



Comité régional
Provence-Alpes-Côte d'Azur
des clubs alpins et de montagne



Dossier de présentation

Groupe Féminin Alpinisme Sud





QUI SOMMES NOUS ?

Consciente des enjeux qui entourent le phénomène de l'alpinisme féminin, la FFCAM a décidé de soutenir la féminisation de la pratique et de l'encadrement des activités de montagne.

Dans cette lignée, le Comité Régional PACA a initié la création d'un groupe d'alpinisme féminin : le Groupe Féminin Alpi Sud (GFAS).

Neuf filles venues des quatre coins de la région PACA avec des origines, parcours et profils hétéroclites mais toutes unies par une même passion, la montagne, et animées par une même volonté : la transmettre !

**« Soudées par
l'amour de la
montagne, la
soif de
progresser et
de
transmettre »**

Notre aventure a commencé en février 2020 au pied de la Sainte Victoire lors des sélections à l'issue desquelles le groupe a été formé. Depuis nous nous réunissons régulièrement pour parfaire notre formation (quand la Covid nous le permet !). Ces sorties sont encadrées par une guide et/ou un.e encadrant.e CAF et visent à nous fournir l'ensemble des compétences théoriques et techniques nécessaires à la pratique de l'alpinisme en autonomie en toute sécurité. A l'issue des deux ans de formation, nous serons donc à la fois capables d'organiser notre propre expédition, mais également d'encadrer des sorties et ainsi à notre tour partager notre passion !

***ESPRIT DE
CORDEE***

CONVIVIALITE



AVENTURE



NOS VALEURS



PARTAGER



***PRATIQUER
EN SECURITE***

***PRESERVER
LA
MONTAGNE***

CE QUI NOUS ANIME

LE RESPECT

Notre pratique de la montagne se fait dans un profond respect de celle-ci, de la faune et de la flore qu'elle abrite.

Nous restons humbles face à sa force et sa beauté. Elle nous apporte tant de liberté et de joie dont nous lui sommes reconnaissantes !

Mais nous sommes aussi conscientes que les activités humaines peuvent la blesser. Alors nous nous efforçons de **limiter nos empreintes à chaque passage** et d'optimiser nos transports pour aller la rejoindre.

C'est aussi un respect envers l'humain. Le travailleur en montagne, l'éleveur, le gardien de refuge, et bien d'autres encore qui s'accordent bien sûr au féminin. Ils nous accueillent le temps d'une nuit ou d'un sourire.

Il y a aussi les membres de la cordée d'à côté avec qui nous échangeons nos conseils et nos itinéraires ; nos compagnons de table et de chambre avec qui nous partageons un peu de repos.

LA CONVIVIALITÉ

La convivialité comme une évidence : parce que rien ne vaut un fou rire au milieu d'une course ou ce moment de détente et d'échange en fin de journée autour d'une bière fraîche (ou d'un thé chaud, ne soyons pas sectaires).

Pour nous c'est ça aussi la montagne : **partager de bons moments avec notre cordée et notre groupe**. Savoir être concentrées et vigilantes lorsqu'il le faut et pouvoir se détendre à d'autres moments.



LA TRANSMISSION

Notre aventure est possible parce que des alpinistes aguerris ont accepté de nous livrer un peu de leurs « secrets ».

Faire un sommet ne s'improvise pas (du moins lorsqu'on tient un minimum à sa vie... Ce qui est plutôt notre cas !) : il y a moult manipulations de corde à apprendre, techniques de progression à maîtriser et connaissances sur la montagne à acquérir afin de pouvoir progresser en sécurité.

Les guides de haute montagne, les instructeurs et les initiateurs de la FFCAM qui nous accompagnent nous transmettent ces pratiques afin que nous puissions voler de nos propres ailes. Nous les en remercions !

Et comme un juste retour des choses, lorsque nous serons prêtes, **nous pourrons à notre tour accompagner et former de futurs alpinistes**. Et ainsi de suite, tel un cercle vertueux...



Claire

En 3 mots

Surmotivée, Dynamique, Solide
Elle a commencé la montagne...

En rando depuis que je sais marcher et l'alpinisme à 27 ans

Son plus beau souvenir en montagne
 Une aurore illuminant une mer de nuage rouge feu, avec le ciel étoilé au dessus, sur l'arête sud du petit Pelvoux

Son massif ou sommet préféré
 Les Ecrins

Son indispensable en montagne
 Avoir la banane ! =D

Son leitmotiv
 « Le pire n'est jamais sûr »

Sa boisson de fin de course
 Une pinte de chouffe !

Mickaëlle

En 3 mots

Réfléchie, Enthousiaste, Battante
Elle a commencé la montagne...

Depuis toute petite en famille et véritablement depuis le lycée, vers 15 ans
 Son plus beau souvenir en montagne
 Arrivée au sommet du Mont Blanc au lever du soleil : un moment de plénitude, de complicité et de reconnaissance envers mon papa

Son massif ou sommet préféré
 L'Ubaye et la Meije, mais il y en a encore pleins d'autres à découvrir !

Son indispensable en montagne
 Un bandeau et une paire de gants

Son leitmotiv
 « Là où il y a une volonté il y a un chemin »
 Sa boisson de fin de course
 Une limonade bien fraîche en été et un thé en hiver



Anne

En 3 mots

Pétillante, Positive, Vidéaste du groupe
Elle a commencé la montagne...

A 11 ans par l'escalade et la randonnée, puis l'alpinisme plus tardivement vers 24 ans

Son plus beau souvenir en montagne
 L'ascension de la Jungfrau en Suisse, mon premier 4000

Son massif ou sommet préféré
 Le Mercantour, à côté de la maison !

Son indispensable en montagne
 Le carré de chocolat qui permet de finir la course !

Son leitmotiv
 La liberté, le dépassement de soi et la beauté la nature

Sa boisson de fin de course
 Une blonde bien fraîche !



Lara

En 3 mots

Déterminée, Rassurante, Spontanée
Elle a commencé la montagne...

A 20 ans, il y a 20 ans, en prenant mon 1er but à Tour Ronde par manque d'entraînement et/ou d'acclimatation. J'avais testé l'hiver précédent un peu le ski de rando avec des skis de piste et démarré l'escalade aussi la même année. Mais depuis je ne me suis plus arrêtée !

Son plus beau souvenir en montagne

La traversée de la Meije avec Greg, qui m'avait motivé avec une tarte au refuge de l'aigle

Son massif ou sommet préféré

La planète terre ! Trop dur de choisir... La montagne est belle partout dans le monde

Son indispensable en montagne

Mes lunettes de soleil

Son leitmotiv

« Doucement mais sûrement »

Sa boisson de fin de course

Des chips !



Marta

En 3 mots

Ambitieuse, Speed, Volontaire
Elle a commencé la montagne...

Dès toute petite, avec mes parents en rando puis vers 25 ans pour mes premières courses dans les Pyrénées

Son plus beau souvenir en montagne

Il y en a beaucoup... Arriver au lever du soleil au sommet de la Verte, escalader le Corcovado à Rio, mon premier 6000m au Ladakh, retrouver le bivouac dans le brouillard en descendant des "sources du silence" dans les écrins, ...

Son massif ou sommet préféré

L'Ama Dablam dans le Khumbu au Nepal, que je rêve de faire un jour... Et le doigt de dieu à la Meije que j'ai grimpé en 2016

Son indispensable en montagne

Des chaufferettes parce que je suis frileuse... et des crampons parce que les glissades sur glace, je n'aime pas ça !

Son leitmotiv

Voir et embrasser le monde de là haut !

Sa boisson de fin de course

Una "CERVEZA" bien sûr !

Kayla

En 3 mots

Rayonnante, Généreuse, Passionnée
Elle a commencé la montagne...

A 23 ans dans les Rocheuses

Son plus beau souvenir en montagne

Las rodillas de Iztaccihuatl au Mexique, à 5012m avec une super amie

Son massif ou sommet préféré

Les Calanques (ça compte non ?)

Son indispensable en montagne

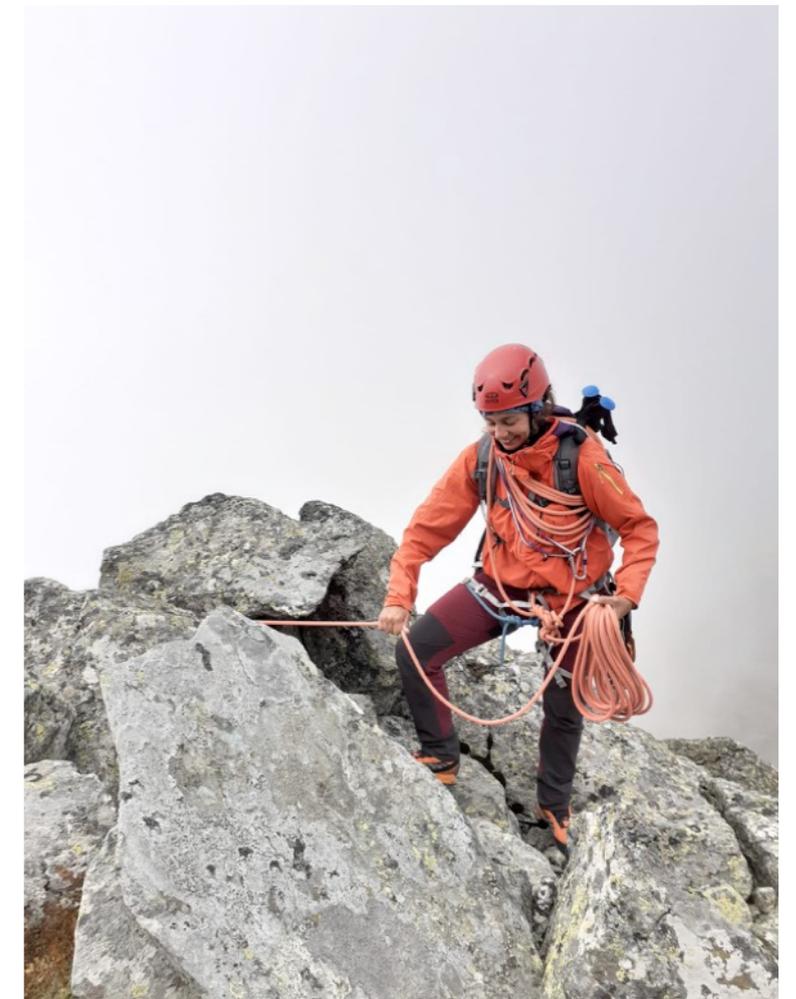
Mon Buff (j'ai le même depuis 2008)

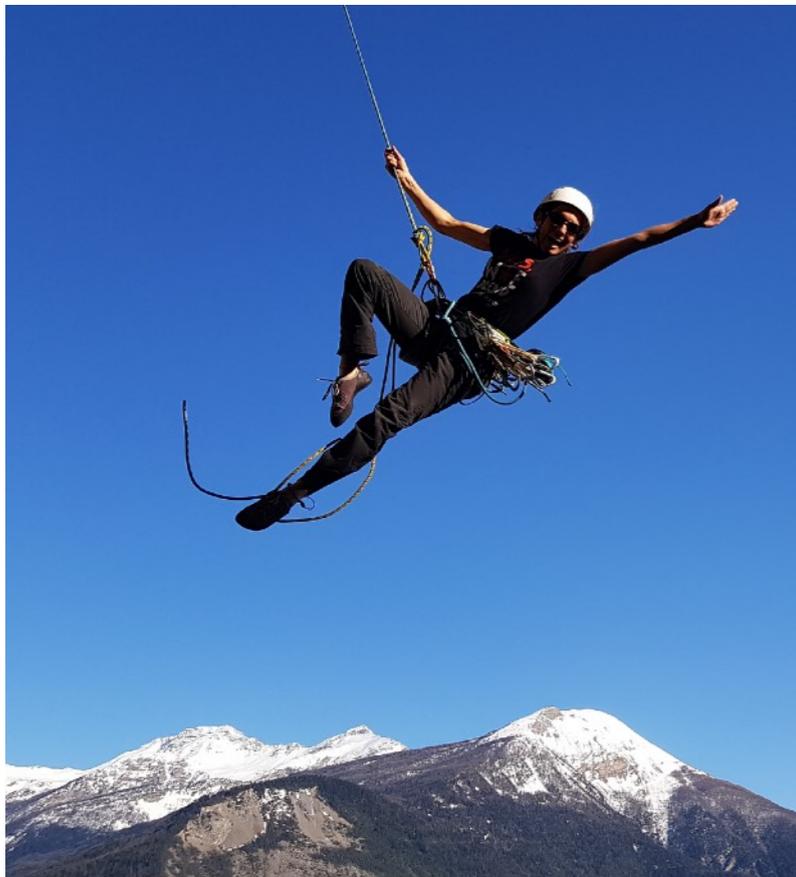
Son leitmotiv

« Impose ta chance, serre ton bonheur, et va vers ton risque » René CHAR

Sa boisson de fin de course

Une pinte de blonde !





Emilie

En 3 mots

Energique, Comique, Bonne humeur à toute épreuve

Elle a commencé la montagne...

À 34 ans véritablement mais bien plus tôt pour mes premières randonnées/bivouacs

Son plus beau souvenir en montagne

Les réveils sous la tente au bord d'une rivière avec aucun être humain à la ronde !

Son massif ou sommet préféré

Le Queyras

Son indispensable en montagne

Un bout de fromage

Son leitmotiv

Pense à la bonne douche à l'arrivée !

Sa boisson de fin de course

Une ambrée bien fraîche et locale !

Aurélie

En 3 mots

Persévérante, Aventurière, Enthousiaste

Elle a commencé la montagne...

Il y a 15 ans avec un ami qui m'a proposé de faire le Mont Blanc ! Il m'a prêté le matos de sa fille... et en avant jusqu'au sommet ! Merci Pierrot !

Son plus beau souvenir en montagne

L'ascension de l' Amadablam en 2016, pour mon 3e voyage au Népal. Un réel défi physique, en immersion totale dans ce paysage magique des plus hautes montagnes de la planète.

Son massif ou sommet préféré

Toutes les montagnes me fascinent !

J'adore les montagnes du Népal mais aussi nos Alpes, et en particulier les Ecrins et les massifs entourant Zinal en Suisse.

Son indispensable en montagne

Une veste gore-tex (et du chocolat !)

Son leitmotiv

Toujours faire de son mieux pour profiter à fond !

Sa boisson de fin de course

Un chocolat chaud



Adeline

En 3 mots

Bienveillante, Attentionnée, Déterminée

Elle a commencé la montagne...

A 26ans avec le Tour du Mont Blanc en randonnée alpine

Son plus beau souvenir en montagne

Difficile de choisir car chaque sortie est unique, particulière et procure une émotion différente selon le moment, les personnes avec qui on se trouve... Je dirai l'ascension du Grand Paradis : ma 1ère ascension, mon 1er 4000m.

Son massif ou sommet préféré

Le massif des Ecrins

Son indispensable en montagne

La crème solaire (sinon je finis comme une écrevisse !)

Son leitmotiv

"Chaque difficulté rencontrée doit être l'occasion d'un nouveau progrès "

Sa boisson de fin de course

Une petite bière

LE GFAS EN QUELQUES CHIFFRES

9 filles

20 jours passés en montagne

80 voies

6804m de dénivelé

64 chaufferettes

183 litres de thés chauds

36 SEEEEC et **216** RELAIIIIIII

162 fous rires

32 kg de croziflette

57 litres de bière

3 tonnes de bonne humeur !





Septembre
2020

Course d'arête
Queyras



Juillet
2020

Course de neige et
glacier
Chamonix



Février
2020

Sélections GFAS
Sainte Victoire

FORMATIONS REALISEES

Cascade de glace
Argentière

Janvier
2021



Cascade de glace
Ceillac

Février
2021



Terrain d'aventure
Sainte Victoire

Mars
2021





Mai 2021

Course de neige et mixte **Ecrins**



Juin 2021

Course sur glacier, mixte et rocher **Chamonix**



Septembre 2021

Course d'arête **Mercantour**



Novembre 2021

Terrain d'aventure et artif **Annot**

ET A VENIR !

EXPEDITION

ETE

2022



2022

Course d'alpinisme **Ecrins**

2022

Course de neige et mixte **Mercantour**

2022

Cascade de glace **Briançonnais**



ET VOUS DANS TOUT ÇA ?

Si nous avons bien fait nos calculs, nous devrions en arriver à un point où vous vous dites « Mais pourquoi 9 filles aussi dynamiques et motivées s'intéressent à moi, à nous ? Nous nous intéressons à **vos valeurs** et **vos produits** !

Parce que toutes motivées que nous sommes, nous ne restons pas moins 9 petites chenilles de l'alpinisme en pleine mue pour devenir de vaillants papillons (vous imaginez des papillons avec des crampons aux pattes ? Et bien voilà, c'est nous !).

Et jeunes chenilles que nous sommes, nous n'avons pas encore tout le matériel requis pour aller explorer les contrées verticales. Entre les cordes et autres ficelous, les crampons qu'ils soient d'alpinisme ou de cascade, toute la quincaillerie et les piolets, sans parler des vêtements techniques, des frontales, de la crème solaire... Ça nous en fait du matériel à avoir ! Et encore, c'est loin d'être une liste exhaustive.

En tant que membres du GFAS, nous serons aussi des ambassadrices de votre marque pendant toute notre formation et auprès des alpinistes que nous encadrerons par la suite.

Si vous partagez nos valeurs et notre engagement, venez vous joindre à notre aventure, elle ne fait que commencer !



SUIVEZ NOS AVENTURES !



facebook.com/gfaspaca



@gfas_paca



gf.alpisud@gmail.com

Avec des vidéos de nos séjours de formation !

