



Livret d'Accueil CAF de Perpignan Saison 2026-2027

BIENVENUE !

Vous souhaitez plus d'informations sur le fonctionnement du Club et de ses activités, ce livret se propose de répondre à vos questions. En espérant vous voir bientôt partager avec nous la pratique des sports de montagne !

CONTACTS :

Club Alpin Français de Perpignan
Stade Jean Laffon
Avenue Paul DEJEAN BP21102
66103 PERPIGNAN CEDEX

Tél : 06 52 85 39 06

Site internet : perpignan.ffcarn.fr

Mail : caf66000@gmail.com

FB : facebook.com/cafperpignan



Le Mot du Président

Bienvenue à toi !

Ce livret réunit toutes les informations dont tu auras besoin pour participer aux activités, te former et participer à la vie du Club ! Il est important de le lire pour le bon déroulement de l'année, que tu connaisses notre fonctionnement mais aussi nos valeurs. L'objectif du Club n'est pas seulement de t'emmener en montagne mais aussi de te transmettre la pratique des activités de montagne par l'échange, la convivialité et la formation; pour qu'à ton tour, tu puisses transmettre tes compétences ou au moins pratiquer en sécurité.

L'année 2026-2027 va commencer par la Fête de la Montagne, du 19 au 20 septembre 2026. C'est l'occasion de découvrir nos activités - Spéléo, Canyon, Rando, Via Ferrata,... (1 par jour) - et surtout de découvrir le club.

Donc nouveaux ou « anciens » adhérents, vous êtes les bienvenus et vous pouvez proposer votre aide pour faire vivre votre club.

Présentation du Club

Le Club Alpin de Perpignan, créé en 1881, fait partie de la Fédération Française des Clubs Alpins et de Montagne. La FFCAM regroupe près de 400 Clubs avec plus de 100 000 adhérent.e.s et gère plus de 120 chalets et refuges proposant 6 500 places d'hébergement en France et au Maroc. Cette fédération met également en œuvre un grand nombre de formations. En adhérant au Club de Perpignan, vous bénéficiez de tarifs préférentiels dans les refuges et auprès de certains partenaires locaux pour l'équipement, d'une proposition d'assurance de qualité et d'une offre de formation diverse et efficiente.

Le Club de Perpignan est une association regroupant plus de 400 adhérent.e.s de tous âges, origines et niveaux dont une quarantaine d'encadrants bénévoles, diplômés et désireux de transmettre leurs connaissances. L'adhésion au Club permet de pratiquer de nombreuses activités : Randonnée, Marche Nordique, Raquettes à neige, Randonnée Glaciaire, Escalade, Terrain d'Aventure, Alpinisme, Cascade de Glace, Ski de Randonnée, Ski de Fond, Spéléologie, Canyoning, Trail, Vélo de Montagne, Via-ferrata, Orientation,... Nous tâchons également de valoriser une pratique des sports de pleine nature respectueuse, raisonnée, conviviale et dans une visée de transmission de savoirs être et faire, permettant l'accession à l'autonomie dans le respect du rythme de chacun.

Organisation du CAF de Perpignan

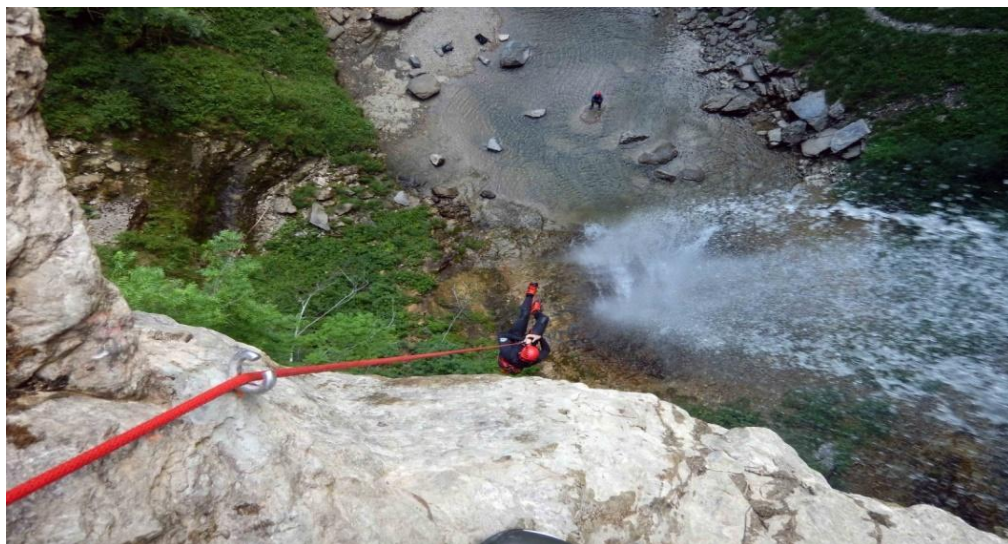
Le BUREAU : Il gère le fonctionnement du club et rend compte au Comité Directeur.

Jean-François VERMOTE	Président	Jean-René PALMADE	Trésorier
Dominique Herman	Secrétaire	Christophe CAMPOS	Vice Président

Le Comité directeur : Il administre l'Association en suivant le budget, les votes des AG annuelles et prend toutes les décisions utiles à la vie du Club. La liste des membres se trouve sur le site internet.

Les encadrants et les encadrantes sont au centre de l'activité du club. Ils vous proposent un programme permettant de découvrir des activités dans un cadre sécurisé et dans la transmission de savoirs.

Tous les acteurs du Club sont bénévoles. Ils le font vivre sur leur temps libre. Il est important de rappeler que le Club est une association, qui défend certaines valeurs relationnelles et encourage un investissement à la mesure des disponibilités de chacun, et la reconnaissance et le respect du travail fourni par ses membres.



Les encadrants ne sont donc pas des professionnels mais des bénévoles passionnés ayant choisi de se former pour maîtriser les techniques inhérentes à chaque activité. Leur motivation principale est le partage, l'envie d'offrir une possibilité de découvrir leur activité à un plus grand nombre et de voir cette

pratique se développer. Dès lors, l'encadrant a une responsabilité conséquente et reste le seul décisionnaire du lieu de la sortie, des participants, de son report ou annulation, du niveau requis, de la taille du groupe, etc.

Tout en respectant le rythme de chacun, le Club se veut également être un outil de formation et propose un au-delà à la découverte de l'activité. Il offre la possibilité à tous ses adhérents de se former à leur tour à l'encadrement. Dès lors, l'objectif de cette association s'en trouve atteint : la pratique d'un sport de pleine nature compte une nouvelle personne en mesure de proposer à d'autres de la découvrir, dans un cadre convivial, sécurisé et respectueux de l'environnement !

Fonctionnement du Club

Sorties

Tout au long de l'année, les encadrants établissent un programme de sorties, sous réserve de conditions météo favorables. Cette offre est disponible sur le site internet (<http://perpignan.ffcam.fr/>). Pour chaque sortie, un système de cotation de niveaux physique et technique est indiqué. Afin de satisfaire un large panel de participants (membres du club), des sorties de tous niveaux sont proposées, allant de l'initiation ne requérant que peu de technicité au perfectionnement. De plus, du matériel peut être emprunté au sein du Club.



Inscription aux sorties

Elle se fait lors des permanences du Club, le jeudi précédent la sortie, sur une fiche d'activité détaillant les niveaux physique et technique, lieux, horaires de départ, encadrants. Il vous sera demandé vos nom et prénom, numéro d'adhérent. En cas d'indisponibilité, il est possible de contacter l'encadrant, son mail est sur le site internet. Il est important de rappeler que la pratique des activités que nous proposons s'effectuant en montagne principalement, l'encadrant responsable doit être à même de pouvoir se faire une idée de votre niveau technique et de votre condition physique, il pourra ainsi vous poser des questions lui permettant de définir la pertinence de votre participation, dans le but de passer un moment convivial et sans risque inutile.

Attention, certaines sorties (selon les activités) seront réservées aux adhérents ayant validé le niveau initié ou perfectionné, il est donc important de faire valider son niveau par l'encadrant lors de sortie dédiée ou au fur et à mesure lorsque c'est possible (renseignements à demander lors des permanences)

Covoiturage

La pratique de nos activités nous amène à effectuer de nombreux déplacements. Nous vous invitons à pratiquer le covoiturage afin de partager les coûts et de préserver l'environnement. Aucune loi ne régissant le covoiturage, nous avons fixé le calcul des frais réels à 0,30 €/km ; les frais annexes (péages, parkings, etc) doivent être ajoutés et le tout divisé par le nombre de participants. C'est une entente à avoir avec le chauffeur dès le départ.

Il est de votre responsabilité de vérifier l'assurance du véhicule, son bon état ainsi que celui du conducteur. Prévoyez aussi de faire tourner les véhicules.

Diffusion des photos et récits de sorties

Lors des sorties, de nombreux adhérents prennent des photos. Il est possible de les partager avec un descriptif de l'activité effectuée sur le site internet (perpignan.ffcam.fr/carnets_de_route.html) dans la rubrique « Carnet de route » ou via notre page Facebook (facebook.com/caferpignan), Insta (<https://www.instagram.com/clubalpinfrancaisperpignan>). Dès lors, il est important de signaler à l'encadrant si vous refusez que votre image soit diffusée sur ces supports.

Permanences

Elles ont lieu **tous les jeudis de 18h30 à 20h00** au local du Club (stade Jean Laffon). Elles constituent l'essentiel de la vie du club, il est donc important d'essayer de vous y rendre !

Vous pouvez y :

- rencontrer les autres adhérent.e.s et échanger sur la pratique des sports de montagne, la météo, l'équipement, les conditions d'enneigement ou de débit d'eau, l'accessibilité des lieux, etc. ;
- vous renseigner sur les sorties au programme et vous y inscrire auprès de l'encadrant ;
- emprunter le matériel nécessaire, les topos ou guides ;
- assister l'encadrant dans la préparation du matériel nécessaire à la sortie ;
- passer un bon moment, tout simplement !



Cotations des sorties

Chaque activité a son échelle de cotations, elles sont consultables sur notre site dans la page de l'activité. Pour la mise en ligne du programme et simplifier sa lecture, nous avons établi un niveau physique et un niveau technique.

Niveau physique (Charge de la sortie)

Le niveau physique représente la durée de la sortie, le dénivelé, la marche d'approche, Cela reste une indication subjective : le mieux reste d'en discuter avec l'encadrant avant la sortie, c'est indispensable si vous êtes nouveau...

Niveau technique (Niveau de la sortie)

Sur le site internet, cette cotation est représentée par une icône en forme de montagne bleue. Cette cotation correspond à :

Découverte	= Niveau débutant
Initiation	= Etre capable de faire les gestes de sécurité de base
Perfectionnement	= Etre autonome (la surveillance de l'encadrant n'est plus nécessaire)
Vers l'expertise ...	= Maîtrise des techniques (condition particulière d'engagement, de durée, ...)

Emprunt du matériel

Conditions de prêt

Un chèque de caution de 300 euros non daté et à l'ordre du CAF de Perpignan vous sera demandé lors du premier emprunt. Cette caution n'est pas encaissée et ne sert qu'à s'assurer du retour du matériel. En cas d'emprunt de plusieurs équipements coûteux, il est possible de se voir demander plusieurs chèques de caution.

Pour les sorties « initiation », la gratuité est accordée. Pour toute autre sortie, les tarifs et matériel empruntable sont indiqués dans le tableau ci-après. Il est possible de payer par chèque ou en liquide lors du retrait du matériel. Cette banque de prêt permet au Club de pouvoir renouveler son matériel tout en assurant l'accessibilité à du matériel de qualité à moindre coût. Le retour des emprunts doit être fait impérativement lors de la permanence du jeudi suivant pour être disponible pour les sorties du week-end. Merci de prendre vos dispositions.

Ce matériel étant d'utilisation collective, il est important que vous signaliez systématiquement à votre encadrant tout problème lors de son utilisation, par exemple en cas de chute en escalade, pour qu'il puisse vérifier votre matériel. Merci d'en prendre soin et de le rendre propre. C'est notre sécurité à tous qui en dépend !

Il est à noter que les chaussons d'escalade ne sont pas empruntables au Club.

Tarifs de prêt du matériel du CAF de Perpignan (prix indicatifs)

Activités	Désignation du matériel	Montant
Escalade	Kit baudrier escalade	5€
Alpinisme	Kit baudrier Alpinisme	5€
	Crampons	2€
	Crampons techniques	5€
	Piolet droit	2€
	Piolet techniques (quark/Nomic/...)	5€
Marche Nordique	Bâtons	2€
Spéléologie	Kit Spéléo	10€
Descente de Canyon	Kit Baudrier Canyon	5€
	Combinaison Canyon	5€
	Bidon étanche	2€
	Sac canyon	2€
Via Ferrata	Longes	5€
Sécurité	Pack : DVA (pile fournit)/PELLE/SONDE	5€
	Casque	2€

Les Activités

Les activités du CAF de Perpignan sont bien entendu tournées et orientées vers la montagne et la protection du milieu montagnard, telles que reconnues à la FFCAM en sa qualité de Fédération Française Multi-Activités.

On parle de sports de pleine nature ou sports de nature puisque nos activités sont essentiellement pratiquées dans un environnement naturel, non aménagé spécifiquement pour la pratique. Ce terme est utilisé en France (notamment pour les organismes publics) pour catégoriser différentes activités physiques ou sportives dont la pratique implique des dangers et risques liés à l'environnement naturel, à l'exemple de la randonnée pédestre, de l'alpinisme, du canyoning, de l'escalade ou de la spéléologie.

Dans ses statuts, le CAF de Perpignan se donne pour mission essentielle :

- de rendre accessible au plus grand nombre une pratique autonome et responsable ;
- de structurer et d'en développer les activités.

Dans cet esprit, il contribue à la formation, à la sécurité de ses adhérents, à l'aménagement, à la protection du territoire et à la transmission d'un état d'esprit.

Voici un panel des activités pouvant être pratiquées dans notre club :

Randonnée Plaine, Montagne, Alpine, Raquettes à Neige

Randonnée Plaine :

La randonnée est une activité qui ne nécessite pas d'investissement dans une technique complexe ni un engagement physique ou psychologique particulier. Elle permet au plus grand nombre de découvrir les paysages les plus variés et la faune et la flore qui en sont les constituants.

Randonnée Montagne :

Loisir de découverte accessible à tous, la randonnée de montagne vous permet de vous promener au cœur même des massifs. C'est l'activité idéale pour s'immerger dans le milieu et appréhender la beauté des montagnes.

Sentiers de grande randonnée ou ascension de sommets faciles, la randonnée montagne permet aussi de se familiariser avec les bases de l'alpinisme, recherche d'itinéraire, passages en neige ou en escalade facile, etc .



Pratiquée régulièrement, elle renforce l'endurance physique. Attention à prévoir un équipement adapté à la sortie effectuée : chaussures de randonnée, protections contre les aléas climatiques, eau, ... Le sac à dos doit être rempli avec soin avant chaque sortie !

Randonnée Alpine :

Cette activité se situe à mi-chemin entre la randonnée montagne et l'alpinisme. Elle se pratique sur des itinéraires de montagne pouvant être hors sentier et présenter des passages plus ou moins longs nécessitant l'utilisation de la corde, parfois du piolet et de crampons. Cette activité recouvre également la randonnée ou les raids sur glacier en période estivale, et les courses d'alpinisme ne dépassant pas la cotation F (norme UIAA).

Raquettes à Neige :

Vous avez randonnée l'été, vous adorerez le faire l'hiver raquettes aux pieds. C'est un moyen facile d'accès à la montagne hivernale si vous recherchez le plaisir simple de marcher dans la neige vierge en pleine forêt ou sur les pentes faciles d'un col.

Utilisée à l'origine comme un moyen de locomotion par les habitants de régions enneigées, la raquette à neige est devenue un loisir à part entière. Son principe : permettre au marcheur de se déplacer sur d'épaisses couches de neige sans s'enfoncer, à l'aide de "raquettes" fixées sous les chaussures qui, en augmentant la surface de contact avec la neige, répartissent le poids de l'utilisateur.



Marche Nordique

La marche nordique est une marche active de pleine nature qui a pour principe d'accentuer le mouvement naturel de balancier des bras et de propulser le corps vers l'avant en s'aidant de deux bâtons. Ils permettent en outre d'aller plus vite et plus loin.

D'une technicité simple et facile à apprendre, la marche nordique est accessible à tout le monde au sein du Club alpin. C'est une très bonne approche pour se perfectionner en randonnée, en raquette à neige et en ski de fond.

En effet, il s'agit d'un sport d'endurance complet qui fait travailler l'ensemble du corps et améliore la coordination des mouvements. Le pratiquant renforce ses muscles et ses capacités cardio-vasculaires tout en sollicitant plus faiblement ses articulations grâce aux bâtons.



Comme elle s'adresse à tout le monde, quel que soit son âge ou sa condition physique, la marche nordique est une discipline chaleureuse et familiale, qui contribue au bien-être des pratiquants.

Trail

Le trail est une course à pied qui s'effectue sur de longues distances en pleine nature. Le coureur évolue sur des sentiers en plaine, en forêt ou en montagne. Le CAF privilégie une pratique de la discipline en montagne, impliquant montées et descentes continues, donc d'importants dénivelés cumulés. De par sa nature, le sentier de montagne augmente la difficulté technique : on y trouve de la terre, de l'herbe, de la boue, des pierriers, des passages d'escalade faciles, voire même de la neige. Les conditions climatiques, changeantes en montagne, ajoutent aussi en difficulté. De ce fait, le trail exige du pratiquant une excellente condition physique : le trailrunner recherche la performance, individuellement ou dans le cadre d'une confrontation collective. Mais le trail contribue aussi à l'évolution des mentalités sur l'alpinisme, notamment sur l'allègement de l'équipement.

Escalade, Site Artificiel, Site Naturel, Terrain d'Aventure, Grandes Voies

L'escalade est un sport qui consiste à grimper le long d'une paroi rocheuse ou d'une structure artificielle. Le grimpeur peut escalader des blocs de faible hauteur (escalade de blocs) comme des parois de plusieurs centaines de mètres (grandes voies).

S'il est possible de s'initier et de pratiquer en salle, sur des Structures Artificielles d'Escalade (S.A.E.), le Club alpin encourage ses membres à partir à la découverte du rocher en milieu naturel (Site Naturel d'Escalade, S.N.E.).

Escalade en Site Artificiel (SAE) :

Faire de l'escalade au cœur des villes est possible depuis une bonne vingtaine d'années grâce aux "Structures Artificielles d'Escalade" (S.A.E.). Salles privées ou en gestion partagée avec des clubs alpins, ces espaces vous permettront de vous familiariser avec la gestuelle et les techniques d'assurage.

La salle d'escalade constitue une base d'entraînement et de perfectionnement à la pratique de l'escalade sur site naturel.

Depuis janvier 2024, une convention est signée entre le Lycée Arago et le Club. Elle permet d'accéder à la salle d'escalade 2 fois par semaine (voir programme <https://sorties.ffcam.fr/programme/y6e1tgu0hilh0lymjcb>).

Dans cette convention, le club doit participer financièrement aux frais de la salle et participer à l'ouverture des voies. Les participations financières qui sont demandées ont été réévaluées après les 6 premiers mois d'utilisation de la salle et elles doivent couvrir les engagements pour l'année à venir. Si vous êtes suffisamment nombreux à venir à la salle et à vous impliquer dans l'ouverture des voies, elles seront ajustées en conséquence et l'accès à la salle pourra continuer. Pour permettre à ceux qui souhaitent se former à l'ouverture, un stage peut être organisé. N'hésitez pas à vous faire connaître auprès des encadrants.

Des sorties non encadrées (pratiquants autonomes) sont aussi proposées à la salle Altissimo (prévoir l'achat de son entrée). Un partenariat entre le Comité Départemental et Altissimo nous permet de vous proposer des entrées quasi moitié prix, à retirer lors des permanences uniquement.

Escalade en Site Naturel (SNE) :

Le grimpeur pratiquera cette discipline en extérieur sur des Sites Sportifs aménagés pour, depuis l'escalade de blocs de faible hauteur à des parois d'initiations voire de plusieurs dizaines mètres.

Escalade en Grandes Voies (GV) :

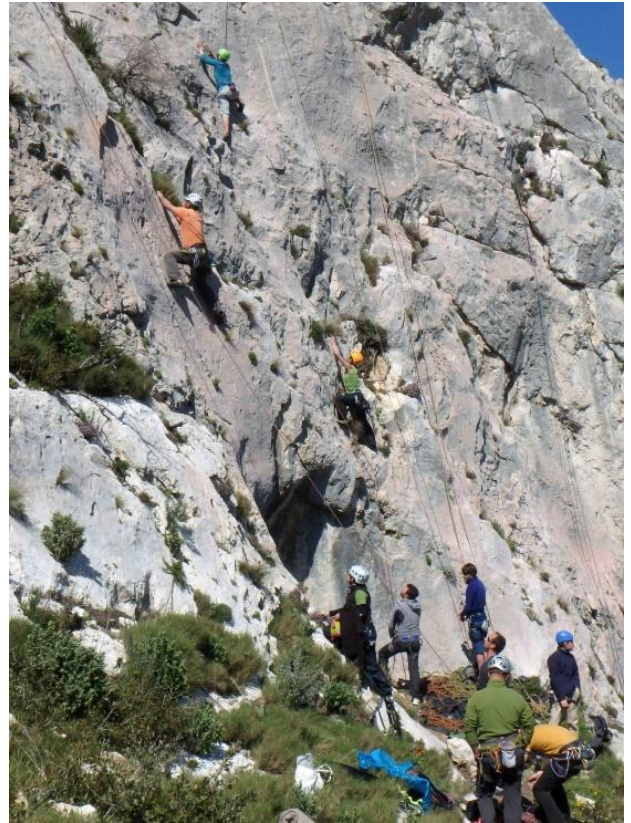
Pour ajouter à son plaisir, le grimpeur s'essaie bientôt à l'ascension d'itinéraires de plusieurs longueurs de corde équipées. Les techniques de progression sont les mêmes, mais les techniques d'assurage sont plus complexes et nécessitent un apprentissage spécifique, particulièrement en cas de descente au milieu d'une voie quand on ne parvient plus à la terminer. Mais grimper avec beaucoup de vide sous les pieds procure des sensations inoubliables ...

Escalade en Terrain d'Aventure (TA) :

Les plus aguerris ne manqueront pas de remarquer bientôt ces grandes parois peu fréquentées, dont l'équipement n'est pas aussi important ni aussi solide que dans les falaises de type « sportif ». Dans ces sites de « terrain d'aventure », il faut faire usage de compétences diverses car le grimpeur doit poser lui-même ses protections afin d'assurer sa sécurité.

L'important reste de gagner en « autonomie » : le club est là pour vous aider à planter des pitons, utiliser les moyens de protection écologiques et amovibles (coinceurs, sangles, friends...).

L'escalade en terrain d'aventure est pratiquée par des personnes initiées, ayant un bon niveau d'escalade et capables de préparer leur ascension. Pour une première approche de l'escalade, nous conseillons aux débutants de s'orienter vers l'escalade sur structures artificielles ou en sites naturels.

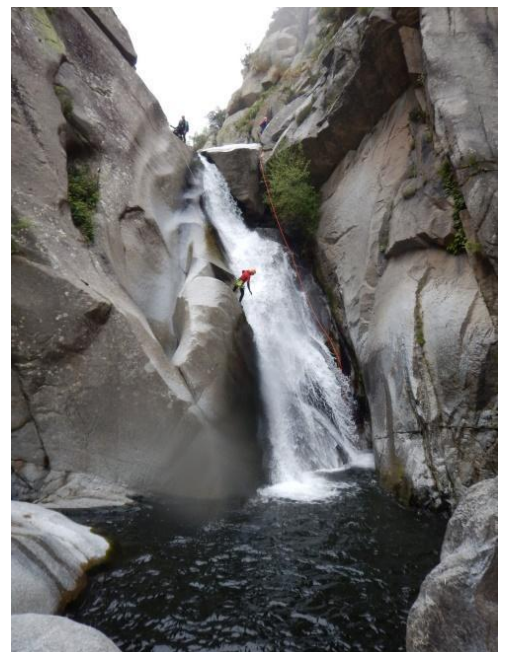


We dans les Alpilles

Canyoning

Le canyoning ou canyionisme ou descente de canyon est une activité de pleine nature qui consiste à progresser dans le lit de cours d'eau dont le débit va de faible (parfois nul pour les « canyons secs ») à important, dans des portions où ceux-ci cheminent dans des gorges ou des ravins étroits, avec des cascades de hauteurs variées. Le plus souvent, la progression suit le lit du ruisseau et le sens d'écoulement de l'eau. Elle s'effectue principalement à pied, mais également à la nage ou en utilisant les techniques de progression sur corde couramment utilisées en spéléologie, en particulier la descente en rappel.

Les parcours ne présentant pas de difficultés vis-à-vis de la verticalité sont dénommés *randonnées aquatiques*. Par fort débit, ils nécessitent une bonne maîtrise de la nage en eau vive. La progression dans les ravins barrés de nombreuses cascades impose de maîtriser les manœuvres de cordes (principalement la technique du rappel). Le canyionisme est donc une discipline spécifique qui



demande une bonne expérience et diverses connaissances et compétences pour être pratiquée en toute sécurité.

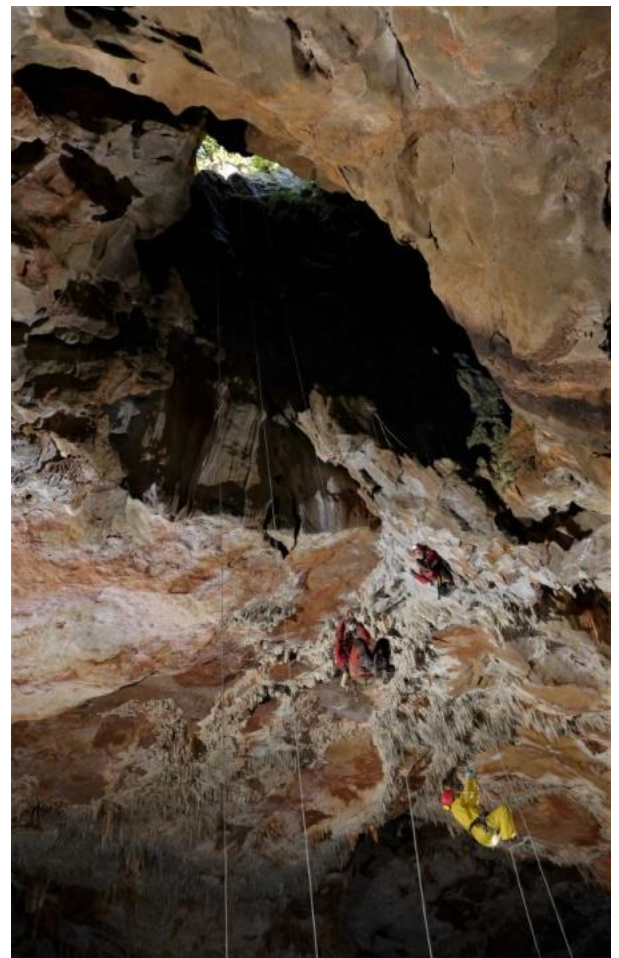
Spéléologie

Etymologiquement, le mot spéléologie est forgé des mot grecs spēlaïon et logos (voulant dire respectivement caverne et science) ; il s'agirait donc originellement de la science étudiant les cavernes.

Ce serait probablement le cas si les géologues n'avaient inventé un autre terme pour cette science : la karstologie (de Karst, nom allemand de la région des plateaux calcaires de Slovénie)...

D'aucuns ont sans vergogne qualifié la spéléologie de pratique sportive à alibi scientifique (à moins que ce ne soit le contraire !), et dans les faits, cela semble se confirmer : là où le karstologue va tenter de décrire et expliquer un phénomène physique afin d'en tirer une loi générique, le spéléologue va quant à lui se borner à parcourir et décrire un phénomène karstique (une cavité, quoi !), allant même bien souvent jusqu'à laisser à l'hydrogéologue le soin d'expliquer le fonctionnement de l'aquifère correspondant.

Quoi qu'il en soit, il s'agit pour nous, membres du C.A.F., d'une vraie pratique sportive, nécessitant une condition physique adaptée aux courses prévues, et pour les cavités verticales, la maîtrise des techniques de progression sur cordes.



Grand Barrenc du Pla

Pour compenser cette présentation (quelque peu ?) négative, la spéléologie permet malgré tout de pratiquer également quelques techniques peu usitées telles que la cartographie afin de positionner une cavité (qui a parlé de GPS ?), ou encore la topographie lorsqu'il s'agit de quantifier le cheminement parcouru sous terre.

En bref, la pratique de la spéléologie permet d'exercer une indéniable activité physique mais également de toucher à des techniques qui feront également appel à des ressources plus cérébrales, vérifiant ainsi l'antique adage "mens sana in corpore sano".

Alpinisme, Cascade de glace

Discipline à caractère sportif, l'alpinisme a pour but de réussir des ascensions en haute montagne par des itinéraires aux niveaux de difficulté variables et au moyen de différentes techniques de progression.

C'est « LA discipline » d'origine du Club Alpin Français : elle a été la première pratiquée, elle est au cœur du savoir-faire de notre association. L'alpinisme, sport d'endurance, nous relie à notre imaginaire de la montagne en nous poussant à nous dépasser pour atteindre le sommet envisagé.

Il est pratiqué généralement encordé, à deux ou trois, avec du matériel pour parcourir la voie et redescendre du sommet en sécurité. L'alpinisme exige une appréciation permanente des capacités de chacun et de l'importance des risques encourus (chutes de pierre, avalanches, chutes, ...). On parle de course d'alpinisme pour désigner une sortie d'alpinisme.

La pratique de l'alpinisme suppose un minimum de pratique de l'escalade et une maîtrise des manœuvres de corde et de techniques d'assurage. Elle nécessite en général le matériel suivant : baudrier, casque, système d'assurage, et selon le type de sortie : chaussures hivernales, chaussons d'escalade, crampons, piolet(s), éventuellement compléments spécifiques précisés par l'encadrant à chaque sortie.



Vélo de montagne

Le vélo de montagne est un sport alpin à part entière, qui offre de très belles possibilités de découverte de la nature et de l'environnement montagnard.

C'est une activité d'endurance qui offre une approche ludique au milieu de la montagne. Le vélo de montagne ajoute au plaisir de la descente en terrain accidenté celui de la montée et de l'itinérance au cœur de paysages naturels somptueux.



Ski de randonnée

Parcourez la montagne en toute liberté ! Des peaux de phoque collées sous les skis, les fixations en position de montée et vous êtes parti pour faire votre trace loin des pistes et des remontées mécaniques. En ski de randonnée, le pratiquant évolue en pleine nature, sur



des terrains enneigés sans utiliser les aménagements spécifiques aux domaines skiables.

Avec le Club alpin, vous apprendrez à connaître la neige, à lire un Bulletin d'estimation du Risque Avalanche, à choisir les meilleurs endroits pour une balade entourée de paysages à couper le souffle et une descente de rêve dans une pente vierge ou entre les sapins. Ce sport complet - il nécessite une bonne technique de ski alpin et de l'endurance - vous permettra de découvrir en autonomie la montagne en hiver avec un impact limité sur l'environnement. Les esprits compétiteurs s'orienteront à terme vers le ski-alpinisme.

Ski de fond, Ski Nordique

Le ski de fond reste une activité importante au CAF de Perpignan. La technique du skating (le pas de patineur !) a d'ailleurs renouvelé l'attrait technique de cette discipline.

Le ski de randonnée nordique, pratiqué sur terrain non damé, est au ski de fond ce que le ski de randonnée est au ski alpin : plaisir de se balader hors de toute trace, sur un territoire sauvage.



Formations en salle

Le point commun à toutes ces activités proposées reste son lieu d'exercice : la montagne. Cette particularité induit une pratique sportive demandant des manipulations techniques de matériel, tels que les cordes, descendeurs, piolets, etc. Dès lors, en plus des sorties, les encadrants des différentes activités proposent fréquemment des séances de formation en salle (Lycée Arago) le lundi, afin de vous familiariser avec ces manœuvres spécifiques. Le programme de ces formations se trouve sur le programme sur le site du club, d'autres formations peuvent y être ajoutées en fonction des besoins et demandes identifiés.

Par ailleurs, il est important de pratiquer régulièrement entre les formations et les sorties, pour cela il suffit de quelques centimètres de corde ou de cordelettes et d'un ou deux mousquetons. Au club, vous disposez aussi d'un mur de manipulation, permettant de réviser les nœuds et certaines techniques.



Participer à la vie du Club

Devenir bénévole

Participer à l'organisation d'animations au club

Le Club a bien conscience qu'une grande partie de son dynamisme provient de sa faculté à organiser des évènements conviviaux, également en dehors des sorties. Ainsi une équipe animation a vu le jour. Vous pouvez les contacter pour leur soumettre des idées, leur faire part de vos réflexions, envie de vous investir à cette adresse : communication.ffcam.perpignan@gmail.com

Participer à l'accueil des nouveaux adhérent.e.s

Intégrer un nouveau club, surtout avec autant d'adhérents que le nôtre peut être un pas difficile à franchir ! Nous cherchons en permanence de nouvelles personnes pour accueillir celles qui viennent se renseigner sur la vie du Club. Même si vous ne connaissez pas le fonctionnement en détail, il suffit d'orienter la personne vers les autres bénévoles disponibles. En outre, nous disposons de ressources permettant de décrire le déroulement, du moins au niveau administratif, et des informations primordiales à donner pour procéder à un bon accueil. Donc si vous souhaitez nous aider, adressez- vous aux bénévoles à l'accueil !

Devenir membre du Comité Directeur

Proposer sa candidature pour faire partie du Comité Directeur, cela signifie participer activement aux décisions concernant la vie et l'organisation du Club et proposer des améliorations ! Ce n'est pas très exigeant, simplement 3 à 4 réunions en soirée dans l'année. Pour proposer sa candidature, envoyez un mail à caf66000@gmail.com au moins 1 mois avant la prochaine Assemblée Générale (fin d'année).

Progresser : Autonomie, Perfectionnement, Encadrement

Les premières étapes de la formation dans une activité sont de vous investir dans cette activité en proposant votre aide aux encadrants, en vous formant individuellement, ...

Formations autonomie

Les formations organisées par le club sont sur son programme de sorties, la plupart sont organisées avec l'aide du Comité départemental (cd-pyrenees-orientales.ffcam.fr). Sont également explicités les modalités d'inscriptions et prérequis. Se renseigner aussi auprès des encadrants de l'activité.

Formations perfectionnement et diplômantes

En outre, d'autres formations sont proposées sur le site du Comité Départemental (<https://cd-pyrenees-orientales.ffcam.fr/toutes-les-formations.html>) et de la FFCAM (www.ffcam.fr). Si vous souhaitez participer activement à la vie du Club et devenir encadrant (initiateur) ou simplement maîtriser la pratique et la technique, adressez-vous aux encadrants, ils vous aideront et ils solliciteront le bureau du Club afin d'être aidé dans vos démarches.

Inscription

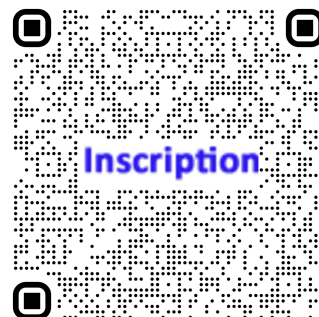
Inscription temporaire

Avant de devenir adhérent, il est possible de prendre une assurance à la journée à 8€ pour découvrir une activité. Elle est renouvelable 3 fois sur l'année sur des activités différentes et uniquement pour les sorties Initiations et découvertes.

Adhésion au Club

Toute nouvelle adhésion prise en compte à compter du 01/09 sera valable jusqu'au 30/09 de l'année suivante, pour participer aux activités du club.

Les appels de cotisation pour le renouvellement des adhésions seront envoyés début septembre par la Fédération Française des Clubs Alpains et de Montagne mais seront à régler auprès du CAF de Perpignan. Merci de privilégier le renouvellement directement en ligne par Internet (site entièrement sécurisé) avec les codes d'accès personnels figurant sur les appels de cotisation. Penser à décocher des abonnements aux revues si vous ne souhaitez pas y souscrire.



Pour toute adhésion sans prendre l'assurance facultative FFCAM, il conviendra de fournir obligatoirement une attestation d'assurance justifiant de la couverture pour les activités de pleine nature. (*) Les Tarifs restent à vérifier lors de l'inscription

Bonus d'adhésion au Club Alpin de Perpignan

Tarifs préférentiels à la salle d'escalade Altissimo et à la salle Arago.

Possibilité de louer du matériel dont vous aurez besoin pendant lors des sorties club.

Accès aux programmes des autres clubs FFCAM pour quelques euros. Accès aux stages et aux formations qualifiantes organisés au sein du club, des Comités Départemental et Régional ou de la Fédération.

Réduction de 50% sur les nuitées dans les refuges gérés par la FFCAM.

Tarifs préférentiels dans certains magasins de sport :

“ Sports et Montagne ” de Perpignan comme “ La Montagne ”, ou “ Décathlon Perpignan sud ”, les magasins “ Vieux Campeur ”, certaines stations de sport d'hiver.

L'assurance à la FFCAM

Grâce à leur licence, les adhérents du Club peuvent bénéficier d'une assurance très avantageuse qui les protège lorsqu'ils pratiquent leurs activités de montagne favorites. Vous bénéficiez automatiquement des garanties Responsabilité Civile et Défense Recours. Vous pouvez opter pour des garanties complémentaires :

Assurance de personnes et Assistance Secours avec 2 extensions possibles :

- Individuelle Accident renforcée (y compris dommages aux matériels sportifs)
- Monde Entier
- Protection Plus : accident de la vie privée et sports

Téléchargement de la notice d'assurance sur le site : <http://perpignan.ffcam.fr/infos.html>

Rappel en cas de sinistre ou Besoin de déclarer un sinistre ?

Contactez MUTUAIDE dès que la situation laisse supposer un retour anticipé ou des dépenses entrant dans le champ de la garantie assistance rapatriement.

Tél. : 01 55 98 57 98 ou +33 1 55 98 57 98 (si vous êtes hors de France)

24 heures sur 24 et 7 jours sur 7

Pour toute autre mise en œuvre des garanties, vous pouvez déclarer votre sinistre dans les 15 jours à GRAS SAVOYE MONTAGNE (tél 09 72 72 22 43) :

- soit par courrier, en envoyant la déclaration de sinistre dûment remplie (téléchargeable ci-dessous) à l'adresse suivante : WTW MONTAGNE Service FFCAM, Parc sud Galaxie, 3B rue de l'Octant, BP 279, 38130 Echirolles cedex
- soit directement en ligne sur le site internet de Gras Savoye

[Déclaration de sinistre FFCAM.pdf](#)

