

Les manifestations du club

T2R Trail des 2 Roches

Trail dans le Mâconnais
distances ~17, 27 et 44 km et 700, 1000, 2000m d+

DAVAYE (71)
dernier dimanche de juin

Nous suivre, nous contacter :   traildes2roches  t2r.clubalpinmacon@ffcam.fr

LES 2 ROCHES

RANDONNÉE ECO-RESPONSABLE

Le grand rendez-vous des amoureux
de randonnées pédestres et VTT

DAVAYE (71)
dernier dimanche de septembre



Parcours Papa • Mâcon

Manifestation slackline
enfants et adultes

MÂCON
Parcours PAPA
en juin



MANIFESTATION D'ESCALADE FESTIVE
DE 8 A 17 ANS

Manifestation grimpo-festive
interclubs enfants et adultes

MÂCON
Complexe sportif
des Saugeraies
en février



Nous contacter



Club Alpin Français,
78, Rue des Epinoches,
71000 MACON

Permanences tous les
jeudis au local du club,
de 20h30 à 22h



03 85 37 75 05



clubalpinmacon@ffcam.fr



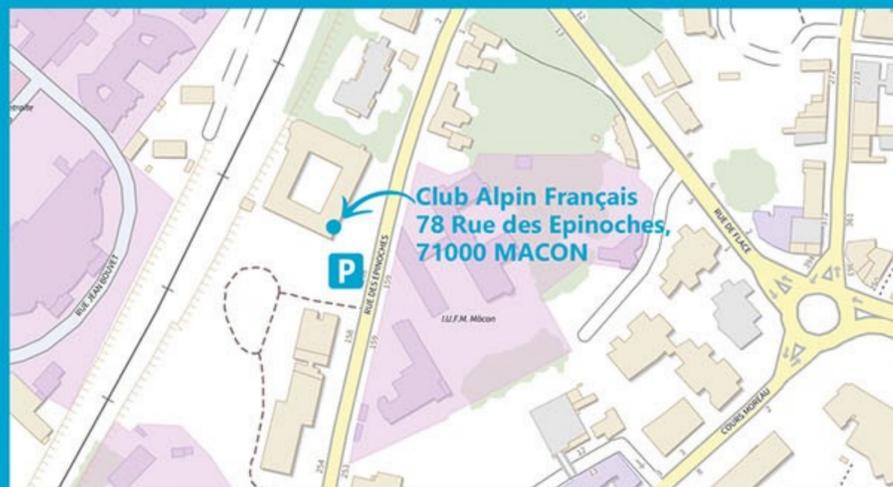
<https://macon.ffcam.fr>



<https://www.facebook.com/clubalpinmacon>



Où nous trouver



1 licence 12 activités

et plus de 120 refuges

Activités du club



Raquettes



Ecole
d'escalade



Ecole
d'aventure



Ski de randonnée



Escalade en salle
et falaise



Trail



Ski nordique



Alpinisme



Randonnée
alpine



Cascade de glace



Slackline



Randonnée
pédestre



Marche
nordique



Via ferrata



78 Rue des Epinoches, 71000 MACON

03 85 37 75 05 <http://macon.ffcam.fr>



Raquettes

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.



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 partis 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 niveau météorologique, à choisir les meilleurs endroits pour une balade entouré 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.



Ski nordique

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.



Cascade de glace

L'escalade sur glace est une discipline qui consiste à grimper le long de formations glaciaires à l'aide de piolets et crampons en s'assurant par la mise en place de broches à glace. L'escalade sur glace se pratique avant tout en site naturel et il existe des sites où les lignes grimposables sont référencées dans divers topos. La saison de "glace" est courte (décembre à février en général) et les conditions sont évidemment très variables d'année en année en fonction du froid, de l'hydrologie, mais aussi du risque d'avalanche. On peut facilement débiter sur des sites adaptés. Il n'y a pas besoin de compétences physiques ou techniques particulières. La pratique préalable de l'escalade peut-être un plus. Le Club alpin propose chaque année une initiation à l'escalade de cascade de glace.



Marche nordique NEW

Pour 155 euros par an, le club alpin propose 2h hebdomadaire de marche nordique à Mâcon ou ses alentours, avec différents exercices de renforcement musculaire et de préparation physique, assurés par un encadrant diplômé.

Les créneaux proposés, sous réserve de l'inscription d'un minimum de participants, sont :
▶ mardi de 9h à 11h,
▶ jeudi de 12h à 14h,
▶ samedi de 9h à 12h.



Ecole d'escalade

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.).

Le Club alpin propose :

- ▶ une école d'escalade pour les 5 à 17 ans,
 - ▶ une pratique régulière en salle (Saugeraies et Bagé) ou en extérieur,
 - ▶ des cours pour les adultes répondant aux nouvelles prérogatives fédérales, et des stages à thèmes.
- des formations fédérales pour gagner en autonomie (et... pourquoi pas... devenir encadrant fédéral!).



Alpinisme

L'alpinisme a pour but de réussir des ascensions en montagne par des itinéraires aux niveaux de difficulté variables. C'est LA discipline d'origine de la FFCAM : elle a été la première pratiquée, elle est au coeur 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 : baudrier, piolet, crampons, matériel d'assurage, ... L'alpinisme exige une appréciation permanente des capacités de chacun et de l'importance des risques encourus.

Le Club Alpin organise tous les ans, des cycles de formation et progression en alpinisme.



Slackline

Dérivée à la fois des exercices d'équilibre des grimpeurs, du sport de rue et des arts du cirque, cette « marche sur sangle molle » rencontre aujourd'hui un succès sans précédent : les sensations sont au rendez-vous et les risques sont faibles - on reste attaché à la sangle par un lien solide.

Les lieux d'escalade habituels constituent des supports privilégiés à l'installation du matériel. Activité d'entrée idéale des plus jeunes et des ados qui y montrent une aisance incroyable, la slackline permet de construire des passerelles vers les autres activités à corde. Patience, équilibre, concentration et persévérance sont les maîtres mots pour réussir à progresser dans cette activité, à la fois ludique et bénéfique pour le corps et l'esprit.

Le Club alpin propose des créneaux en intérieur et extérieur pour pouvoir pratiquer toute l'année.



Via ferrata NEW

De nombreux itinéraires de randonnée dans des falaises ont été équipés de barreaux d'échelles, câbles et autres « ponts de singes » au cours de ces dernières décennies, autorisant ainsi un accès des randonneurs à des zones qui leur étaient jusque là interdites. La via ferrata est une activité très facile d'accès et peu technique, elle permet de faire à peu de frais ses premières expériences du vide et du vertige.

Le Club alpin propose cette nouvelle activité encadrée par des cadres fédéraux.



Ecole d'aventure

La montagne s'offre à tout le monde et notre fédération permet aux jeunes d'y accéder. Le club alpin propose une école d'aventure pour initier et perfectionner dans toutes les activités de montagne (moyenne montagne, sentier et forêt ; falaise non équipée ; terrain enneigé ; cascade de glace ; haute montagne ; monde souterrain ; canyon ; milieu aérien ; parcours en hauteur). Devenir un vrai aventurier, ça s'apprend. Au cours des sorties qui seront proposées selon l'âge, bénévoles et professionnels accompagneront dans la découverte de tous ces milieux, et aideront à acquérir les connaissances nécessaires à la sécurité : s'orienter, construire un igloo, faire un bivouac, observer la faune et la flore, évoluer sur la neige, camper...

L'école d'aventure s'adresse aux jeunes âgés de 8 à 18 ans.

Il s'agit avant tout de faire découvrir des activités variées et de les pratiquer en gardant l'idée de plaisir. Les sorties ne seront donc jamais difficiles et sont des initiations aux différentes activités de montagne.



Trail

Quel randonneur n'a jamais eu l'envie de doubler les étapes, quel alpiniste l'envie de préparer sa saison d'été ou quel skieur de randonnée l'envie de préparer sa saison d'hiver ? Le trail est complémentaire à toutes les activités. C'est une façon de découvrir la montagne autrement, et d'établir des ponts entre les pratiques des autres activités proposées par le club. Chacun son niveau, son rythme et son activité, l'objectif est d'initier et de progresser quel que soit le niveau. Ne courez plus seul(e) et participez à des événements : entraide, motivation, co-voiturage, pour l'entraînement et la participation aux trails des environs ou de plus loin. (UTMB, templiers...)

La section trail du club alpin proposent des entraînements accessible à tous et plusieurs rendez-vous (sans obligation) :

- ▶ tous les mardis soir de 19h45 à 21h15 sur la piste, au stade Marie José Percec (La Grisière).
- ▶ tous les jeudis soir de 19h00 à 20h30, sortie 100% nature garantie!
- ▶ tous les samedis matin à 10h, sortie cool, footing.
- ▶ sortie plus longue le weekend, organisé quelques jours plus tôt.



Randonnée alpine

Trait d'union entre la randonnée de montagne et l'alpinisme, la randonnée alpine permet de commencer à "mettre les mains", à prendre pied sur un glacier, à se confronter au vide et à se familiariser avec les techniques de l'alpinisme telles que l'utilisation des crampons et du piolet, les manipulations de cordes et les techniques de sécurité en montagne. La randonnée alpine est le premier pas vers l'alpinisme.

Le Club Alpin de Mâcon vous propose des sorties de randonnées alpines plusieurs fois par an. C'est aussi l'occasion de découvrir les massifs alpins en pratiquant une activité sportive.



Randonnée pédestre

La randonnée est une activité accessible à la plupart des personnes, sans nécessité de technicité particulière, avec un équipement minimum et abordable. Au club Alpin, la randonnée est à la fois une activité sportive et une activité de loisirs.

C'est aussi la porte d'entrée qui peut permettre après une période de pratique, d'accéder à des activités plus techniques et sportives (randonnée alpine, alpinisme par exemple).

Nous proposons tout au long de l'année des randonnées encadrées par des cadres bénévoles et brevetés FFCAM, de niveau technique facile à plus difficile. Ces randonnées sont de durée pouvant aller de 1 jour à un weekend ou plusieurs jours, avec hébergement en gîte, refuge, bivouac ... le plus souvent dans les Alpes, mais aussi parfois dans d'autres massifs moins élevés (Jura, Maconnais, Bugey, ...).