



CAF GIRLS GRAND EST

Le groupe féminin d'alpinisme FFCAM de la Région Grand Est

CANDIDATURE 2025/2027

Vous trouverez les informations de candidature pour faire partie de groupe féminin d'alpinisme CAF Girls Grand Est. Avant de nous retourner le formulaire dûment rempli, nous souhaitons vous rappeler les fondements de notre groupe et les objectifs dont l'un des plus importants est la formation.

Vous trouverez également le calendrier des sorties qui vous donnera une idée de l'investissement personnel que vous devrez apporter et qui vous permettra de vous organiser dans vos vies professionnelles et familiales. Attention toutefois certaines dates peuvent être modifiées en fonction de la météo et de la disponibilité des encadrants.

Nous vous remercions donc de prendre connaissance de ce qui suit :

LE PROJET CAF Girls Grand Est s'inscrit dans le cadre des actions stratégiques mises en place par la FFCAM en matière de féminisation de la pratique et de l'encadrement des activités de montagne.

L'idée est de regrouper des filles motivées et compétentes pour créer une dynamique de groupe, et ainsi engendrer des projets singuliers qui valorisent l'image de la femme dans la pratique de l'alpinisme (expérience, performance, prise d'initiative, etc.). La FFCAM et le Comité Régional mettront les moyens financiers et humains pour accompagner au mieux le fonctionnement du groupe.

Ce groupe constitué de 6 filles devra participer à la vie fédérale (rassemblements, projets de formations fédérales, sorties clubs) et valorisera l'autonomie et la prise d'initiative.

LES OBJECTIFS

- ✓ **Autonomie et émancipation** : Les filles du groupe devront à terme être capables d'organiser une course en montagne en étudiant les conditions, les topos et l'itinéraire. Sur le terrain elles devront être capables de prendre les bonnes décisions.
- ✓ **Plaisir en montagne** : Les filles auront pour objectif de réaliser de belles courses, sans chercher à tout prix la difficulté technique. Loin de l'esprit de compétition, elles auront plaisir à partager de bons moments entre filles.
- ✓ **Formation** : Les filles suivront des formations tout au long des 2 ans : alpinisme en terrain montagne et d'aventure, cascade de glace, orientation et cartographie, neige avalanche...Le but étant de voir les plus motivées d'entre elles devenir initiatrices.
- ✓ **Progression technique** : Grâce aux sorties organisées, encadrées par des professionnels et des chefs de course expérimentés, les filles emmagasineront de l'expérience et progresseront techniquement.
- ✓ **Sensibilisation à la sécurité** : Il est essentiel que les filles soient formées pour progresser en toute sécurité sur des itinéraires en montagne.
- ✓ **Améliorer l'image de l'alpinisme** : L'idée est de montrer que l'alpinisme n'est pas seulement un sport qui s'adresse aux hommes initiés. Les filles participeront aux diverses manifestations organisées par la FFCAM pour promouvoir l'activité et montrer une image plus féminine.

CALENDRIER 2026

Voici le premier calendrier pour les sorties 2026 qui vous donnera une idée de l'investissement personnel que vous devrez apporter et qui vous permettra de vous organiser dans vos vies professionnelles et familiales. Attention toutefois certaines dates peuvent être modifiées en fonction de la météo et de la disponibilité des encadrants.

- **10 janvier 2026 : Apprentissage des manips – Salle d'escalade d'Offenbourg.** Mise à niveau des techniques d'escalade et d'alpinisme (assurage, relais, nœuds, gestion corde simple/double...)
- **24 et 25 janvier 2026 : Alpinisme au Hohneck** - Grand Parcours des Hautes-Vosges. Perfectionnement des connaissances en progression sur pente de neige, arêtes et couloirs mixtes. Ce stage permettra également de faire connaître le groupe dans la région.
- **13, 14 et 15 février 2026 : Alpinisme au Hohneck.** Week-end chalet SHM. Rassemblement des alpinistes du Grand Est. Progression sur pente de neige, arêtes et couloirs mixtes.
- **Jeudi 26 février au dimanche 1er mars 2026 : Cascade de Glace à Chamonix et ou Cogne en Italie (selon les conditions de glace) + Formation NA1** (vallée de Chamonix). Initiation Cascade de glace dans la vallée de Chamonix (encadrement par Médine et Ozan). Hébergement à l'ENSA à Chamonix.
- **Mars 2026** (date à définir) : **Ski de randonnée dans les Alpes** (lieu à définir). Prise en compte des conditions météo, état de la neige... Choisir un parcours adapté et gérer le groupe durant la sortie (encadrement par Cécile et Anaïs).
- **Week-end de Pâques 3 au 6 avril 2026** : Alpinisme dans les Alpes (secteur Chamonix). Sortie perfectionnement des connaissances en progression sur pente de neige, arêtes et couloirs mixtes.
- **25 et 26 avril 2026 : Alpinisme rocheux dans le Jura Suisse.** Grimpe sur coinces en arêtes rocheuses.
- **Jeudi 14 au 17 mai 2026 : Escalade en grande voies ou alpinisme rocheux (Verdon).** Rassemblement des groupes FFCAM (espoirs, promotions et féminins) autour de l'escalade.
- **13 et 14 juin 2026 : Alpinisme dans les Alpes Suisse.** Sortie perfectionnement des connaissances en progression sur pente de neige, arêtes et couloirs mixtes (encadrement par Chloé et Eva).
- **Samedi 29 juin au dimanche 5 juillet 2026 : Alpinisme dans les Alpes** (à définir ensemble), escalade sur coinces, grande voie. Séjour d'une semaine, multi-activités : escalade, alpinisme, course d'arête.

Remarques :

- Il s'agit d'un calendrier prévisionnel dont les dates et où les activités peuvent varier selon les conditions météo.
- Des sorties pourront être rajoutées selon les disponibilités des filles et selon le besoin de progression
- L'engagement sur ces dates est obligatoire.

Date à définir avec le groupe (printemps 2026) : Préparation d'une sortie avec les méthodes CSV cartographie systémique des vigilances) et 3x3 et Initiation au drytooling (Vosges).

Ce qui vous attend à automne 2026 : Initiation à l'escalade artificielle à Gueberschwihr, Techniques de remontée sur corde + mouflage en grande voie, Drytooling Contest (Aussois ou Chamonix), Formation Cartographie-Orientation CO1.

CONDITIONS D'INSCRIPTION

- ✓ Être licenciée d'un club FFCAM de la région Grand Est. Transmettre une copie de la licence CAF en cours.
- ✓ Payer une cotisation de 160€/an. Cette somme sera utilisée pour couvrir les frais lors de certaines sorties.
- ✓ S'engager pour les 2 ans à participer aux actions du groupe. Des absences injustifiées remettront en question votre place dans le groupe.
- ✓ Avoir un niveau d'escalade en falaise de 5 a/b minimum en tête.
- ✓ Avoir une bonne condition physique et être à l'aise avec la verticalité.
- ✓ Une expérience en l'alpinisme et ou en escalade au travers de quelques courses sera appréciée.
- ✓ Avoir au minimum des chaussures d'alpinisme, casque, baudrier, assureur et quelques mousquetons.
- ✓ Une connaissance des manip (assurage en grande voie, rappel, relais...) sera également appréciée.

Si vous êtes intéressées pour faire partie de la nouvelle promotion CAF Girls Grand Est, vous pouvez remplir le **formulaire de candidature en ligne** disponible via le QR code, ou nous envoyer vos nom, prénom, n° de licence FFCAM et n° de téléphone à l'adresse mail suivante : cafgirlsgrandest@gmail.com et nous vous transmettrons le formulaire en ligne.



WEEKEND DE SELECTION DU 20 ET 21 DECEMBRE 2025

Possibilité de venir dès le 19/12/2025

A l'issue de la réception du questionnaire de candidature complété, vous serez invitées par retour à participer au **week-end de sélection du groupe CAF Girls**. Vous serez hébergées en demi-pension au chalet SHM pour un tarif de 68 €/personne. Vous nous ferez parvenir un chèque du règlement de **68€** (à l'ordre du CR des Clubs Alpains du Grand Est) ou un virement sur demande par email du rib.

L'événement sera encadré par Patrice FLESCHE, guide de Haute Montagne. Le week-end sera placé sous le signe de la convivialité et du partage. Certaines CAF Girls des anciennes promotions seront là pour vous accueillir et partager leurs expériences avec vous.

Des activités vous seront proposées et vous serez évaluées sur votre aisance et votre endurance dans des couloirs de neige du Hohneck et votre capacité d'évolution sur rocher. Tout cela dans la joie et la bonne humeur.

La date limite de retour de votre candidature est le 06/12/2025. Attention les places sont limitées.

Nous restons à votre disposition pour d'autres renseignements.

Pour plus d'informations, veuillez contacter par téléphone :

Médine KARA, co-responsable du groupe au **06 20 80 64 10**

Morgane RABINEAU, co-responsable du groupe au **06 38 93 05 86**

Ou nous écrire à l'adresse mail : cafgirlsgrandest@gmail.com