



CAF Girls Grand Est

Groupe féminin d'Alpinisme



L'humilité est une notion indispensable pour être en accord avec la montagne, l'ouverture d'esprit l'est également ! Les activités sportives comme l'alpinisme, la cascade de glace et le drytooling sont encore peu pratiquées par les femmes. Quant à l'encadrement, l'inégalité est encore plus flagrante :

- Environ **10% d'encadrantes** en 2018 la FFCAM. Ce taux est passé à environ **12%** en 2021,
- Seulement **environ 2% de femmes guides de haute montagne** en 2020.

Au **Club Alpin de Strasbourg**, le constat est le même. En 2021, le club recense 42 % de femmes licenciées et **seulement 1 femme est encadrante en alpinisme (bravo Médine) !**

Depuis quelques années, plusieurs groupes féminins et les CAF Girls ont entrepris la démarche de **former des femmes aux sports de montagne** afin qu'elles deviennent plus **autonomes** et de les **accompagner à devenir des futures initiatrices et guides**. Cela rejoint un **objectif identique** à tous les groupes féminins de montagne en France : **construire la confiance en soi et l'autonomie en montagne**.

L'Histoire du Groupe CAF Girls Grand-Est !

Forte de son expérience au sein du Club Alpin de Strasbourg, Médine KARA est à l'origine de la création du groupe les **CAF Girls** en 2018. La première promotion a su se

faire connaître dans la région Grand-Est et a servi de motivation à d'autres femmes pour s'initier et s'investir dans les disciplines de montagne.

Une véritable émulation, un dynamisme au-delà des attentes s'est créé autour du CAF Girls en seulement deux promotions. Ainsi, à l'Assemblée générale 2023 le responsable d'activité alpinisme a annoncé 287 journées participatives féminines contre 218 pour les hommes soit près de 57%.

Le **week-end de sélection du 15 au 17 janvier 2023** a vu naître la **3^{ème} promotion** sous la gestion du Club Alpin, deux anciennes membres du CAF Girls, Morgan et Chloé, Jean Pierre COURVOISIER (responsable national d'activité alpinisme) et notre guide alsacien de Haute Montagne, Patrice FLESH (référent du groupe auprès de la FFCAM).

Un programme haut en altitude et riche en rencontres fera évoluer ces six femmes sur deux ans pour qu'elles atteignent progressivement l'objectif d'autonomie et pourquoi pas devenir d'initiatrices.

Objectifs du groupe !

Le Groupe 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.

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, 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 à un clan d'hommes initiés. Les filles participeront aux diverses manifestations organisées dans la région pour promouvoir l'activité et montrer une image plus féminine.

PROMOTION 2023-2025

CARINE, 32 ans, originaire de Dambach-La-Ville



- **En montagne** : Toujours en montagne ou en forêt pour les randonnées, ski de fond, trail, J'ai été naturellement attirée par l'alpinisme. Ce sport qui permet d'atteindre l'inaccessible !
Mes premières sorties dans les couloirs du Hohneck et la cascade de glace n'ont fait que renforcer mon intérêt pour cette discipline.
C'est une aventure remplie de partage et d'émotions fortes avec la cordée.
Le CAF Girls est pour moi une opportunité de progresser et de partager ma passion et mon émerveillement pour ces montagnes.
- **Rêves** : faire plus de goulottes, de cascades de glace et des arêtes (L'arête de l'argentine par exemple). Bref plus de tout.
- **Mantra** : "Une multitude de projets à concrétiser. Alors, c'est parti !"
- **En dehors de la montagne** : électrotechnicienne (la semaine), photographies, sorties vélo, apiculture, rando,

CÉCILE, 30 ans, alsacienne



- **En montagne** : Après avoir pratiqué le trek, le ski, puis l'escalade, cette envie d'aller voir toujours plus loin et plus haut avec l'alpinisme est venue. Mais c'est avant tout la montagne qui fascine et inspire, la joie de profiter des paysages, le goût de liberté, le dépassement de

soi et l'esprit de partage... Quoi de mieux qu'une équipe dynamique comme celle-là pour progresser ensemble et découvrir de nouveaux horizons ?

- **Rêves** : les belles arêtes rocheuses aériennes
- **Mantra** : "Ils Elles ne savaient pas que c'était impossible, alors ils elles l'ont fait !"
- **En dehors de la montagne** : médecin (de nuit), musicienne (de jour), maman d'un petit lynx (ou chat d'appartement)

Karina, 32 ans, strasbourgeoise



- **En montagne** : amoureuse des grands espaces, mon intérêt pour la montagne m'est d'abord venu des randonnées puis des grandes voies d'escalade. En découvrant l'alpinisme, j'ai su que je ne voudrais plus quitter ce terrain d'aventures infinies. Intégrer le CAF Girls, c'est s'enrichir les unes les autres, gagner en expérience et la partager !
- **Rêves** : un bout de la Meije
- **Mantra** : "un voyage de mille lieues commence toujours par un premier pas"
- **En dehors de la montagne** : psychothérapeute la semaine, en vadrouille les week-ends

Louise, 28 ans, vosgienne de cœur



- **En montagne** : skieuse, grimpeuse, telemarkeuse, randonneuse, et malgré pas mal de temps passé en montagne, je n'avais pas encore goûté aux joies de l'alpinisme ! Le groupe CAF girls c'est l'occasion de découvrir une autre facette de la montagne entre filles et partager de belles expériences 😊
- **Rêves** : D'une seule voie, relier la mer aux étoiles
- **Mantra** : quand rien n'est prévu tout est possible... surtout l'impossible !

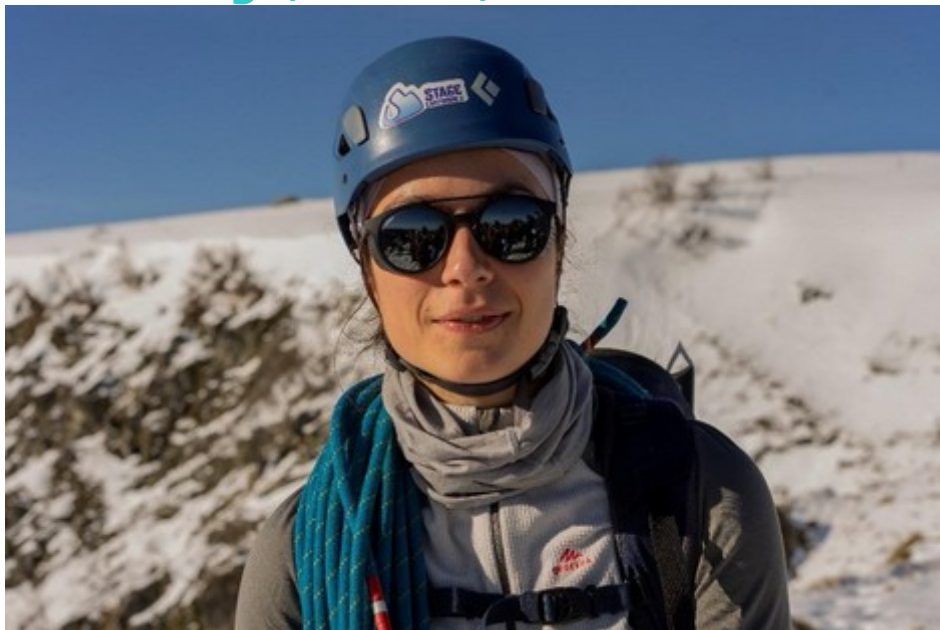
- **En dehors de la montagne** : je veille sur les forêts vosgiennes la semaine, je me promène dehors le weekend et je bois des chocolats chauds avec les copines !

Sarah, 26 ans, Saint martin d'Hères



- **En montagne** : Je suis tombée dedans quand j'étais petite ! D'abord l'escalade, puis quelques sorties grandes voies, un peu de cascade de glace et d'alpinisme, un tout petit peu ski de randonnée... m'ont donné l'envie d'en découvrir toujours plus. Après une pause lors de mes études en plat pays, intégrer ce groupe représente pour moi l'opportunité de réaliser de beaux projets, mais aussi de sortir de ma zone de confort dans une belle dynamique de groupe, entre filles !
- **Rêves** : traverser de jolies arêtes aériennes, découvrir l'escalade sur coinces, dormir dans un portaledge !
- **Mantra** : "Mais pourquoi grimper au sommet si c'est pour en redescendre, pourquoi tant d'efforts pour un résultat si éphémère ? C'est l'énigme de la montagne. Toute ascension est un exercice d'amitié et de dépassement" Pascal Bruckner
- **En dehors de la montagne** : auditrice en semaine, je m'entoure le week-end de petits projets ; électromécanique / langue des signes / voyages à vélo

Nadège, 27 ans, mulhousienne



- **En montagne** : Crapahutant en montagne depuis mon enfance, je me suis éloignée des sommets au cours de mes études. Des stages d'escalade et d'alpinisme m'ont fait redécouvrir les hauteurs, avec le désir de ne plus les quitter. Occupant désormais une grande partie de mon temps libre, ma pratique des activités de montagne s'est diversifiée.

Mais surtout, elle m'a permis de porter un nouveau regard sur le monde, sur la vie, de vivre des aventures humaines palpitantes et de faire des rencontres passionnantes. Au-delà de la progression technique, je vois le CAF girls comme une belle opportunité de découvrir de nouvelles facettes de l'alpinisme au féminin et de m'investir plus durablement au sein du club alpin.

- **Rêves** : le couloir Couturier... un jour
- **Mantra** : Une cabane où l'on rit est bien mieux qu'un château où l'on pleure.
- **En dehors de la montagne** : prof de sciences économiques et sociales, fan des années 80 et des tenues à paillettes, maman de (Sa)chat, buveuse de café et circassienne à l'occasion.

Médine, notre encadrante, lyonnaise



Voici les trois raisons qui m'ont poussées à devenir initiatrice en alpinisme : **le partage, le partage et le partage !**

Je suis tombée amoureuse de la haute montagne lors d'un stage d'alpinisme dans le massif du Mont Blanc en juillet 2012. Au-delà de gravir des sommets, mon désir d'ouvrir ma passion à d'autres est presque devenue vital. J'ai très vite eu envie d'être autonome et donc de me former. Adhérente au CAF de Strasbourg, j'ai obtenu mon brevet d'initiatrice de cascade de glace et d'alpinisme en 2018.

Mon expérience m'a emmenée à constater que la conquête des sommets alpins a toujours été associée à l'image courageuse et virile de l'homme.

Comme il y avait peu de femmes dans cette discipline, je pouvais, ici plus qu'ailleurs, prouver ce dont nous sommes capables. Voyant l'intérêt des sorties entre copines, temps de formation privilégiés entre femmes pour accéder à l'autonomie et au leadership, j'ai eu l'idée de créer un groupe régional féminin d'alpinisme. Ainsi, grâce au soutien de la FFCAM, le CAF Girls Grand Est est né en décembre 2018.

Allez les filles ! A vos piolets, crampons et accessoires... et "hopla" la glace n'attend pas !