

## **Programme alpinisme CAF Cannes 2023 - 2024**

### **1<sup>er</sup> trimestre**

#### ***septembre***

- samedi 2 Septembre 2023 Formations techniques de cordes en milieu montagne à la Bagarée
- mardi 12 Sept journée TA Tour sur Tinée
- 16-17 Sept Grandes voies à la tête du Lausfer
- 23 ou 24 Sept Formation progression en rocher au Baou de Saint Jeannet ou Barre de la Lèche

#### ***octobre***

- mardi 10 Oct TA Annot
- 21 ou 22 Oct Formation progression en rocher TA dans l'Esterel, rocher de St Barthélémy
- 27 ou 28 Oct Escalade TRAD en fissure à La Tour sur Tinée

#### ***novembre***

- mardi 7 Nov TA Blavet
- TBD Soirées DVA plag de Cannes (préparation saison de ski et UV neige et avalanche N1)
- 10-11 Nov Grandes voies terrain d'aventure aux Calanques
- 25 ou 26 Nov Grandes voies terrain d'aventure à la Sainte Victoire

#### ***décembre***

- TBD Soirées carto niveau 1
- 16 ou 17 Dec Initiation cascade de glace Gialorgues

### **2eme trimestre**

#### ***janvier***

- mardi 9 Jan initiation cascade de glace Roya
- 27-28 Jan Séjour cascade de glace à Val Varaita

#### ***février***

- TBD Séjour cascade de glace à l'Alpe d'Huez (niv perfectionné)
- 10-11 Fév Séjour cascade de glace à Cognes (niv perfectionné)

#### ***mars***

- 9-10 Mars Formations progression en neige et glace à Isola
- Sorties couloir dans le Mercantour suivant conditions (couloir Nathalie, couloir NO de Tavel, couloir de la baisse du Pelago, couloir S du Malinvern)
- Arête de Combe Grosse ou Eperon de Cessole

### **3<sup>ème</sup> trimestre**

#### ***avril***

- Grandes voies aux Calanques

#### ***mai***

- Formation progression sur glacier et course d'application (pointe des Bœufs Rouges ou Roche Paillon)
- Couloir Lourousa et traversée de l'Argentera
- Grandes voies au Corno Stellaj

#### ***juin***

- 15-23 Juin Séjour Chamonix

#### ***juillet***

- Séjours 4j Ecrins refuge Adèle Planchard niveau perfectionné
- Séjours 4-5j Valais Suisse niveau perfectionné ++