courses en autonomie complète de nuit avec 8kg de matos (♣)
- les courses solitaires en ED++ (♥)
- profiter d'un covoiturage gratuit (♠)
- arriver au refuge (♦)

8. Le CAF dans 50 ans c'est :

- des sorties en chameau dans le grand champ de dunes du plateau de Retord (♦)
- 50 soirées beaujolais de plus (■)
- une cotisation beaucoup trop élevée (♠)
- plein de gens beaucoup plus jeunes pour me distancer (♥)
- des exo squelettes pour ski de randonnée (♣)



Si tu as une majorité de ♣ tu es un **cafiste techno-solutionniste**:

« Il n'y pas de problèmes, mais que des solutions gadgets chinois ». Tu es un atout pour le groupe tant que tu n'es pas trop loin d'une prise 220V. La rallonge électrique c'est lourd à tirer en randonnée alpine



Si tu as une majorité de ♦ tu es un **cafiste éco-anxieux** :

« Avec la montée des eaux il faut bien profiter du Mont Myon parce qu'il est le premier sur la liste ». Entoure toi d'hédonistes, ça aide à assister au naufrage dans une ambiance de fête!



Si tu as une majorité de ■ tu es un **cafiste hédoniste** :

« Cueillez dès aujourd'hui les roses de la vie ». Ne confondez quand même pas rose et cirrhose. Tous les autres profils ont besoin de vous et de votre boule disco gonflable nomade.

Si tu as refusé de répondre à ce questionnaire, c'est que tu as trop peur de la vérité même en vacances.



Si tu as une majorité de ♠ tu es un **cafiste radin** :

« L'enfer c'est les autres » écrivait Sartre mais c'est quand même bien pour mutualiser les dépenses. Peut être qu'un techno-solutionniste a un ou deux gadgets en rabe qu'il pourrait te refiler. Déguise toi en compétiteur pour faire croire que tu es dans une approche minimaliste.



Si tu as une majorité de ♥ tu es un **cafiste compétiteur** :

« No pain no gain ». Ta cote ITRA est tatouée sur ton mollet et ton T-Shirt fétiche est celui de l'Ultra du lac de Bouvent. Tous les autres t'adorent car tu ouvres les ronciers en premier. Attention à la blessure : quelques hédonistes peuvent alors très vite te faire basculer sur la mauvaise pente.



Si tu n'as pas de majorité, tu es un **cafiste Punk** :

Tu ne rentres dans aucun moule, tu es en dehors du système et des règles préétablies. Attention à tes piercings en via ferrata.

Formations



**/!\ Nouvelle Formation en
préparation /!**

Le club proposera en automne des
formations de cartographie Niveau 1 et
Niveau 2. **Inscris-toi !**

La vitalité du club et le nombre de sorties à
l'agenda dépendent du nombre d'encadrants !
Alors n'hésite plus et forme toi !



Je participe aux formations organisées par le
club à destination des cadres bénévoles.

Prochaine session le 10 octobre 2025 !

Je deviens instructeur au niveau de la
FFCAM et forme les futurs cadres
bénévoles



Section

COMMUNICATION

L'équipe communication vous accompagne tout au long de la saison pour vous informer de l'actualité du club.

Le Club Alpin de Bourg, c'est de la convivialité et du partage. Un lieu bel et bien accessible à tous et toutes, l'amour de la nature et la bonne humeur étant les seuls éléments nécessaires pour nous rejoindre !



Les CODIRs en Bref permettent de promouvoir nos encadrants et l'investissement de nos bénévoles.
Pense à t'inscrire sur le site pour les recevoir !

Au CAF de Bourg, nous soulevons des montagnes ! Pour cette nouvelle saison, nous sommes très fiers de vous annoncer le lancement de notre nouveau site internet !



Fruit d'une année de réflexion et de création, toute l'équipe de ce beau projet vous propose une interface revisitée, avec une navigation plus intuitive et adapté aux besoins actuels du club. Un grand merci à Sébastien et Jérémie.



Responsables de commission :
Anthony **AUFFRET** & Eline **MOULIN**

Animation

La **CONVIVIALITE** est une valeur fondatrice de notre club. La commission animation crée du lien entre les adhérents qui ne se croisent pas forcément entre les différentes activités sportives.

L'assemblée générale reste **LA** soirée de l'année à ne pas rater : rigolade, bonne humeur et fiesta jusqu'au petit matin sur le dancefloor !



Responsables de commission :
Barbara **CORNET** & Sonia **GROBON**





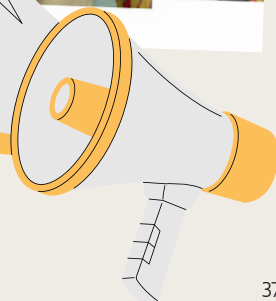
Assemblée Générale 30/11/2024



Assemblée Générale 30/11/2024



Prochaine AG
29 novembre 2025
Jasseron





REFUGE DE LA CONAY

Le refuge de La Conay situé dans un site remarquable à 2 km du col de Cuvéry est géré par le club alpin de Bourg-en-Bresse. Totalement rénové, il peut accueillir 19 personnes (4 chambres, toilettes et douche).



Philippe **CONRARDY**

Co-responsible de commission

06 36 50 47 59



Patrick **NICLAUSSE**



Les activités sportives et de loisirs y sont nombreuses en été avec randonnée pédestre, VTT, trail, cueillettes et en hiver avec ski de fond, skating, raquettes, ski nordique, balades en chiens de traîneau. Il est ouvert à tous, adhérents et non adhérents. Tu peux réserver pour une ou plusieurs nuitées sur le site suivant :

<https://refugelaconay.clubalpinbourgenbresse.fr/reservation/>

Et aussi :

Jacques **HERMAN**
Régis **TABOURET**





Tous les ans, nos bénévoles réalisent divers travaux d'entretien, mais aussi remplissage de la réserve de bois, amélioration du confort et grand nettoyage de printemps. N'hésitez pas à vous manifester pour rejoindre cette formidable équipe !

Un projet d'extension de notre cher refuge de La Conay est en cours. L'objectif est de pouvoir répondre à la réglementation incendie commune à tous les refuges nationaux avec la création d'un volume recueil.

Ainsi, une fois les travaux achevés, le refuge pourra accueillir des mineurs non accompagnés en période hivernale. Ces travaux seront aussi l'occasion d'apporter plus de confort lorsque le refuge est complet avec un agrandissement de la salle commune.

Au vu de l'avancement du projet, le permis de construire devrait être déposé début d'année 2026.



Joël PICARD

Co-responsable de commission





COMMISSION ACCUEIL

La commission accueil organise les permanences au club : une adhésion, une question, du matériel à emprunter...

Des bénévoles se relaient toute l'année pour t'accueillir. Leur rôle est essentiel au bon fonctionnement du club et leur temps est une véritable richesse.

N'hésite pas à te manifester auprès d'eux pour les épauler pour la nouvelle saison ou même occasionnellement dans la mesure de tes possibilités !



Nos bénévoles t'accueillent lors des permanences les
jeudis de 17H à 19H

Maison des associations

Impasse Alfred Chanut
01000 Bourg-en-Bresse

Responsable de commission :
Chantal **FAURE**

Et les bénévoles: Michel CONVERT
Jacqueline DOTHAL
Maryse GARCIA

Michelle GERMAIN
Laurent FOREY
Jacques HERMAN

Sarah LOUAIL
Jacky PERRET
Valérie VIVIAN



LA RANDO POUR LES PROS

Les indispensables pour une sortie avec nuit en refuge

Alimentation

de l'eau en quantité suffisante et des encas



Bouchons d'oreilles

ce petit objet peut vous sauver une nuit en cas de présence de ronfleurs



Sécurité/ Santé

couverture de survie, trousse à bobos et crème solaire



Sac à viande

plus petit et léger qu'un sac de couchage, il est obligatoire pour dormir en refuge



Vêtements de rechange

pour la soirée en refuge

Mon doudou
NON sauf si je sais pas dormir sans



Nécessaire de toilette

pas besoin d'une trousse de toilette, un sac congèl avec petits tubes, dentifrice solide et un petit morceau de savon suffit

Vêtements chauds

Il peut vite faire froid en montagne...

Doudoune, Gore-tex, polaire, une paire de gants et un bonnet sont indispensables



Le conseil récup de JP*

"Au refuge, toujours une pinte de bière"

*nous vous rappelons que l'abus d'alcool est dangereux pour la santé

Le poids du sac est un élément clé dans la gestion de la fatigue ! Ton sac doit peser entre 7 et 10 kg maximum.



TROMBINOSCOPE DES CADRES



Anthony AUFFRET
07 83 39 43 46



Bernard BEVAND
06 83 54 89 99



Patrick
BOSSOUTROT
06 82 03 31 95



Adrien BOUR
06 88 73 88 56



Nathalie BRIANCON
06 08 73 21 69



Anne-Sophie
BRUNET
07 81 01 22 76



Jean-Yves
CONVERT
06 73 85 66 75



Michel CONVERT
06 48 22 28 13



Brigitte CORAT
06 18 18 15 34



Bruno DALGOBBO
06 11 34 86 08



Christophe DENIS
06 77 17 26 72



Jean-Paul
DEVEAUX
06 81 12 67 23



Gérald FATIN
07 74 52 81 09



Frédéric FAVIER
06 16 28 03 56



Jean-Claude FIOLETT
06 49 44 51 21



Laurent FOREY
06 81 90 93 40



Jérémie GADENNE
06 81 18 00 99



Michel
GADIOLLET
07 81 24 86 90



Claude GAVAND
06 71 77 42 83



Véronique GIRARD
06 30 00 42 00





Damien
GUICHARD
06 15 11 21 46



Emmanuel
JULLIEN
06 63 94 30 59



Nathalie LAGER
06 20 31 36 03



Françoise
LAMBERON
06 62 88 50 98



Serge LARME
06 07 66 23 49



Paulo LOPES
06 09 89 28 13



David MARGUIN
06 15 68 34 21



Carole MARQUIS
06 79 39 39 05



Fabien MIRMAND
06 75 38 71 99



Bruno MOREL
06 28 32 19 46



Patrick
NICLAUSSE
06 80 85 66 58



Fabien OUIILLON
06 09 89 63 18



Jean-François
PAUGET
07 87 79 37 61



Gérard PERRET
06 71 93 86 09



Joël PICARD
06 08 89 29 90



Max POCHON
06 32 34 33 22



Alexis RABILLARD
07 69 59 57 89



Laurence RUTY
06 01 76 99 48



Rémi THOUÉ
06 74 56 22 91



Eric VENARD
06 14 55 83 44

INTERSPORT

JANIN Sports

NOTRE PRIORITÉ VOTRE SATISFACTION

Lowa - Merrell - Salomon - Millet

Columbia - Lafuma - Meindl

Odlo - Ternua - Monnet - Dakine

TSL - Mac Kinley - Osprey



10 cours de Verdun - BOURG EN BRESSE
Parking Hotel de ville à 50m 1^{ère} heure gratuite



Plus d'infos sur

WWW.CENTRECOMMERCEBOURG.FR

le Bouchon de la Cave



11 allée de Challes
01000 Bourg-en-Bresse

04 27 53 18 56

contact@lebouchondelacave.fr

PONÇON SAVANE HOMME

6 bis place de l'hôtel de ville - 01000 BOURG-EN-BRESSE

Tél. **04 74 22 53 38** - savanehomme@dorange.fr

L'AININOIS
VOTRE COMPAGNON
RANDO

GRAVAGE OFFERT SUR
PRESENTATION DE LA
CARTE DU CAF

B. le coutelier
BOURG-EN-BRESSE

www.b.lecoutelier.fr

Crédit Mutuel

BRESSAN

Espace Professionnels

1 Avenue Alphonse Baudin

01000 Bourg-en-Bresse

Espace Particuliers

4 Cours de Verdun

01000 Bourg-en-Bresse

Courriel : 07317@creditmutuel.fr

04 74 32 89 32

BELLO

Prêt à porter masculin

9 Rue Maréchal Joffre - 01000 Bourg-en-Bresse 04 74 45 92 95

SEGE BLANCO KARL LAGERFELD

Atelier Bressan Ebenisterie Menuiserie Agencement

OLIVIER PIN
Dirigeant

ABEMA

120, Impasse Claude Berthollet 01960 PERONNAS

Tél : 04 74 32 01 84 - Port : 06 80 00 84 70

E-mail : abema.pin@orange.fr - Site Internet : www.abema.fr

**SAVOUREZ
LE MEILLEUR
DE L'ORIGINE
FRANCE.**



89%
des produits de la marque
Biocoop sont origine France.
CONTRE 33%
un intérimaire pour les marques
de distributeurs bio.

biocoop

Biocoop Kennedy
10 BD John Kennedy
01000 Bourg-en-
Bresse
04 74 22 10 73

Biocoop Monternoz
176 allée du Thioudet
01960 Péronnas
04 74 32 18 22

Click & Collect
=> biocoop.fr



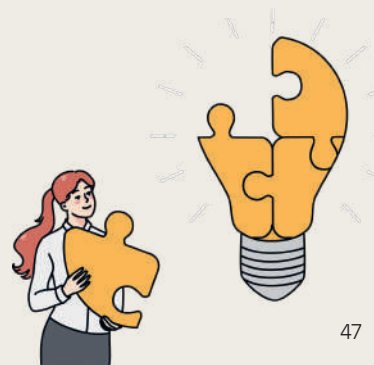
SOLUTIONS DES JEUX

Flore de Montagne

- 1 - Lis Martagon
- 2 - Edelweiss
- 3 - Anémone pulsatile
- 4 - Orchis brûlée

Charades

- 1 - Pyrénées
- 2 - Dôme du Gouter



Tout l'Outdoor est Au Vieux Campeur



Adhérents du CAF,
Au Vieux Campeur
est votre partenaire,
venez en profiter !

f @ y d s | www.auvieuxcampeur.fr

PARIS QUARTIER LATIN : VILLAGE DE 25 BOUTIQUES •

LYON : VILLAGE DE 6 BOUTIQUES • THONON-LES-BAINS • SALLANCHES •

TOULOUSE-LABÈGE • STRASBOURG • ALBERTVILLE • MARSEILLE • GRENOBLE •

CHAMBÉRY • PARIS PRINTEMPS HAUSSMANN • GAP • BORDEAUX •

LILLE-NEUVILLE (OUVERTURE 2026)



**Au Vieux
Campeur**