



club alpin français Annecy



été 2014
revue et programme



N° 30/82

Bons plans

Consultez le site internet <http://cafannecy.fr/leclub/bons-plans> pour voir les modalités.

Munissez-vous de votre licence pour aller dans ces magasins



Au magasin
- 10%

patagonia

Au magasin
- 10%



- 5%



www.atalante.fr
- 5%

www.vtopo.fr



- 5%



- 10%



- 18%
en bons d'achat
Réservation
préalable au
secrétariat par tel
ou mail

Lafuma  Au magasin
- 15%

- 20%

CRAFT 
www.boutique-craft.com



MAGASINS DE SPORTS
MONTAGNE ET OUTDOOR
- 10%



- 15%



- 10%



- 10%



- 10%



Sommaire

Revue été 2014

● Mot du président	3
● Renseignements	4
● Mode d'emploi, matériel	5
● Refuges	6
● Et si vous deveniez initiateur ?	7
● Formation, voyages lointains	8
● Cent-quarante ans du club	9
● Randorientation	10
● Feux Saint-Jean	11
● Camp d'été	12
● Alpinisme	14
● Aureille	16
● Escalade, école d'aventure	18
● Les diables bleus	21
● Queue leu-leu pour rogne-nieu-nieu	22
● Randonnée montagne	26
● Canyon, Gym, Nordic walking	35

Convocation

L'assemblée générale
du club se tiendra le :
vendredi 28 novembre 2013
à 19 h 30

*Salle des convivialités
113 boulevard du Fier, Annecy*

La numérotation de la revue comporte 2 nombres, le premier correspond au nombre de numéros sortis depuis la création en 1990 du Club Alpin Français d'Annecy, association juridiquement autonome, le deuxième, le nombre de numéros parus depuis l'origine (1874). Le présent numéro a été tiré à

1000 exemplaires- N°
ISSN : 0242 - 8547

Responsable de la revue et maquette :

René Delieutraz

Rédaction, articles et publicité :

C. Abry, C. Desvignes, J. Ducruet

Impression :

Au Gutenberg Meythet

Photos de couverture : Laurent, *Slackline* à Albigny (Anne Camille Barlas). René Bosson, (inconnu). Traversée des Courtes (album Cathiard). Vers le chalet de l'Aulp (archives début XX^{ème}).

Le mot du président



Il y a 140 ans, en avril 1874, une poignée d'amateurs éclairés de la montagne créait le Club Alpin Français, quelques années après nos voisins anglais, italiens et suisses qui n'avaient pas connu la guerre de 1870.

Quelques mois plus tard, en novembre 1874, la section de Savoie et les trois sous-sections de Chambéry, d'Aix les Bains et d'Annecy voyaient le jour. Camille Dunant assura la présidence de la sous-section d'Annecy jusqu'en 1909.

Par ailleurs, Président du syndicat d'initiative d'Annecy, et conscient de l'intérêt des hébergements pour le développement du tourisme en montagne, il faisait construire et inaugurer en 1883 le chalet-hôtel du Parmelan qui porte encore aujourd'hui son nom.

Notre fédération fête cet anniversaire, et le comité directeur du Club Alpin Français d'Annecy a décidé d'accompagner cette célébration par l'organisation de deux manifestations, l'une le 14 juin 2014 en collaboration avec les clubs de Chambéry et d'Aix les Bains, anciens de la section de Savoie, sous la forme d'un rassemblement de randonneurs au Semnoz, et l'autre spécifique à notre club, le samedi 20 septembre 2014, sous la forme d'un événement historique et ludique sur le Pâquier à Annecy.

Si le monde qui nous entoure change rapidement, l'objet associatif du Club Alpin Français n'a pas pris une ride en 140 ans. Il s'agit, aujourd'hui comme hier, de rassembler les pratiquants d'activités sportives en montagne,

de les former, de connaître, protéger le milieu montagnard, et de faciliter les pratiques, notamment par la construction d'hébergements en montagne.

Cet objet associatif, et les valeurs qu'il porte, qui ont connu trois siècles, méritent d'être portés haut et fort lors des manifestations à venir, et c'est pourquoi nous vous encourageons à y participer, et si vous vous en sentez le courage, à aider à leur(s) organisation(s).

Je forme des vœux les plus sincères pour la réussite de ces manifestations qui honoreront les pères fondateurs de notre association et de notre fédération.

Que la liesse de ces célébrations ne vous fasse pas cependant oublier la prudence lors de vos sorties estivales que je vous souhaite belles et conviviales.

Jacques Piétu

Groupe Jeunes Alpinisme

contacter : jeunes@cafannecy.fr

Groupe de jeunes entre 18 et 25 ans.

L'objectif est l'initiation, la découverte et le perfectionnement de l'alpinisme sous toutes ses formes : cascade de glace, ski-alpinisme, escalade en grande voie rocheuse, goulotte, itinéraire mixte.

Une sortie collective par mois de un ou plusieurs jours.

Pré-requis : école de glace, école de neige, bon niveau de ski hors-piste, escalade.

Les dates de sorties sont diffusées par la mailing liste du groupe jeune.

Consulter l'affichage du groupe jeune au forum à 19 h 30.

Renseignements pratiques sur le club

Adresse

Club Alpin Français d'Annecy
17 rue du Mont-Blanc, 74000 Annecy
Tél : 04 50 09 82 09
Contact : secretariat@cafannecy.fr
Web : www.cafannecy.fr



Le stationnement est interdit devant les emplacements privés de la copropriété

Inscriptions aux activités

Horaire unique de 19 h 30 à 20 h 30, le vendredi.

Inscriptions anticipées au jeudi lorsque le vendredi est férié.

L'adhésion au Club est impérative. Pour participer exceptionnellement, la personne qui souhaite découvrir nos activités avant d'adhérer, peut participer en souscrivant une assurance «découverte» renouvelable trois fois (6 € la journée ou 10 € deux jours consécutifs).

Secrétariat

(adhésions et renseignements)

Mercredi : 15 h à 19 h – Vendredi : 17 h 30 à 21 h – Samedi : 10 h à 12 h. Fermeture les jours fériés et du lundi 28 juillet au mardi 19 août inclus. Une permanence est assurée les vendredis pendant cette période, de 19 h 30 à 21 h.

Bibliothèque

Vendredi 19 h 30 à 20 h 30

La durée du prêt : 3 semaines

Prix des prêts : 0,50 € les livres, topos, romans

1 € les cartes françaises et étrangères, les revues récentes (exemple : Vertical)

0,20 € les photocopies

Tarifs des adhésions

(du 1er octobre au 30 septembre) assurance de personne non incluse

- Adulte + 24 ans : 68,50 €
- Conjoint : 48 €
- Enfants : 24 ou 32,50 €
- Entre 18 et 23 ans : 42,50 €
- Moins de 18 ans : 37,50 €

Première adhésion à partir du 1er mai jusqu'au 30 septembre :

-40% sur la part club. Assurance de personne non incluse.

Nouvelle adhésion : 2,5 € (droit d'entrée au club).

Assurance DE PERSONNE

L'option assurance de personne valable en Europe, en Suisse et au Maroc (22,50 €) est vivement recommandée car elle couvre toutes les activités de sport et de loisirs : frais de recherche, de secours et d'évacuation, remboursement de forfait ski, défense et recours, remboursement frais médicaux, capitaux invalidité et décès.

Possibilité d'une extension Monde si autre pays.

Location de matériel

Le vendredi soir, de 19 h 30 à 20 h 30, vous pouvez emprunter, avec participation financière, différents matériels ; le Club subventionne ces achats pour faciliter la pratique des activités. Nous vous délivrons le matériel pour une semaine contre le règlement du tarif décidé par le Comité et votre carte du Club (chèque de caution pour certains matériels).

Matériel actuellement disponible à la location, mais en stock limité :

- piolets et piolets techniques,
- crampons à lanières et à attaches rapides,
- casques alpinisme,
- baudriers et cuissards,
- équipement pour via ferrata.
- DVA, pelles, sondes.
- Raquettes à neige.

Quelques matériels plus spécifiques sont en prêt pour des responsables d'activité, auprès desquels vous devez vous adresser directement.



Mode d'emploi des activités au CAF d'Annecy

L'adhésion au Club ouvre la possibilité de participer aux sorties collectives de toutes les activités proposées aux programmes d'été et d'hiver.

Ayez toujours votre carte d'adhérent sur vous ! (Pour vous inscrire aux sorties, pour emprunter du matériel au Club, pour attester de votre assurance en cas d'accident, pour bénéficier de réduction dans les refuges, etc.).

Les inscriptions se font habituellement le dernier vendredi soir précédant la sortie aux horaires indiqués à la page «renseignements pratiques».

Les cadres bénévoles vous accueillent au forum de l'association, local situé entre les deux montées d'escalier des 15 et 17 rue du Mont Blanc.

JEUNES

D'une façon générale, les mineurs peuvent participer aux activités dans le respect de la législation et de la réglementation actuelle, notamment pour les séjours.

En ce qui concerne les sorties à la journée, il suffit d'obtenir l'accord du cadre organisateur auquel les parents devront s'adresser et remettre une autorisation écrite.

APTITUDE

Les participants doivent avoir un niveau technique et physique adapté aux sorties envisagées. Il est du devoir des cadres organisateurs de vérifier ces aptitudes, ce qui constitue un des éléments essentiels de la sécurité des groupes.

Ne vous étonnez pas, lors d'une inscription à une sortie, si le cadre, qui ne vous connaît pas, vous interroge sur vos capacités ou sur votre carnet de courses.

Le cadre a le droit et l'obligation de refuser l'inscription d'un participant au niveau inadapté.

Le Club organise des formations. Profitez-en pour améliorer ou retrouver votre niveau technique.

Si vous débutez, participez aux sorties «initiation» ouvertes à tous !

MATÉRIEL

Chaque participant doit se présenter au lieu de

départ convenu muni de la totalité du matériel individuel prescrit par le cadre organisateur.

Tout participant n'étant pas en possession de ce matériel au moment du départ peut se voir refuser ce même départ par le cadre organisateur.

Les vêtements et chaussures, les protections solaires, les vivres de course et la boisson doivent être adaptés à la sortie. En cas de doute, demandez au cadre lors de l'inscription.

RENDEZ-VOUS

Lors de l'inscription, le cadre indique un lieu et une heure de départ.

Il est recommandé de venir au moins cinq minutes à l'avance de façon à ce que le départ se fasse à l'heure prévue.

Certains cadres partent toujours à l'heure prévue et n'attendent pas. Quelques minutes de retard peuvent dans ce cas vous faire manquer une belle sortie, et ce serait dommage !

TRANSPORT

Le principe du transport est le covoiturage.

Les participants à la collective prennent en charge la part du ou des cadres organisateurs.

Chaque participant participe à hauteur du coût total des transports calculé sur la base de 0,35 €/km pour un véhicule individuel et de 0,50 €/km pour le minibus du Club, divisé par le nombre de participants hors cadre(s).

Chaque chauffeur individuel reçoit ainsi un montant égal au nombre de kilomètres parcourus multiplié par 0,35 €.

Le cadre organisateur conserve la recette éventuelle correspondant au minibus, puis la remet au trésorier du Club dans la semaine qui suit.

DÉROULEMENT DES SORTIES

Le cadre est le seul responsable du groupe, et à ce titre est habilité à prendre toute décision concernant le déroulement de la sortie, annulation ou réduction de la sortie, composition des groupes et cordées, etc.

Chacun est tenu de respecter les consignes données par le responsable.

Nos Refuges

Refuge du Parmelan (ou Camille Dunant)



Altitude : 1825 m, gardé du 8 juin au 28 septembre et les week-ends jusqu'à fin octobre, 50 places, gardien : Julien Lutz

Venez découvrir notre refuge avec sa vue exceptionnelle à 360° sur le Mont Blanc, le massif des Aravis, des Ecrins...

Partez en famille par le sentier démarant au chalet de l'Anglettaz (possibilité de boucle par le fabuleux plateau de lappiaz) ou pour une randonnée plus soutenue par Villaz ou La Blonnière.

Venez déguster les spécialités savoyardes (farce-ment, fondue), charcuterie, fromages régionaux et les tartes sucrées.

Pour les sportifs : possibilité d'escalade (site école à côté du refuge, terrain d'aventure dans la falaise) mais aussi spéléologie, parapente...

Nos coordonnées : 04 50 27 29 45 (au refuge), et 06 22 08 30 16 (mobile hors période été).

Email : gardiensparmelan@yahoo.fr

Refuge de la Pointe Percée (ou Gramusset)



Altitude : 2164 m, 48 places

Gardienne : Marie Jacquet

Au pied de la Pointe Percée, nous vous proposons de passer deux jours entre copains passionnés de l'escalade ou une soirée en famille entre deux balades.

Le refuge est gardé du samedi 15 juin au dimanche 22 septembre 2013

Les week-ends suivants, sauf intempéries, jusqu'au 27 octobre.

Réservation : auprès de la gardienne

04 50 02 40 90

Devenir initiateur : mode d'emploi

Vous êtes maintenant décidé, vous voulez passer le cap, mais comme dirait Max, « on ne connaît pas la manière de devenir initiateur ».

La première question à se poser, dès lors, reste : ai-je l'expérience suffisante au regard de l'activité choisie ? En effet, des critères sont posés, appelés pré-requis, pour chacune des formations, que ce soit pour être initiateur en randonnée de montagne, en ski ou surf, moniteur d'escalade, initiateur en ski de randonnée-alpinisme, initiateur d'alpinisme ou initiateur raquette. Une rencontre avec le responsable des sorties au club est à envisager et/ou avec le vice-président aux activités du club. Il vous proposera certainement de co-encadrer.

Ensuite, il convient de consulter les fiches correspondantes sur le site internet de la ffcam www.ffcam.fr, des stages sont proposés dans la rubrique « Trouver son stage, un voyage, un séjour ».

Des formations communes sont nécessaires ainsi que l'attestation de premier secours, dans toutes les hypothèses.

Pour chaque objectif envisagé, le cursus de formation est expliqué en détail par des schémas fournis en pdf.

Notre club rembourse les différents stages, à l'issue des formations, sur 3 ans si vous avez encadré un certain nombre de collectives dans l'activité. Alors, sautez le pas, informez-vous, renseignez-vous, et devenez initiateur.

Chantal Abry



ENVOYER

Stages

- Stages Montagnes de la Terre
- Stages de formation initiale et encadrement
- Séjours et voyages des clubs
- Stages ANENA-FFCAM
- Choisir son stage...**
- Conditions générales d'inscription

Accueil

Adhésion rapide

Renouveler votre adhésion

Licence Assurance, tarifs, avantages

Espace Licencié

Trouvez un club

Formation initiale et encadrement

Choisir son activité

Cahier des stages

Faire une autre recherche

Formation initiale et encadrement

INITIATEUR Terrain Montagne FFCAM

Public : + de 18 ans

Pré-requis : Cf contenus de formation

Nombre de places : 10

Hébergement : GITE

Tarif : 250 €

Organisateur : COMITE REGIONAL AQUITAINE

Responsable du stage : LAMAZOU MICHEL
11 AVENUE DE L'ADOUR
64100 BAYONNE
TEL. 05 59 50 00 07

Reference du stage : 2014ALTMINI02701

Téléchargement :
PDF : Contenus de formations
PDF : Cursus
PDF : Inscription

Dates : 19/04/2014 au 21/04/2014 et 08/05/2014 au 11/05/2014

Lieu : PYRENEES



Formations



CARTOGRAPHIE-ORIENTATION

Formations agréées par la FFCAM. Ces formations s'adressent à tous les cafistes qui souhaitent se perfectionner en cartographie orientation ou qui désirent préparer un Brevet Fédéral

CARTOGRAPHIE ORIENTATION NIVEAU 1

SAMEDI 3 ET DIMANCHE 4 MAI
SAMEDI 17 ET DIMANCHE 18 MAI

Formateurs : Patrick Martin et Jean-Claude Corsetti

CARTOGRAPHIE ORIENTATION NIVEAU 2

SAMEDI 4 ET DIMANCHE 5 OCTOBRE

Formateurs : Raymond Bérnard, Denis Gerlier, Christian Tournier

Plateau de Beauregard La Clusaz

CARTOGRAPHIE ORIENTATION SPÉCIAL GPS

JEUDI 2 ET VENDREDI 3 OCTOBRE

LUNDI 6 ET MARDI 7 OCTOBRE

Plateau de Beauregard La Clusaz

Formateur : Raymond Bérnard

Renseignements et inscription :

Raymond Bérnard le vendredi soir ou

rbernard.cafannecy@orange.fr

Attention : le nombre de places est limité. S'inscrire dès le 15 avril.

A tous les amateurs d'activités neige

Très important : pour la saison prochaine, pensez à vous inscrire aux séances de formation à l'utilisation du DVA (détecteur de victimes d'avalanche) qui seront organisées en novembre avant la parution du programme d'hiver. Consultez le site internet.



ÉCOLES DE NEIGE ET GLACE

- Soirée présentation le vendredi 23 mai à 20h30
- Ecole Glace : 31 mai et 1^{er} juin
- Ecole de neige : 14 juin
- Ecole alpinisme EA1 du 7 au 9 juin
- Ecole alpinisme EA2 du 4 au 7 juillet
- Grand parcours : 21 et 22 juin



Voyages Lointains

Des voyages plein la tête... des Montagnes plein la terre

contact: voyageslointains@cafannecy.fr

Habités des « Voyages lointains » ou nouveau candidat à l'aventure, la découverte, le dépaysement, le partage, rejoignez-nous pour des escapades en France ou à l'étranger ! De la mer à la montagne, nos circuits s'adressent à tous les niveaux et à toutes les bourses !

En juillet : Cévennes, au pays des Camisards

8 jours de randonnée itinérante avec portage.

Réunion d'information et inscription le 11 juin 2014 à 19 h

En août: Archipel des Açores

3 semaines de voyage (randonnées en étoile) d'île en île, à la découverte de paysages spectaculaires façonnés par le volcanisme et l'océan, sur de superbes sentiers, au cœur d'une nature sauvage et préservée.

Réunion d'information et inscription le 11 juin 2014 à 19 h 30 au local.

En octobre : île de la Réunion

16 jours de randonnée sur les « sentiers secrets », des itinéraires insolites à la « sauce créole ».

Réunion d'information le 11 juin 2014 à 19 h au local.

Pour les voyages à l'étranger, il est nécessaire de réserver tôt les vols.

Les personnes intéressées peuvent se faire connaître dès parution du programme.

Contacts Joëlle Plastre (07 81 46 40 13)

j.plastre@laposte.net

Dominique Perret (06 19 16 39 60)

Pour être informé en priorité des futurs voyages prévus ou nous soumettre vos idées et envies, vous pouvez nous contacter par mail.

Sur trois siècles : 140 ans au club

« Pour la patrie, par la montagne », telle était la devise des premiers cafistes affichée dans les années 70 au 19ème ! Les excursionnistes de l'époque envisageaient les objectifs environnants : Semnoz, Parmelan, Tournette. Les « Monchus » souhaitaient prendre le bon air de la montagne, à un moment où il était de bon ton de réaliser une cure, dans une période de lancement du tourisme. D'ailleurs, le premier président du club ne se trompait pas en créant aussi plus tard, en 1895, le syndicat d'initiative sur Annecy. Jules Philippe, député, écrit son article « Le Semnoz et son chemin de fer » dans l'Annuaire du Club Alpin Français en 1874, en évoquant son périple au Semnoz : « jusqu'à ces dernières années, le Semnoz était peu connu, n'étant exploré que par les habitants du pays, et encore à de rares intervalles. Ceux qui en avaient fait l'ascension, peu difficile du reste, décrivaient bien la beauté du panorama qui se déroulait devant le touriste posté sur le point culminant ; mais cette description quoique faite en termes enthousiastes, n'avait pas suffi pour étendre au loin la réputation de ce belvédère remarquable, que déjà on baptisait du nom de Rigi de la Savoie.»

Plus tard, au début du 20ème, on retrouve un certain « Biclope », surnom donné par ses camarades du lycée



samedi 14 juin Rencontre ChambAnnAix au Semnoz

1874-2014
L'esprit Club Alpin
140 ANS
C'EST PAS VIEUX POUR UNE MONTAGNE !

samedi 20 septembre après-midi mémorable sur le Pâquier

Berthollet. Il s'essaye sur les falaises du Talabar, avec des chaussures à clous. D'autres suivront, sur les Dents de Lanfon avec notamment un personnage qui deviendra illustre, adhérent du club d'Annecy, Louis Lachenal. A l'activité alpine, les membres du club ajoutent rapidement le ski, pratiqué d'abord dans le vallon de Sainte Catherine, dans les années 00, comme aurait dit mon grand-père, puis sur les pentes de La Clusaz dans les années 30. La section ski est créée sous l'impulsion de Louis Burdet. Des accidents incitent les pratiquants de l'époque à la création d'un secours en montagne. Les soirées du club sont alors organisées au Palace cinéma, avec des conférenciers notables, comme Frison Roche ou Kurz.

Pour Noël 1940, un colis, accompagné de la revue, est envoyé aux adhérents mobilisés. La décennie suivante, à l'issue d'une souscription effectuée auprès des membres, le club s'installe côte Perrière. Malgré l'exiguïté du local, le nombre de membres continue de progresser, ainsi que le nombre d'activités. Dans les années 80, l'escalade se structure et le parapente prend son envol avec des figures emblématiques, comme Vincent Sprüngli. L'équipement des voies permet l'évolution sur de nouveaux terrains, les Nains, Sainte Catherine ou les Gaulois, à proximité des Puisots. Parallèlement, les gymnases de l'agglomération annécienne sont équipés de structures artificielles, murs qui deviennent le terrain d'entraînement de nombreux adhérents. Les manifestations prennent de l'essor, la randorientation, la montée du Parmelan, l'Open de Parapente ou encore l'Alpi Grand Bo au début des années 2000.

Les Shabracks, génération spontanée des années 2000, sont apparus dans le forum du club et dernièrement, ils ont d'ailleurs fêté leurs dix ans d'existence avec le «Shabrackcross».

Au troisième millénaire, ce sont les femmes qui deviennent championnes : Elisa Houdry en parapente ou des plus jeunes en ski-alpinisme : Louise Borgnet ou Axelle Mollaret.

Pour fêter cet anniversaire, deux événements sont en cours de préparation au club :

- Une rencontre des clubs d'Aix-Les-Bains, Chambéry et Annecy au sommet du Semnoz –Crêt de l'Aigle- le samedi 14 juin : pique-nique, après les départs prévus par les clubs de différents endroits. : Tour Saint Jacques, Col de Leschaux...
- -Un après-midi sur le Pâquier : mur d'escalade, randonnée d'orientation urbaine sur les traces des fondateurs, exposition sur les 140 ans du club d'Annecy.

Nous vous invitons très nombreux à venir partager ces instants de convivialité cafiste de ces journées. En direct et non en virtuel !

Chantal Abry

S'orienter par tous les temps

Qu'il pleuve, qu'il vente, qu'il neige, l'équipe de bénévoles répond toujours présente à l'organisation de la randorientation annuelle de notre club. Cette année, c'est sous la neige et dans le brouillard qu'ils ont assuré la bonne marche de la manifestation sur le plateau de Sur Lyand, au-dessus de Seyssel. Merci à eux pour leur persévérance.

Sept parcours étaient au programme, pour les plus affûtés comme pour les débutants dans l'activité.

Pour la première fois, un parcours S a permis à cinq personnes handicapées, dont deux en joëlette, de parcourir le plateau enneigé grâce aux efforts conjugués des dix-sept bénévoles qui encadraient ces jeunes.

Sur le parcours famille, il fallait avoir de bonnes petites jambes pour trouver les 13 balises du parcours mais aussi une tête bien faite pour répondre au questionnaire-jeu relatif à l'environnement immédiat. A l'arrivée, les plus motivés pouvaient encore vérifier et com-

pléter leurs connaissances sur le lynx du Jura à travers une exposition ludique et participer à un petit concours (gagnant !) de slogans . Mais la plupart a préféré la douce chaleur de la belle salle hors-sac toute neuve, on les comprend volontiers !

Vous qui n'êtes pas venus cette année, sachez que vous pouvez participer même si vous n'êtes pas adhérent CAF. Faites-le savoir à vos amis. Et même si vous ne réussissez pas à boucler tout le parcours, vous serez peut-être un des heureux gagnants de notre traditionnelle tombola puisque les lots sont tirés au sort. Alors, n'hésitez pas, faites le pas !

Janine Ducruet



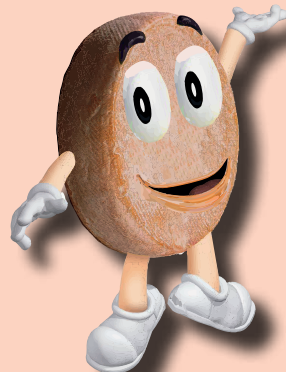
Randorientation 2014

Plateau de Beauregard

La Croix Fry

dimanche 12 octobre

30ème édition



<http://randorientation.cafannecy.fr>

Et si nous randonnions autrement les 28 et 29 juin ?



Au Club Alpin, nous avons une chance inouïe de pouvoir randonner à pied, en raquette, en surf et en ski, entre amis et profiter pleinement de tous ces terrains de jeux de pleine nature que comptent notre Région, notre Pays voire le Monde.

En sommes-nous toujours conscients ? Ne pouvons-nous pas une fois par année donner un peu de notre temps, nos compétences, notre sourire et notre bonne humeur afin de partager un week-end de plein air avec de jeunes handicapés qui ne sortiront en montagne, pour la plupart, que ces deux journées ?

Nous organisons la 23^{ème} Montée des Jeunes Handicapés au refuge du Parmelan les 28 et 29 juin prochains. Pour une vingtaine d'handicapés nous avons besoin d'une centaine de bénévoles. Cette manifestation nécessite une très grosse logistique.

Que pouvons-nous faire ? Les plus « costauds » portent les brancards du chalet de l'Anglettaz au refuge Camille Dunant, les autres accompagnent ceux qui marchent avec difficultés. Une fois au sommet, des

activités de tyrolienne et de slackline sont organisées ; pendant ce temps, il faut préparer le barbecue, le feu pour la veillée, monter les tentes.... Personne ne s'ennuie....

Et la veillée commence : moment « magique » où une grande convivialité s'installe. Ceux qui ont de la voix peuvent donner le ton et chanter nos répertoires de jeunesse. Après une nuit sous la tente pour certains ou en refuge pour d'autres, tout le monde redescend dans la vallée et peut regagner « ses pénates » pour midi.

Vous êtes partants ? Inscriptions auprès d'Isabelle au secrétariat, Louis Bocquet et Françoise Moita au Forum le vendredi soir ou mel : handicap@cafannecy.fr

Pour terminer, une citation à méditer : un enfant en fauteuil disait : « Ici, j'ai des jambes, regarde... ». Et de siffler pour que deux porteurs arrivent...

La Commission Handicap organise aussi du ski-fauteuil à la Margéraz, des sorties raquettes et joëttes, un parcours spécifique sur la randorientation d'octobre.

Isabelle Rabatel

FESTICAF 2013



Termignon : terminus, tout le monde descend !

Installation au camping les « Mélèzes » pour 10 jours de montagne non stop du 8 au 19 Juillet 2013.

Et là, les deux organisateurs, Janine et Jacques, prennent d'une main de maître la gestion du séjour.

Mais d'abord, ils sont allés prier pour la réussite du camp auprès du « Diable de Bessans ». Leur vœu fut exaucé car soleil, soleil, soleil et heureusement une petite journée de nuages. Ouf !!!

Nous voilà installés. Et dans le prolongement de la tente « mess » poussent des satellites de différentes couleurs : les tentes.

Tous les soirs à 18 h 00 précises, nos deux chefs d'orchestre, J&J, donnent le « la » pour le débriefing et briefing des festivités.

Concert d'alpinisme animé par Jacques, Pascal, René, Alain, Jean-Claude, Jean-Pierre et Janine :

- Pointe Francesetti Pointe Ferrand Pointe de l'Echelle
- Dent Parachée Grand Cordonnier Col de Labby
- Traversée Ronce-Lamet Petite Ciamarella Col Tonini
- Dôme de l'Arpont Arêtes du Soleil Pointe des Buffettes
- Circuit sur glaciers Vanoise-Méan-Martin

Concert d'escalade animé par Dominique, André, Claude, Guy, Jean-Pierre et Janine :

- sur des sites écoles : dans des grandes voies :
- à la falaise Marie-Christine (3 sorties) à Pon-

tamafrey

- au rocher des Amoureux (2 sorties) au Châtelard (2 sorties)
- au rocher de Sollières (2 sorties) à la paroi de Léché
- au Microlithe de Sardières
- dans une via corda : au Monolithe de Sardières à St Martin la Porte.

Concert de randonnée animé par Viviane, Raymond, Jean-Claude, Jean et Alain :

- Roc des Corneilles Alpage de la Turra Pointe de Longe Côte
- Col de la Vanoise Crête de la Turra Boucle du Mont-Matafia
- Râteau d'Aussois Grand Coin Bramanette Lac noir, Ambin (2 sorties)
- Lacs de Lauzière Col du Clapier Bramanette
- Lac du Génépy Refuge du Carro Lac Clair et fort de Ronce.

Chaque participant choisit en fonction de ses compétences, envies, condition physique et ...de son âge :

- 10 ans pour Mathis qui a été initié à la via cordata et à l'escalade
- 12 ans pour Charlotte qui a réussi sa première voie d'escalade montagne, « Tirelirepompom »
- 70 ans qui cherchent à rattraper notre « Chamois » qui est loin, très loin devant ! Cette nouvelle décennie lui a été fêtée avec cadeaux et vins à gogo. Ému, l'Ami !!!

Les buzz de ce camp : Annick a battu son record d'altitude, 3658 m.

Claire a doublé son temps de séjour au camp.

Claude a réalisé sa première course d'arête.



En parallèle se déroulait une école d'aventure. Les « Djeun's » participants ont partagé avec nous le dernier repas « pizzas-galettes » et ont joué aux serveurs pour notre confort !

Pour l'année prochaine, quelle sera la cible ? Et à quel Dieu ou Diable faudra-t-il se vouer ?

Viviane CORAL

Camp d'été 2014

contact : campdete@cafannecy.fr



C'est la vallée de la **Guisane** qui nous accueillera cette année du lundi 7 au vendredi 18 juillet, non loin du village mythique de la Grave et tout près de la ville fortifiée de Briançon.

Les alpinistes pourront profiter des sommets enneigés des Ecrins à l'ouest, les randonneurs exploreront le massif des Cerces à l'est, les grimpeurs auront l'embarras du choix et les amateurs de via ferrata ne seront pas oubliés.

Toutes les infos pratiques vous seront données début mai, par publication sur le site et par affichage au forum. Si vous avez besoin de renseignements complémentaires, vous pourrez contacter les responsables, Jacques Breton et Janine Ducruet.

Les inscriptions se feront tous les vendredis du mois de juin.

Alpinisme à la Pointe de l'Échelle (3422 m), PD

Notre chef de course, Jacques Breton, emmène dans le massif de la Vanoise, ce mardi 16 juillet 2013, une équipe exclusivement féminine : Kiliane, Frédérique et Isabelle.

On se gare sur le parking qui mène au refuge de la dent Parachée, en bas du deuxième barrage d'Aussois. Un départ matinal : 5 h 45 !

Sans doute trois bonnes heures pour remonter le col de la Masse qui mène aux premiers névés.

Ensuite, on cramponne avant de rejoindre de gros blocs que l'on escalade avec beaucoup de plaisir ! On évolue la plupart du temps en corde tendue sur cette partie rocheuse. Les difficultés sont contournées en zigzaguant sur l'arête. Arrivés au point culminant, on profite d'une vue magnifique sur les sommets environnants. Mais il faut déjà penser à redescendre ! Un pique-nique bien mérité scindera le retour en deux temps ! Le chemin qui nous conduit jusqu'au barrage nous révélera un panorama de moyenne montagne saisissant, nous faisant oublier nos maux ainsi qu'une fatigue justifiée par les 1370 m de dénivelée pris dans la journée (9 h d'efforts !!) !

C'est ainsi que nous regagnons le camp d'été de Termignon, bienheureux de nos exploits !

Isabelle PACE



Pointe de l'Échelle, vers le sommet

Alpinisme

Pascal sanctus

contact : alpinisme@cafannecy.fr

Consulter impérativement le site internet www.cafannecy.fr, rubrique: "pratiquer" pour avoir des précisions sur la course, les dates (ou report), le matériel, le niveau, etc.

Pour y participer, il est vivement conseillé de suivre les écoles de neige, de glace et d'escalade. Pour pratiquer l'alpinisme il faut être disponible. La course peut être reportée en raison des conditions, mais cela n'annule pas pour autant votre inscription.

Equipement de base : lunettes de glaciers, piolet, crampons, baudrier, 2 dégaines, 2 mousquetons à vis dont un unidirectionnel, un descendeur, 2 autobloquants, une sangle fermée de diamètre 1,5 m, casque (le matériel complémentaire sera précisé lors de l'inscription).

Pour les courses d'au moins deux jours les inscriptions s'effectuent le vendredi de la semaine précédente. Lors des sorties avec guide : les frais sont pris en charge à 50% par les participants. Budget annoncé lors de l'inscription.

Cette année il y aura deux types d'écoles d'alpinisme : EA1 et EA2.

La EA2 s'adresse à ceux qui ont déjà participé à cette école l'année dernière.

La EA1, à ceux qui ont déjà pratiqué l'alpinisme et qui désirent réellement s'investir dans cette activité afin de devenir autonomes.

Ecole de neige : Consulter le site internet. La lettre Δ (delta) signifie dénivelée.

VENDREDI 23 MAI

- **Forum du club** à 20 h 30, réunion d'information pour ceux qui s'intéressent à l'alpinisme et au Grand Parcours.

SAMEDI 24 ET DIMANCHE 25 MAI

- **Dôme des Platières**, Vanoise, 3473 m, face Nord, PD+, crampons/piolet, (refuge du Pourri), René Delieutraz



Alpenstock

SAMEDI 31 MAI ET DIMANCHE 01 JUIN

- **Ecole de glace**, inscriptions le 23 mai, Alain Fleuret, Pascal Deligeon, Pascal sanctus

SAMEDI 07 ET DIMANCHE 08 JUIN

- **Dôme de Polset**, Vanoise, 3501 m, Δ 1050 m, PD-, refuge, Alain Fleuret

SAMEDI 07, DIMANCHE 08, LUNDI 09 JUIN

- **Ecole d'alpinisme EA1**, lieu à définir, probablement Italie, pré-requis : école de glace du 31 mai ou 01 juin, Pascal Sanctus + guide





SAMEDI 14 JUIN

- **Ecole de neige**, lieu à déterminer en fonction de l'enneigement, inscriptions le 30 mai et 6 juin ou par mail, matériel: crampons, piolet, baudrier, casque, etc. Darin Reisman + le guide Cedric Bronnert, dreisman74@gmail.com

SAMEDI 14 ET DIMANCHE 15 JUIN

- **Mont Pourri**, Vanoise, 3779 m, Δ 1400 m, PD, refuge, Alain fleuret
- **Mont Tondu** Arête N, par col des Chasseurs, Mont-Blanc, 3196 m, Δ 1226 m, PD mixte, refuge, pré-requis EA1, Pascal Sanctus

SAMEDI 21 ET DIMANCHE 22 JUIN

- **Grand Parcours** Alpinisme de Chamoinix
- **Becca du Lac**, Alpes Grées, 3405 m, II/F+, crampons/piolet, nuit en refuge, René Delieutraz

SAMEDI 28 ET DIMANCHE 29 JUIN

- **Aiguille du Tour**, Mont-Blanc, 4542 m, Δ 840 m, PD, refuge, Matthieu Dagand

SAMEDI 5 ET DIMANCHE 6 JUILLET

- Mont-Tondu (3196 m), Dôme Aiguille des Glaciers par l'arête des Lanchettes (3592 m), Mont-Blanc, mixte, F et II/PD, nuit au refuge Robert Blanc, René Delieutraz

DU 04 AU 07 JUILLET

- **Ecole d'alpinisme EA2**, Massif des Ecrins, pré-requis : EA1 2013, Pascal Sanctus + guide

DU 07 AU 18 JUILLET

- **Camp d'été**, des courses d'alpinisme sont prévues

SAMEDI 26 ET DIMANCHE 27 JUILLET

- **Aiguille du Moine**, Mont-Blanc, 3412 m, Δ 400 m, AD+ 3 à 4c mixte, refuge, Matthieu Dagand, Florian Chassin

SAMEDI 13 ET DIMANCHE 14 SEPTEMBRE

- **L'Aliet**, Vanoise, 3109 m, arête ouest et traversée, escalade, D inf, nuit en refuge, René Delieutraz

DIMANCHE 21 SEPTEMBRE

- **Traversée des Perrons de Vallorcine**, Aiguilles Rouges, 2674 m, Δ 800 m, escalade 200 m, AD, pré-requis : 4a en chaussures de montagne, Darin Reisman

DIMANCHE 28 SEPTEMBRE

- **Aiguille de Mey**, Vanoise, 2842 m, PD, rocher, Matthieu Dagand



Petits GDA, tendez l'Aureille



16 **L**assés d'une météo déjouant tous nos projets ski, nous tournons casaque et mettons le cap sur les Alpilles pour taquiner le rocher de nos chaussons restés bien au chaud pendant tout l'hiver.

Je compte sur le brin de muguet de ce 1er mai pour soutenir le moral des troupes qui, pour certains, est aussi mauvais que la météo savoyarde !

J'annonce le beau temps, appuyée par des prévisions locales alléchantes. Mais deux d'entre nous restent dubitatifs. L'histoire dira qu'ils ont eu tort !

La pluie printanière n'a pas épargné la Provence qui souffre du manque de fréquentation des touristes envahissant habituellement le Sud à cette période. Tant mieux pour nous, les campings font des réducs et nous sommes hébergés dans un chalet 4 places pour 56,20 € les 4 nuits, à Eygalières, village habité par notre célèbre animateur TV dominical qui doit certainement faire monter les prix à l'épicerie du coin : 4,50 € le kg de pommes, pour des

savoyards, c'est inconcevable ! On a alors envie d'imiter nos amis hollandais qui demandent, dès leur arrivée au camping, où se trouve le supermarché le moins cher...

Mais on a autre chose à faire. Pendant le déjeuner, le ciel se découvre, le soleil apparaît. Nous voilà prêts pour la grimpe. L'habitude nous conduit dans notre site favori, Aureille.

La vue de ces petites parois ensoleillées, à l'aspect débonnaire, perdues à 10/15 min de la route nous remplit de confiance. Nous, petits Grimpeurs Des Alpes, avons hâte de tâter du caillou. Mais au pied du mur de la Rue des Écoles, la finesse du rocher nous fait pencher pour la prudence, prenant en compte notre léthargie hivernale en matière de grimpe ! C'est avec modestie que nous cheminons sur les voies faciles, puis un peu moins faciles, puis... mais sans excès ! 7 h sonne à nos montres, nous sommes contents ! Pas de stress, pas de casse : à nos âges, c'est plutôt un bon bilan pour une reprise!

Nous revenons le lendemain sur ces lieux, avec l'intention de gravir l'échelle des difficultés. Au deuxième étage se trouve le mur des 6a qui nous attire comme un aimant. Mais nos pieds encore fébriles en ce début de saison nous dirigent d'abord dans le secteur Saint Jacques des 5c+. Nous tentons ensuite les 6a de Saint Germain, mais quelques gouttes de pluie viennent perturber mon élan et me rappellent à de bien mauvais souvenirs pyrénéens où la roche mouillée a eu raison de mon entêtement. Pour moi, la retraite s'impose, mes compagnons sont moins frileux. En fin de journée, nous quittons le site avec la satisfaction d'avoir enfin réussi, grâce au topo des grimpeurs voisins, à repérer tous les secteurs que nos vieilles fiches cornées et désordonnées n'avaient pas réussi à nous



Des pesos, des lingots, ils en ont le front cousu...

faire localiser. Pour éviter ce désagrément aux cafistes annéciens, nous avons acheté le dernier topo, il est disponible à la bibliothèque du club.

Nous visitons le secteur sud de Mouriès le jour suivant. Vue magnifique et imprenable sur un golf green and peace, au milieu des oliviers. De beaux passages en 6a nous redonnent confiance dans les petites prises. Belle journée au soleil généreux et doux. Et un petit moment récréatif avec la pièce collée sur le front : garanti sans trucage !

Pierre le téméraire nous entraîne ensuite à Buoux, avec le secret espoir de renouveler ses exploits des années passées. Changement de décor ! L'ambiance est plus pro... mais vraiment + + ! La journée se passe malgré tout, et nous pouvons dire que nous avons grimpé à BUOUX !

La dernière matinée, nous découvrons un nouveau site à Eyguières, promesse d'une belle escalade dans le 6 après un échauffement dans l'intéressant secteur initiation. Mais le retour du mauvais temps ne nous permet pas de confirmer notre opinion. Nous reviendrons l'an prochain. Comme d'hab, c'est sûr.



*Mouriès face sud
Pour le casque, c'est un pur hasard !*

Escalade



Philippe Gabaud, Gilles Rassat, René Bosson

Contact : escalade@cafanecy.fr

Voici le programme pour cette nouvelle saison. Ce programme n'est pas complet car très souvent des sorties hors programme ont lieu. Des modifications peuvent être apportées à ce programme pour cause de mauvaise météo ou pour convenances personnelles des organisateurs. Pour en savoir plus, il suffit de consulter le panneau d'affichage ou <http://www.cafanecy.fr/>.

Escalade Pour tous

A nouveau, cette saison, à partir de début mai et jusqu'au mois de septembre, le club proposera chaque dimanche des collectives appelées «Escalade pour tous».

- Le site, l'heure et le lieu du rdv seront choisis le vendredi soir au local du club en fonction des grimpeurs souhaitant participer à ces sorties et des conditions météo.
- Il pourra s'agir d'un site de «couennes» (voies d'une longueur) ou d'un site de grandes voies (voies de plusieurs longueurs).
- Le niveau des voies dépendra des participants.
- Les grimpeurs devront être âgés de plus de 15 ans, maîtriser l'ensemble des techniques de sécurité et avoir été initiés au rappel pour les grandes voies.

Matériel nécessaire minimal : baudrier, chaussons, système d'assurage, 2 mousquetons à vis, 1 «vache». Pour les grandes voies, le port du casque est obligatoire.

Pour toute inscription, la carte CAF pourra vous être demandée.

Bonne grimpe à tous !

DIMANCHE 4 MAI

- Escalade pour tous
-

SAMEDI 10 MAI

- **Cessens**, tous niveaux, Claude Pouey
-

DIMANCHE 11 MAI

- Escalade pour tous
-

DIMANCHE 18 MAI

- **Falaise de Yenne**, tous niveaux, Philippe Gregoire – Patrice Vivier
-

DIMANCHE 25 MAI

- Escalade pour tous

DIMANCHE 1^{ER} JUIN

- **Cessens** - Col du Sapenay, tous niveaux, Dominique Lavorel
-

SAMEDI 7 JUIN

- **Saint Léger**, Maurienne, tous niveaux, Claude Pouey
-

DIMANCHE 8 JUIN

- Escalade pour tous
-

DIMANCHE 15 JUIN

- **Saint Léger**, Maurienne, tous niveaux, Philippe Grégoire – Patrice Vivier

DIMANCHE 22 JUIN

- **L'été indien**, Vallorcine, Haut Giffre, Δ 200 m, 7 lg, 6a+, 5c oblig, Philippe Grégoire – Patrice Vivier

DIMANCHE 22 JUIN

- Escalade pour tous

SAMEDI 28 ET DIMANCHE 29 JUIN

- Hautecour et Notre-Dame du Pré, Autour de Moutiers, sites écoles, tous niveaux, nuit en camping, inscriptions le 20/06, Janine Ducruet

DIMANCHE 29 JUIN

- Escalade pour tous

DIMANCHE 6 JUILLET

- Escalade pour tous

DIMANCHE 13 JUILLET

- Escalade pour tous

DIMANCHE 20 JUILLET

- Escalade pour tous



Monolithe de Sardières

SAMEDI 26 JUILLET

- **L'été indien** (Mont Oreb), Vallorcine, Haut Giffre, Δ 200 m, 7 lg, 6a+, 5c oblig, Claude Pouey

DIMANCHE 27 JUILLET

- Escalade pour tous

DIMANCHE 3 AOÛT

- Escalade pour tous

DIMANCHE 10 AOÛT

- Escalade pour tous

DIMANCHE 17 AOÛT

- **Arche à Gauche**, Pointes du Midi, Δ 250 m, 7 lg, 5c, Dominique Lavorel

SAMEDI 23 ET DIMANCHE 24 AOÛT

- **La Grande Parei** – Sonatine / Clef au Pâtre, Beaufortain, Δ 170 m, 6 lg, 5c, nuit en Bivouac au Lac de la Portette, Philippe Grégoire – Patrice Vivier

DIMANCHE 24 AOÛT

- Escalade pour tous

SAMEDI 30 ET DIMANCHE 31 AOÛT

- **Dalles de Chéserys** et **Into the wild**, Aiguilles Rouges, 30/08, grandes voies 5 longueurs niveau 4/5 et 31/08 grande voie 9 longueurs niveau 5c/5c+, nuit en camping, inscriptions le 22/08, Janine Ducruet

SAMEDI 30 AOÛT

- Combinaison **7ème Ciel / Harmonie**, Les Grande Suites, Δ 180 m, 9 lg, 6a, Dominique Lavorel

DIMANCHE 31 AOÛT

- Escalade pour tous

SAMEDI 6 SEPTEMBRE

- **Arête à Marion**, Aravis, Δ 300 m, 13 lg, 5b, Hervé Precheur

DIMANCHE 7 SEPTEMBRE

- Escalade pour tous

SAMEDI 13 - DIMANCHE 14 SEPTEMBRE

- **La Pierra Menta:** Loustalot-Zwingelstein / Bérard-Rigotti, Beaufortain, Δ 120 m, 5 lg, 5+/6a oblig, nuit au refuge de Presset, inscription le 5 septembre ou par mail : philou074@yahoo.fr, Philippe Grégoire – Patrice Vivier

DIMANCHE 14 SEPTEMBRE

- Escalade pour tous

DIMANCHE 21 SEPTEMBRE

- **Colombière**, Aravis, tous niveaux, Jean-François Lavorel

DIMANCHE 28 SEPTEMBRE

- Escalade pour tous

SAMEDI 4 ET DIMANCHE 5 OCTOBRE

- **La Chapelle de la Glière** – Arête Sud, Aiguilles Rouges, Δ 350 m, 5c / 6a, nuit en Bivouac, Philippe Grégoire – Patrice Vivier

SAMEDI 25 ET DIMANCHE 26 OCTOBRE

- **Dentelles de Montmirail**, tous niveaux, nuit en gîte ou camping, philou074@yahoo.fr, Philippe Grégoire, Patrice Vivier



Gilles Rassat à Kalimnos

Grimper au CAF Annecy durant l'hiver 2014-2015 sur S.A.E.

A l'heure où nous imprimons ce programme, nous ne connaissons pas l'affectation des différentes S.A.E. de la Communauté de l'Agglomération d'Annecy (C2A) pour la saison 2014-2015. Pour connaître le lieu et les horaires des cours et des accès libres, veuillez consulter le panneau d'affichage ou sur <http://www.cafannecy.fr/> ou par mail : escalade@cafannecy.fr

COURS

Les inscriptions auront lieu à partir du 5 septembre 2014 de 19 h 30 à 20 h 30.

Vous pouvez vous inscrire pour :

- **Un trimestre** : octobre - décembre ou janvier - avril.

- **Tarifs** : Enfants et ado : 30 € - Adultes : 50 €

- **Un semestre** : octobre - avril

- **Tarifs** : Enfants et ado : 50 € - Adultes : 90 €

Les personnes inscrites aux cours d'hiver seront prioritaires pour l'inscription aux cours en falaises du printemps suivant.

ACCÈS LIBRE:

Les inscriptions pour l'accès aux murs et au pan de la C2A auront lieu à partir du 12 septembre 2014 de 19 h 30 à 21 h, (tarif : 20 € pour un accès mur ou pan, ou 30 € pour un accès mur et pan).

Pour les personnes ayant une licence autre que celle du CAF Annecy, la double affiliation sera demandée.

Un nouveau secteur à Sainte Catherine Les Diables bleus



L'historique

C'est un secteur situé juste au dessus du sentier du Pas de l'Âne quand on prend le chemin de droite pour aller aux autres secteurs (gros cairn).

Au début de l'équipement de Sainte Catherine, nous avions, Gino et moi, abandonné l'idée d'équiper ce secteur tellement le travail de nettoyage nous semblait important. Après avoir terminé le secteur du serpent, j'ai de nouveau envisagé cet équipement à condition que le 27^{ème} BCA vienne m'aider comme il l'avait fait pour la Grande Jeanne au secteur des Nains et des Gaulois. J'ai donc demandé au Major Schmitt, grimpeur bien connu du 27^{ème}, si c'était possible.

Le Colonel a répondu favorablement à ma demande et une semaine de travail a été organisée avec une dizaine de militaires ayant des connaissances en escalade. Nous avons fait ensemble le plus gros du nettoyage et réalisé les terrasses.

J'ai ensuite équipé 5 longueurs à droite et terminé le nettoyage avec un souffleur thermique.

Gilles Rasset est venu m'aider pour nettoyer et équiper le secteur de gauche, nous avons bataillé pour desceller quelques gros blocs coincés qui ne

paraissaient pas sûrs et terminé par un énorme menhir situé à 2 m du sol qui a eu la bonne idée de s'arrêter sur la vire (il y est pour longtemps) !

J'ai dans un premier temps marqué les voies de 1 à 11 en attendant de trouver des noms, c'est un secteur assez facile qui devrait être utile pour les cours et l'initiation : les difficultés se situent entre 4c et 5c+.

Le nom 'les diables bleus' m'a été donné par les militaires ; c'est, je crois, synonyme de chasseurs alpins.

Je remercie le Major Schmitt - sans lui je n'aurais pas osé commencer - et bien sûr les militaires qui ont réalisé dans la bonne humeur un travail colossal.

Merci aussi à Gilles qui est venu m'aider plusieurs après-midi et à tous ceux qui ponctuellement sont venus faire un petit nettoyage ou aménager un bout de terrasse.

Le Président a réalisé le nouveau départ du chemin, l'ancien avait été bouché par les blocs tombés de la paroi. Merci à Chantal pour les photos.

Toutes vos critiques et remarques seront les bienvenues. Contactez-moi à rene.bosson@free.fr

A la queue leu-leu pour la Cabane de rogne-nieu-nieu



22

Le vendredi soir on va toujours au Forum du LCAF, car « paraît qu'il y en a de nouvelles--- », balades s'entend ! Justement, Martine avait programmé une balade genre « cocktail d'histoire en marche ».

Au programme, chemins historiques du Mont Blanc. Au moment où j'allais signer mon « consentement éclairé » sur la feuille de route de Martine, cette dernière me prévient :

- Il faudra que tu prennes un casque.
- Ah ! Ouais, et pourquoi donc ?
- J'ai appelé pour me renseigner sur les conditions de sécurité de cette balade, et je l'ai fait auprès de deux gardes forestiers et tous les deux m'ont dit qu'il fallait s'équiper de casques car les troupeaux de bouquetins font chuter pas mal de pierres.

Vous connaissez Martine, côté sécurité, elle assure, donc pas un mais deux !

Je ne lui ai pas demandé si le premier forestier ne lui avait pas dit que pour le matériel, si on voulait, il avait un magasin, « Mont-Blanc face nord », magasin où on pouvait trouver tout le matériel néces-

saire. Et si le deuxième forestier n'avait pas proposé son magasin à lui « Mont-Blanc face sud ». Tous deux situés au départ de la balade.

J'ai quand même pris mon casque de chantier, j'avais pas le choix !

On devait prendre les remontées mécaniques pour le premier tronçon, remontées qui n'ouvraient qu'à neuf heures, chose appréciable, on a pu faire la grasse matinée.

Comme il faisait chaud, l'accueil par nos amis chamoniards fut apprécié par tous. La fraîcheur nous a réveillés. J'en vois qui sourient !

Précisons quand même, que ce n'est pas par parce qu'on a pris des remontées que la balade allait être pépère, un trail de vingt kilomètres nous attendait !

Nous voilà partis pour notre semi-marathon avec un soleil et un panorama sous leur meilleur jour. Ça papote comme d'hab, surtout dans les plats et les descentes. Après le col de Voza, on a commencé à attaquer dans le vif du sujet, et même historique, puisque Martine nous a dit « tout ce qu'on voulait savoir sur ce chemin sans jamais avoir osé le demander ». J'en ai même vu qui faisait des antisèches pour la prochaine sortie à Martine, où elle fera une interro !

Le petit train est passé à côté de nous, et on a été sympa, on l'a laissé nous doubler pour pas le vexer, vous connaissez les chamoniards !

Après on a commencé à attaquer sérieusement la montée et Martine s'est souvenue qu'on avait pris des casques. Sécu oblige, on s'équipe. Il y en avait quand même une qui l'avait oublié dans la voiture, je ne dirai pas qui ! Martine a donné son casque à l'étourdie. On était donc deux avec nos crânes de bretons à nue. Alexandrie-Alexandra a doublement assuré, elle a gardé la casquette sous le casque, deux étages c'est quand même mieux, on ne sait jamais ! Alexandra savait par nos ancêtres les gaulois que le ciel pouvait nous tomber sur la tête à défaut de bouquetins.

La montée de plus en plus enneigée devenait technique. Et là encore Martine nous a surpris, elle s'est mise à tailler des marches dans la neige pour rassurer Alexandra, (celle qui avait mis deux étages sur la tête). Et savez-vous avec quoi notre guide a



taillé les marches ? Ceux qui ont répondu « piolet », éliminés ! Et bien Martine avait des chaussures qui faisaient pioche ! Avec ses santiags, elle nous a fait une suite de marches nickelles. Faites-moi penser à lui demander la marque de ses pompes.

Donc à quatorze à la queue-leu-leu, je rappelle que c'est le titre de l'article, bons les cancre suivez un peu ! On est dans le final de la montée, restez attentifs !

Bon on est au col, on respire. Et on vous le dit « troupeaux de bouquetins ? Crottes de biques » ! Même pas de mouflons, mais revenons à nos moutons.

Au col ce fut magique, ambiance haute montagne avec vue sur les deux refuges « usines du Mont Blanc ». Ce n'est pas parce qu'ils veulent finalement garder l'ancien refuge qu'il faut qu'il y en ait qui disent qu'à Cham « on ne pense qu'à ça ! », ah la la, toutes ces mauvaises langues. Il faut comprendre les promoteurs immobiliers, plus de place en plaine, même à Annecy y paraît !

Après le col, la pause « séance photos », on se repaîne, on réajuste sa tenue, on se place devant l'objectif --- et « miroir, mon beau miroir, suis-je--- », et voilà « l'homo Narcissus » qui surgit de chacun de nous ! Clic-clac, fait l'appareil à défaut de claquer !

D'ailleurs connaissez- vous le prénom de Narcisse ? Il semblerait que ce soit « Moi-Je », facile à reconnaître, ouvrez les oreilles.

Puis on redescend quelques mètres jusqu'à la cabane de Rogne-nieu-nieu. Attention à ceux qui ne suivent pas, c'est encore le titre de l'article.

Ce n'est pas le tout mais c'était l'heure du casse-croûte, et là ça ne rigole plus, « homo cro-magnon »

dégage Narcissus pour un instant, « pour un instant seulement », et montre ses dents de loup pour calmer sa faim du même nom.

Martine a consulté sa drôle de montre, qui dit tout ce que vous voulez savoir sans jamais-- , bref qui donne aussi l'heure. Elle nous annonce, (Martine pas la montre !) qu'au vu du timing, c'est « fromage ou dessert », soit, d'après Jean- François, 17 minutes de pause avant d'attaquer le trail jusqu'aux remontées mécaniques. Donc j'ai eu le temps de manger deux noix et un carré de chocolat offert par notre G.G départemental.

Après dix-sept heures, pour la descente en engin versus motorisé, on l'avait dans le baba (au rhum pour ceux qui n'ont eu que le temps d'avaler leur dessert).

C'est reparti pour la descente côté glacier, je vous dirais pas le nom, ça vous apprendra ! Là on a croisé de tout. Bipèdes, quadrupèdes, j'en passe et des meilleurs. Le clou de la rencontre fut quand même celui où on vit descendre devant nous, « homo technologicus randonnus versus cafus dernier cri », deux amazones japonaises, en petit jean, l'une chaussée de tennis genre ballerine, portant un bébé dans un hamac sur le dos et l'autre chaussée de petites bottilles pour le métro. Même que maître bouquetin sur un rocher perché, s'avisa de les regarder tellement qu'il n'avait jamais vu ça. Au passage, voyez combien ces forestiers, ceux qui voulaient nous équiper à leur boutique, avait raison de nous avertir du danger de ces quadrupèdes ! Même isolés, ne rigolez pas.

Fallait voir le regard lubrique du bouquetin ! Là j'ai cru comprendre que le bouquetin commençait



à kiffer grave les deux ondines exotiques. Vous me connaissez, ni une ni deux, je me suis interposé entre bipèdes et quadrupède. J'ose croire que pas un instant vous n'auriez mis en doute notre propension, nous « homo erectus », à voler au secours de la gente féminine. Et puis je me disais des fois que le bouquetin se mette à revendiquer le droit à l'union entre quadrupèdes et bipèdes, arguant que les bipèdes venaient de légaliser certaines unions et qu'il n'y avait pas de raison de faire de la ségrégation. D'ailleurs il avait commencé à déplier une banderole où était inscrit : « quadruphobe, dégage ! ». Il fallut agir et vite pour éviter tout incident diplomatique avec l'empire du Soleil Levant. Finalement le bouquetin replia sa banderole, la mit derrière son oreille et dut se dire je la fumerai plus tard, « la banderole, papa, cela ne se commande pas », et il prit la tangente.

Les deux amazones m'ayant vu sortir mon appareil Fuji se sont arrêtées et n'ont pas dit non pour la photo !

J'ai quand même fini par quitter ces délices de l'Orient pour rejoindre mes acolytes « homo randonnus cafus », qui se hâtaient dans la descente le long du glacier pour arriver à temps au dernier train de 17 heures. J'ai rejoint G.G. qui caracolait en tête de la meute pour lui proposer de se dégoûter les jambes par un footing, il n'a pas dit non, lui non plus. Au petit trot, nous vîmes partir, gaffe à ne pas glisser.

A un moment, on s'est arrêté pour attendre nos douze camarades. Une fois arrivée, Martine a fait le compte : on était bien quatorze, le bouquetin ne comptait pas ; d'ailleurs ceux qui ont suivi savent qu'il était déjà parti. Bref, Martine s'est penchée sur son poignet gauche et a regardé son ovni « Objet Versus Nouvel Icône », (entre nous, Martine, pas très écolo ton engin, le soleil indique l'heure tout aussi bien!).

Elle s'est retrouvée devant un terrible choix cornélien : soit tenter d'aller jusqu'au sommet des remontées mécaniques avec le risque de louper le dernier départ et se taper 900 mètres de dénivelé en descente, et le risque de voir le « Genou qu'Hi-bou sur les Cailloux et se retrouver dans les Choux » quand ça chauffe trop ; soit couper au col de Voza pour arriver directement à pied au parking.

En bonne Normande qui se respecte, elle a pris une décision sans appel et dit : « on verra au col de Voza ! »

Le Gégé, à son air en biais, montrait des signes d'impatience, du coup je lui ai proposé de continuer notre footing en prévenant Martine qu'on les attendrait au col du même Voza, sûrement sur la terrasse de l'hôtel Bellevue en sirotant une mousse.

Avec le Gégé, nous vîmes repartis en petite foulée ; je vous précise que Gégé a plus de 77 ans ! Alors pour les limites de « 7 à 77 ans », tintin ! C'est fini ! Maintenant au Caf c'est 7 à 97 ans. (Allez Pierre, encore un effort.).

J'avais beau allonger le pas, le Gégé s'accrochait et semblait aussi frais que le gardon qu'il pêchait chaque matin au lac. J'ai été obligé d'abuser de ma pipette de réhydratation pour le semer un peu. Arrivé à l'hôtel Bellevue je me suis retourné, et là, un panorama que je vous ne dis pas ! Je savais que je commettais une imprudence en m'arrêtant pour le contempler. Le seigneur tout blanc sur fond bleu azur, n'aime pas qu'on le regarde dans les yeux, mais je n'ai pas pu résister et me suis dit tant pis pour moi, « la beauté à vous couper le souffle », je prends.



Déjà que je n'en avais plus beaucoup, de souffle ; là j'ai dû me poser sur une chaise pour ma dernière respiration. Face à la Majesté en silence, j'ai dû débrancher grave car je ne savais plus si j'étais encore parmi les « homo sapiens ».

Après une éternité de quelques minutes, ce fut l'apparition de Gégé dans mon champ de vision, genre vlà Gé-Gésus qui s'Amen, comme sorti du Néant-dertal, qui me remis les pieds sur terre. À sa voix bêlante, j'ai eu un doute, mais ce n'était pas le quadrupède, ni Jésus mais bien Gégé tout court, c'est le footing qui l'a raccourci, paraît que ça tasse les vertèbres.

- Oh, hé, bê, elle est bien gentille la Martine, mais il est 16 h 12 et ils sont encore loin derrière et on va la louter notre dernière benne ! Qu'il fait le Gégé.

- T'inquiète Gégé, sûr qu'elle a bien calculé le timing avec sa machine d'extra-terrestre au poignet.

- Oh, hé, Ouais mais tout le monde n'y arrivera pas.

- Ecoute, va devant et je les attends ici. Si tu ne nous vois pas à 17 heures, prends la dernière benne et on se retrouve aux bagnoles. À mon avis, s'ils arrivent ici avant 16 h 30, avec un bon coup de cul pour se farcir les 200 m de dénivelée, c'est jouable, sinon après 16 h 30 on fera la descente à partir d'ici, ça fera un bon raccourci.

Le Gégé parti, je repris ma méditation face au géant des cimes. Et puis, au compte-gouttes les « homo randonus versus cafus » sont arrivés.

Martine fermait la marche pour le moral de la troupe et est arrivée à 16 h 25 ; on en conclut que l'affaire était jouable.

Je lui ai proposé de partir au pas de trail afin, le cas échéant, de faire un détournement de benne s'ils arrivaient après 17 heures. Entre voisins de vallées, on peut bien se rendre des services !

Me vlà reparti au pas de charge et au moment où je double Alexandra, celle-ci me crie :

- Mais pourquoi tu cours comme ça ?

- C'est comme si tu me demandais pourquoi que je respire, que je lui ai répondu, je n'avais pas trouvé autre chose sur le moment, mais c'est vrai qu'elle avait raison, Alexandra, on était quand même des excités par ici, alors que dans les îles, on prenait le temps de la marche lascive. Mais que veux-tu

Alexandra, ici, l'été ne dure qu'un bref instant, du coup on met les bouchées doubles avant que novembre nous tombe dessus, (et sans casque ça fait mal) ; alors que dans les îles, l'été c'est toute l'année et on a le temps de savourer. Mais, promis Alexandra, je retournerai me ressourcer dans les îles et de mon hamac sur la plage, en plein novembre, un punch à la main, je te regarderai marcher en dansant sur le sable et je ne bougerai pas.

On s'égare et le soleil descend vers le 35 de 16 et on a encore 200 mètres à remonter et suspens pour tous : y arriverais-je ? N'y-arriverais-je pas ?

À 45 de 16, soit cinq moins le quart, avec le plus jeune du groupe cafus (celui qui est le fils de la mère au joli accent, et le fils du père, à l'excellent chocolat et qui avait sorti son couteau suisse à la cabane de Rogne-NIEU-NIEU, mais non, pas pour éloigner tout « homo erectus » voulant approcher sa princesse du nord, mais simplement pour déboucher une bière qu'il eut à peine le temps d'avalier en guise de repas, (le temps imparti pour les agapes était scrupuleusement décompté par Martine), on arrive aux remontées mécaniques, et par vagues, les autres semi-marathoniens ont déferlé en sueur.

Et puis comme la grande aiguille se rapprochait dangereusement de 55, les plus téméraires sont passés de l'autre côté de la barrière pour l'embarquement, prudence, on ne sait jamais, c'est comme en escalade, tu coupes ou tu ne coupes pas la corde en cas de danger. Manquaient à l'appel, Martine et deux autres. Le père au couteau suisse, ne l'avait pas sorti, son couteau, et avec sa petite famille a attendu Martine. À 16 h 58, on a vu arriver Martine escortant deux rescapés. On a fait « ouf » et on est descendu par la dernière benne !

Tout le monde, il était content, tout le monde, il était assoiffé ; alors pour fêter la journée historique, on s'en est jeté un au café du village, qui appartenait à un des deux forestiers !

Si vous avez suivi l'histoire, vous devez savoir de qui il s'agit.

Bon, j'arrête mes Sornettes (de Bise) , parce qu'il demeure vrai que « l'histoire est une suite de mensonges sur lesquels tout le monde est d'accord », dixit Napoléon.

Paul Emik *alias Frédéric Bennet*

Randonnée montagne et alpine

Martine Piéту

contact : rando@cafannecy.fr

Cette année, Georges Blot, Kleber Dumast, Jean-Claude Corn, ainsi que Jacques Bourel rejoignent l'équipe des initiateurs.

Vous trouverez dans ce programme des sorties exigeant un bon entraînement, mais aussi des sorties de découverte, avec des dénivelées plus modestes et une envie de porter un autre regard sur l'environnement montagnard, sur l'art de la marche, ainsi qu'un nombre important de sorties faciles, en particulier le week-end. Vous pourrez participer à des randonnées correspondant à votre niveau, votre forme du moment : promenade en forêt, circuit, découverte du patrimoine, parcours d'arête, traversées insolites... l'encadrant sera responsable de la sécurité de tous, et, à cette fin, il est nécessaire pour chacun de bien respecter les consignes.

Petit rappel des cotations : la randonnée montagne se déroule hors des zones enneigées et hors glaciers, et ne nécessite pas la mise en œuvre de techniques d'escalade. Vous trouverez dans ce programme des randonnées de niveau R1 (dénivelée (Δ) inférieure à 1000 m, sans difficulté), ou R2 (marche assez longue, dénivelée supérieure à 1000 m, ou comportant une courte difficulté : passage aérien, traversée de névé, absence de sentier), ou R3 (randonnée très longue, dénivelée supérieure à 1500 m ou se déroulant à plus de 3000 m d'altitude et présentant une sérieuse difficulté). La randonnée alpine (RA) en bleu nécessite des moyens de progression et de protection (piolet, crampons, corde, casque) qui vous seront précisés par l'initiateur qui dialoguera avec vous lors de l'inscription.

JEUDI 1ER MAI

- Sortie **grillades**, Bauges, Michel Hayotte

SAMEDI 3 ET DIMANCHE 4 MAI

- **Formation UF1 carto-orientation**, 2 jours, Patrick Martin et Jean-Claude Corsetti



A l'automne dernier, huit initiateurs ont beaucoup apprécié de participer à un week-end en Beaufortain sur l'art de la marche. Un week-end semblable sur la « marche consciente » est proposé à tous les adhérents les 24 et 25 mai au refuge du col de la Vanoise, encadré par un guide (renseignements et inscriptions par mail à : rando@cafannecy.fr).

Les sorties **CPM (connaissance et protection de la montagne) en rouge**, seront cette année plus orientées vers la géologie des Alpes.

Par ailleurs, nous essaierons de vous proposer des randonnées en mode doux, c'est-à-dire avec approche privilégiant les transports en commun (voire le vélo).

Si vous souhaitez vous perfectionner en lecture de carte et en orientation, n'hésitez plus : des week-end de formation sont proposés (unités de formation cartographie-orientation).

Les inscriptions sont obligatoires le vendredi soir à partir de 19 h 30 (pas d'inscription avant 19 h 30). Pour certaines sorties (week-end ou raids), il est nécessaire de prendre contact avec l'initiateur bien avant (se conformer aux indications du programme). Les inscriptions par internet sont possibles à l'initiative de l'encadrant, à condition de ne pas dépasser 50 % des participants.

Nous vous souhaitons à toutes et tous une très belle saison en montagne !

DIMANCHE 4 MAI

- **Le Salève**, 1280 m, Δ 700 m, R2, balcons du Léman, circuit par grotte Orgebet, Gilbert Chardon

MARDI 6 MAI

- **Le Môle**, Faucigny, 1863 m, Δ 1100 m, R2, long, Kléber Dumast

MERCREDI 7 MAI

- **Le Roc de Viuz**, Bornes, 853 m, Δ 640 m, R1, circuit, Patrick Martin

JEUDI 8 MAI

- **Abbaye de Hautecombe**, Lac du Bourget, Δ 450 m, R1, Michel Hayotte

SAMEDI 10 MAI

- **Colomby de Gex**, Jura, 1688m, Δ 1000 m, R1, Jean-Claude Corsetti

DIMANCHE 11 MAI

- **Montagne des Princes**, Jura, 935 m, Δ 610 m, R1, circuit, Patrick Martin

MARDI 13 MAI

- **Montagne des Princes**, Jura, 935 m, Δ 650 m, R1 long, circuit, Anne-Laure Credoz
- **Mont Charvet**, Bauges, 1572m, Δ 800 m, R1, Gilles Furtin

MERCREDI 14 MAI

- **La Galoppaz**, Bauges, 1681m, Δ 1100 m, R2, Jean-Claude Corsetti

JEUDI 15 MAI

- **Crêt de Monthoux**, Charvaz, 573 m, Δ 500 m, R1, circuit, Michel Hayotte

SAMEDI 17 ET DIMANCHE 18 MAI

- **Formation UF1 carto-orientation**, 2 jours, Patrick Martin et Jean-Claude Corsetti

DIMANCHE 18 MAI

- **Beau Mollard**, Bauges, 1961m, Δ 1100 m, R2, Alain Louis
- **Tannes et glaciers du Margériaz**, Bauges, 1750 m, Δ 420 m, R1, sortie CPM, Martine Piétu

MARDI 20 MAI

- **Grotte de Barmafi** et Pont des Sarrazins, Bornes, 1600 m, Δ 850 m, R1, circuit, Anne-Laure Credoz
- **refuge de Porcherey**, Mont Blanc, 1717 m, Δ 700 m, R1, Gilles Furtin

MERCREDI 21 MAI

- **Mont Baret**, Bornes, 1221 m, Δ 710 m, R1, circuit, Patrick Martin

JEUDI 22 MAI

- **Roc des Tours**, lac de Lessy, Aiguille Verte, Aravis, 2000 m, Δ 900 m, R1, Joseph Ponchaud
- **Fort de Montgilbert**, Hurlières, 1385 m, Δ 600 m, R1, circuit, Michel Hayotte

SAMEDI 24 ET DIMANCHE 25 MAI

- **Refuge du Col de la Vanoise**, initiation à la «marche consciente», prix 90 €, inscription : rando@cafannecy.fr, Pierrick Hotellier (guide)

SAMEDI 24 MAI

- **Le Crêt de la Neige** et Reculet, Jura, 1717 m, Δ 1200 m, R1, Jean-Claude Corsetti

DIMANCHE 25 MAI

- **Sous Dine** par le pas du Roc, Bornes, 2004 m, Δ 1050 m, R2, Georges Blot
- **Sous Dine**, Bornes, 2004 m, Δ 1100 m, R3, circuit par le pas de la truie, Viviane Coral

MARDI 27 MAI

- **Croix de Derassey**, Aravis, 1350 m, Δ 800 m, R1 long, Gilles Furtin
- **Trelod**, Bauges, 2181 m, Δ 1300 m, R3, circuit, Kléber Dumast

MERCREDI 28 MAI

- **Crêt des Tervelles**, Bornes, 1776 m, Δ 1100 m, R1, Jean-Claude Corsetti

JEUDI 29 MAI

- **Pointe de Velan**, Bauges, 1776 m, Δ 900 m, R1, circuit, Michel Hayotte

DIMANCHE 1^{ER} JUIN

- **Roche Veyran**, Chartreuse, 1429 m, Δ 800 m, R3, circuit, un passage aérien, Gilbert Chardon
- **Grottes et sentier-balcon du Grand Salève**, Salève, 1250 m, Δ 650 m, R2, sortie CPM avec visite de la maison du Salève, Martine Piétu

MARDI 3 JUIN

- **le Roc Rouge**, Bauges, 1720m, Δ 800 m, R2, Gilles Furtin

MERCREDI 4 JUIN

- **Les Tours St Jacques**, Bauges, 1271 m, Δ 830 m, R1, circuit, Patrick Martin

JEUDI 5 JUIN

- **Tournette**, Bornes-Aravis, 2351 m, Δ 1600 m, R3, circuit, Kléber Dumast

SAMEDI 7 JUIN

- **Le Môle**, Chablais, 1863 m, Δ 1100 m, R1, Jean-Claude Corsetti

DIMANCHE 8 JUIN

- **Le Crépon de Montoulivert**, Bornes, 1915 m, Δ 600 m, R2, partie hors sentier, Georges Blot
- **Fontaine des Bœufs**, Bornes, 1660 m, Δ 730 m, R1, circuit, Patrick Martin

MARDI 10 JUIN

- **Passage de la Bourse**, Parmelan, 1400 m, Δ 700 m, R2, Passage avec câble, Jean-Claude Corn
- **Par sangles et crêtes autour de Crolles**, Chartreuse, 2200 m, Δ 1324m, R2, aérien, terrain sec nécessaire, Joseph Esseul

MERCREDI 11 JUIN

- **Pointe de Marcellly**, Chablais, 1999 m, Δ 1300 m, R2, Jean-Claude Corsetti

JEUDI 12 JUIN

- **Traversée Chaurionde Sambuy**, Bauges, 2189 m, Δ 1150 m, R3, randonnée alpine, Joseph Ponchaud
- Le Petit Charnier, Belledonne, 2181 m, Δ 750 m, R1, circuit, Michel Hayotte

SAMEDI 14 JUIN

- **140 ans du CAF**, rencontre CAF Chambéry-Aix-Annecy, au Crêt de l'Aigle, Semnoz

DIMANCHE 15 JUIN

- **Les Tampes** par le col du câble, Bornes, 1865 m, Δ 770 m, R2, Georges Blot
- **Crêt des Bénés**, Aravis, 1838 m, Δ 630 m, R1, circuit, Patrick Martin

MARDI 17 JUIN

- **Pointe de Velan** par St Ruph, Bauges,

1768 m, Δ 1000 m, R2 long, circuit, Anne-Laure Credoz

- **Frioland**, Mont Blanc, 1856 m, Δ 800m, R1 long, Gilles Furtin

MERCREDI 18 JUIN

- **Lac de Tardevant**, Aravis, 2132 m, Δ 900 m, R1, Patrick Martin

JEUDI 19 JUIN

- **Grand Croisse Baulet**, Aravis, 2236 m, Δ 1190 m, R2, circuit par les Charnes, Viviane Coral

DIMANCHE 22 JUIN

- **Dent de Crolles et chaos de Bellefont**, Chartreuse, 2062 m, Δ 1200 m, R3, circuit, long, Martine Piéту
- **Chalets de Sales**, Chablais, 1877 m, Δ 730 m, R1, Patrick Martin

MARDI 24 JUIN

- **le Monal-lac du Clou**, Tarentaise, 2373 m, Δ 800 m, R1, Gilles Furtin
- **Croix de Belledonne**, Belledonne, 2926 m, Δ 1550 m, R3, randonnée alpine, crampons, Joseph Esseul

MERCREDI 25 JUIN

- **Parmelan**, Bornes, 1832 m, Δ 640 m, R1, rando mode doux (départ du CAF à vélo), Jacques Ferry

FEUX DE LA SAINT-JEAN

**du samedi 28 juin à 13 h
au dimanche 29 juin à 13 h**

**23^{EME} MONTÉE DES HANDICAPÉS
jeunes et adultes au Parmelan.**

Animations, repas champêtre offert aux porteurs, veillée autour d'un grand feu de bois. Nuit sous tente ou refuge selon dispo. Retour parking vers 13 h

Nous ne devons pas être les seuls à pouvoir profiter des joies de la montagne. Soyez volontaires pour porter (chaise à porteur) et aider nos amis à monter, afin qu'ils puissent eux aussi ressentir cet enchantement qui vous envahit à chaque sommet.

D'avance, merci de leur part !

INSCRIPTION POUR LE PORTAGE

DU 6 JUIN AU 20 JUIN

- **Aiguille de Roselette**, Beaufortain, 2384 m, Δ 1200 m, R3, RA circuit, Jean-Claude Corsetti

JEUDI 26 JUIN

- **Mont de Grange par Coicon**, Chablais, 2432 m, Δ 1200 m, R2, Joseph Ponchaud
- **Col de la Bathie**, Beaufortain, 1889 m, Δ 900 m, R1, circuit, Michel Hayotte

DIMANCHE 29 JUIN

- **Bec de Lachat**, Mt Blanc, 2447 m, Δ 1000 m, R3, escarpé, Alain Louis
- **Dent du Villard**, Vanoise, 2284 m, Δ 1000 m, R2, circuit fleurs, Gilbert Chardon

MARDI 1^{ER} JUILLET

- **Pointe de la Fougère** par le col des Sausses, Bauges, 1849 m, Δ 1400 m, R3 long, Anne-Laure Credoz
- **Cirque des Quefins**, Beaufortain, 2002 m, Δ 800 m, R2, Gilles Furtin

MERCREDI 2 JUILLET

- **Lac de Lessy**, Aravis, 1841 m, Δ 770 m, R1, Patrick Martin

JEUDI 3 JUILLET

- **Praz Vechin**, Aravis, 1743 m, Δ 700 m, R1, Jacques Ferry



en montant au Trou de la Mouche

- **Belvédère**, Aiguilles Rouges, 2965 m, Δ 1000 m, R3, randonnée alpine, téléphérique, Joseph Ponchaud
- **Le Dérochoir**, Fiz, 2220 m, Δ 1200 m, R3, circuit, Kléber Dumast

SAMEDI 5 ET DIMANCHE 6 JUILLET

- **Lac d'Amour**, Beaufortain, 2248 m, Δ 600 + 300 m, R2, deux jours, bivouac inscription : balme74@orange.fr, Alain Louis
- **Autour du refuge de Gramusset**, Aravis, week-end CPM : la géologie autour de la pointe Percée, Martine Piétu et Pierre Schubetzer

SAMEDI 6 JUILLET

- **Le Cheval Blanc**, Haut Giffre, 2831 m, Δ 1300 m, R3, Jean-Claude Corsetti

DIMANCHE 6 JUILLET

- **Mont de la Coche**, Bauges, 2020 m, Δ 1100 m, R2, montée par Rière Bellevaux, retour par Orgeval et Nant Fourchu, Jean-Claude Corn
- **Crêt du Midi**, Beaufortain, 1890 m, Δ 700 m, R1, circuit, Patrick Martin

MARDI 8 JUILLET

- **Croix de Fer**, Mont Blanc Suisse, 2343 m, Δ 900 m, R3, Gilles Furtin
- **Col des Chambres**, Chablais, 2334 m, Δ 1500 m, R3, randonnée alpine, crampons, Joseph Esseul

JEUDI 10 JUILLET

- **Le Belvédère**, Aravis, 2042 m, Δ 650 m, R1, Michel Hayotte
- **Lac de Cropt**, Belledonne, 1944 m, Δ 1250 m, R2, circuit, Monique Souel

DIMANCHE 13 JUILLET

- **Banc Plat**, Bauges, 1907 m, Δ 800 m, R3, circuit par arête sud, aérien, Gilbert Chardon
- **Le Charbon**, Bauges, 1698 m, Δ 700 m, R1, Patrick Martin

MARDI 15 JUILLET

- **Roc de la Charbonnière**, Beaufortain, 2738 m, Δ 1000 m, R2 long, circuit, Anne-Laure Credoz

- **Roc de Tavaneuse**, Chablais, 2156 m, Δ 1050 m, R2, Gilles Furtin

JEUDI 17 JUILLET

- **Lac Blanc**, Aiguilles Rouges, 2352 m, Δ 475 m, R1, téléphérique, Jacques Ferry
- **La Masse**, les 7 lacs, Vanoise, 2804 m, Δ 1150 m, R2, circuit, Monique Souel

SAMEDI 19 ET DIMANCHE 20 JUILLET

- **Mont Bellacha**, Le Grand Arc, Lauzière, 2484m, R2, deux jours : Δ 1200 m/jour, bivouac sous tente, Jean-Claude Corsetti

DIMANCHE 20 JUILLET

- **Col des 7 Laux**, Belledonne, 2184 m, Δ 1000 m, R1/R2, Gilbert Chardon

LUNDI 21 AU 25 JUILLET

- **Les 3 Fours**, Vosges, 1360 m, entre 500 et 1000 m, R1 et R2, 5 jours : rando en étoile - refuge Les 3 Fours - inscription par mail (patrickmartin74@orange.fr) à partir du 1/05, 8 personnes, arrhes 50 €, Patrick Martin

MARDI 22 JUILLET

- **Cornettes de Bise**, Chablais, 2421 m, Δ 1244 m, R2/R3, circuit, Joseph Esseul

MERCREDI 23 JUILLET

- **Le Grand Coin**, Maurienne, 2730 m, Δ 1300 m, R2, Jean-Claude Corsetti

JEUDI 24 JUILLET

- **Crève Tête**, Lauzière, 2342 m, Δ 1050 m, R2, circuit, Michel Hayotte

SAMEDI 26 JUILLET

- **Lac Blanc** par les Echelles, Aiguilles Rouges, 2352 m, Δ 950 m, R3, Retour par Col des Montets, Jean-Claude Corn

DIMANCHE 27 JUILLET

- **Les 5 lacs**, Beaufortain, Δ 1200 m, R3, circuit par passeur de Pralognan, long, Gilbert Chardon

MARDI 29 JUILLET

- **Col de la Seigne** par le refuge Robert Blanc, Mont-Blanc, 2750 m, Δ 1240 m, R3, circuit, Anne-Laure Credoz

- **Tenneverge**, Haut-Giffre, 2989 m, Δ 1000 m, R3, randonnée alpine, Joseph Ponchaud

JEUDI 31 JUILLET

- **Aiguille Croche Mont Joly**, Beaufortain, 2525 m, Δ 1050 m, R2, Michel Hayotte

SAMEDI 2 AOÛT

- **Mont Miravidi**, Beaufortain, 3066 m, Δ 1300 m, R3, randonnée alpine, piolet, circuit, Jean-Claude Corsetti

DIMANCHE 3 AOÛT

- **Aiguille Grive**, Vanoise, 2732 m, Δ 1100 m, R3, circuit à partir de Plan Peisey, Martine Piétu

MARDI 5 AOÛT

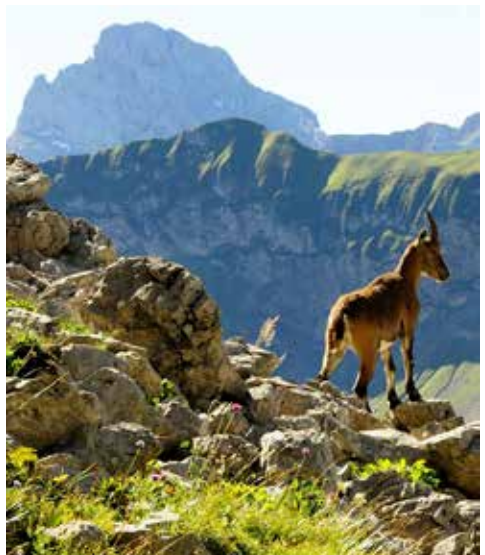
- **Pointes de Comborsier, Bizard, Tournette**, Beaufortain, 2534 m, Δ 1350 m, R3, circuit, Anne-Laure Credoz

MERCREDI 6 AOÛT

- **Mont Brequin**, Vanoise, 3135 m, Δ 1700 m, R3, long, Jean-Claude Corsetti

SAMEDI 9 AOÛT

- **Aiguille de Borderan**, Aravis, 2492 m, Δ 1050 m, R3, en A/R, Jean-Claude Corn



DIMANCHE 10 AOÛT

- **Col de Tutu**, Beaufortain, 2574 m, Δ 950 m, R2, circuit, long, Gilbert Chardon

MARDI 12 AOÛT

- **Lac Blanc**, Aiguille Rouge, 2352 m, Δ 900 m, R2/R3, Kléber Dumast

JEUDI 14 AOÛT

- **refuge Ruitor**, Tarentaise, 2038 m, Δ 650 m, R1, Jacques Ferry
- **Le Cheval Noir**, Lauzière, 2832 m, Δ 1000 m, R2, Michel Hayotte

VENDREDI 15 AOÛT

- **Lac et glacier de saint-Sorlin**, Massif des grandes Rousses, 2751 m, Δ 900 m, R2, circuit en partie hors sentier, Gilbert Chardon

SAMEDI 16 ET DIMANCHE 17 AOÛT

- **Tour du Pic du Frêne**, Belledonne, 2475 m, R2/R3, deux jours : Δ 1200 m/jour, bivouac sous tente, Jean-Claude Corsetti
- **Lac Blanc et Col du Soufre**, Vanoise, 2830 m, 1200 m sur 2 jours, R1 et R2, 2 jours : 1er jour, Δ 720 m 2ème jour Δ 480 m et - 1200 m. refuge de Pecllet Polset inscription à partir du 1er mai par mail (patrickmartin74@orange.fr), 8 personnes - arrhes 20 €, Patrick Martin

DIMANCHE 17 AOÛT

- **Tour de Malissard**, Chartreuse, 1913 m, Δ 1050 m, R3, circuit, passages aériens, Gilbert Chardon

MARDI 19 AOÛT

- **Combe des fours**, Aravis, 2128 m, Δ 1400 m, R3, circuit, Kléber Dumast

MERCREDI 20 AOÛT

- **Le Mont Buet**, Haut Giffre, 3096 m, Δ 1700 m, R3, long, Jean-Claude Corsetti

JEUDI 21 AOÛT

- **Le Charvin**, Aravis, 2409 m, Δ 1400 m, R3, circuit, Kléber Dumast

SAMEDI 23 AOÛT

- **Gare des Glaciers**, Mont Blanc, 2414 m, Δ 1150 m, R2, En A/R, Jean-Claude Corn

DIMANCHE 24 AOÛT

- **Mont Charvin par le golet de la Trouye et la Mène Noire**, Aravis, 2409 m, Δ 980 m, R3, randonnée alpine, casque baudrier et longe, Georges Blot
- **Tête du Colonney**, Fiz, 2692 m, Δ 1000 m, R2, Kleber Dumas

MARDI 26 AOÛT

- **Aiguille de Charlanon et Aiguille Pourrie**, Aiguilles Rouges, 2549 m, Δ 800 m, R2 long, télécabine de Planpraz, Anne-Laure Credoz
- **Mont Joux-Arbois**, Mont Blanc, 1958 m, Δ 750 m, R1, Gilles Furtin

JEUDI 28 AOÛT

- **Traversée Monteners-plan de l'Aiguille**, Mont Blanc, 2200 m, Δ 550 m, R1, train/téléphérique, Jacques Ferry
- **Pointe de la Grande Journée**, Beaufortain, 2460 m, Δ 800 m, R2, Michel Hayotte

SAMEDI 30 ET DIMANCHE 31 AOÛT

- **Tour de la Pierra Menta**, Beaufortain, 2590 m, 1180 m sur 2 jours, R1 et R2, 2 jours : 1er jour, Δ 840 m ; 2ème jour Δ 340 m et - 1100 m. refuge de Pisset inscription à partir du 1er mai par mail (patrickmartin74@orange.fr), 8 personnes - arrhes 20 €, Patrick Martin

SAMEDI 30 AOÛT

- **Puy Gris**, Belledonne, 2908 m, Δ 1500 m, R3, long, Jean-Claude Corsetti

DIMANCHE 31 AOÛT

- **Rochers de la Bade- Mont Colombier** en traversée, Bauges, 2045 m, Δ 1350 m, R3, circuit, long, Martine Piétu

MARDI 2 SEPTEMBRE

- **Aiguille Verte**, Aravis, 2045 m, Δ 900 m, R2, par Paradis, Gilles Furtin
- **Pointe d'Areu**, Aravis, 2462 m, Δ 1400 m, R3, circuit, Kléber Dumast
- **CPM, soirée formation à la géologie alpine (I, les roches)**, 15 personnes, Henri Widmer

JEUDI 4 SEPTEMBRE

- **Mont du Fût**, Vanoise, 2824 m, Δ 1500 m, R3, une partie hors sentier, long, Jean-Claude Corsetti
- **CPM, soirée formation à la géologie alpine (II, les reliefs), 15 personnes, Henri Widmer**
- sortie grillades, Beaufortain, 1800 m, Δ 300 m, R1, Michel Hayotte

SAMEDI 6 AU 11 SEPTEMBRE

- **Tour de Valdigne, Val d'Aoste, CPM, Jean Chevassu**

SAMEDI 6 SEPTEMBRE

- **Col des Lacs Noirs**, Aiguilles Rouges, 2610 m, Δ 650 m, R2, en A/R, accès par télécabine de Planpraz, Jean-Claude Corn

DIMANCHE 7 AU 13 SEPTEMBRE

- **Mercantour et Merveilles**, Mercantour, Δ 600 m à 1200 m, R2, 7 jours, inscriptions le 16 mai, Gilles Furtin

DIMANCHE 7 SEPTEMBRE

- **Montagne de la Côte**, gîte à Balmat, La Jonction, Mont-Blanc, 2530 m, Δ 1500 m, R3, marche d'approche historique du Mont-Blanc, Martine Piétu
- **Champ Laitier**, Bornes, 1400 m, Δ 450 m, R1, Patrick Martin

MARDI 9 SEPTEMBRE

- **Tour de la Pointe de Vuzelle**, Vanoise, 2564 m, Δ 1600 m, R3, circuit, Anne-Laure Credoz

MERCREDI 10 SEPTEMBRE

- **Crêt du Char**, Bauges, 1460 m, Δ 550 m, R1, circuit, Patrick Martin

JEUDI 11 SEPTEMBRE

- **La jonction**, Mont Blanc, 2589 m, Δ 1500 m, R3, circuit, Kléber Dumast
- **Tour du Rocher du Vent et des Roches Merles**, Beaufortain, 2307 m, Δ 900 m, R1, circuit, Martine Piétu

SAMEDI 13 ET 14 SEPTEMBRE

- **Croix de Fer-Aup de Véran-refuge de Platé- le Colonney**, Fiz, 2437 m, Δ 850

m + 650 m, R3, deux jours ; inscription par mail à partir du 1er juin georges.blot@developpement-durable.gouv.fr, Georges Blot

DIMANCHE 14 SEPTEMBRE

- **Tour mont d'Oddaz**, Haut Giffre, 2423 m, Δ 1850 m, R3, Escarpé, Alain Louis
- **La Croix Colomban**, Aravis, 1717 m, Δ 400 m, R1, circuit, Patrick Martin

MARDI 16 SEPTEMBRE

- **Petit et Grand Som**, Chartreuse, 2026 m, Δ 1000 m, R2 long, circuit, Anne-Laure Credoz

JEUDI 18 SEPTEMBRE

- **Pointe Inférieure de Tricot**, Mont Blanc, 2830 m, Δ 1500 m, R2, Jean-Claude Corsetti
- **Les cinq lacs par le passeur de Pralognan**, Beaufortain, 2811 m, Δ 1200 m, R3, circuit, long, Martine Piétu

DIMANCHE 21 SEPTEMBRE

- **Crêtes de Margeriaz**, Bauges, 1745 m, Δ 480 m, R1, circuit, Patrick Martin

MARDI 23 SEPTEMBRE

- **Bel Oiseau**, Mont Blanc, 2643 m, Δ 850 m, R2, Gilles Furtin

La ville d'Annecy organise au Parc des Sports

**“ANNECY COURT
POUR HANDISPORT”**
*Venez courir sous les couleurs du
C.A.F. le :*

Mercredi 17 septembre 2014

de 8 heures à 20 heures

Tous les Annéciens, valides ou handicapés, sont invités à participer à cette manifestation sportive de masse dont les deux dernières éditions ont connu un franc succès populaire. Les bénéfices de cette journée de solidarité serviront à l'achat de matériel sportif pour les personnes handicapées. Initiation aux premiers secours et défibrillateurs.

- **Hauts Forts**, Chablais, 2466 m, Δ 1400 m, R2, Joseph Ponchaud

MERCREDI 24 SEPTEMBRE

- **Tête des Annes**, Aravis, 1869 m, Δ 650 m, R1, circuit, Patrick Martin

JEUDI 25 SEPTEMBRE

- **Lac des Rochilles**, Galibier, 2574 m, Δ 650 m, R1, Jacques Ferry
- **Sous Dine**, Bornes, 2004 m, Δ 900 m, R2, circuit, Kléber Dumast

SAMEDI 27 SEPTEMBRE

- **Aiguilles de la Balme**, Lauzière, 2696 m, Δ 1500 m, R3, circuit hors sentier, Jean-Claude Corsetti

DIMANCHE 28 SEPTEMBRE

- **Fenêtre d'Arpette**, Mont Blanc, 2665 m, Δ 1140 m, R2, en A/R depuis le col de la Forclaz (Suisse), Jean-Claude Corn
- **Pic des Mémises**, Chablais, 1674 m, Δ 610 m, R2, circuit - échelle de 12 m, Patrick Martin

MARDI 30 SEPTEMBRE

- **Croix du Nivolet** par la Doriaz, Bauges, 1547 m, Δ 770 m, R2 long, circuit, Anne-Laure Credoz
- **Pointe noire de Pormonaz**, Mont Blanc, 2323 m, Δ 1200 m, R3, par la Chorde, Gilles Furtin

MERCREDI 1^{ER} OCTOBRE

- **Brèche de Portetta**, Vanoise, 2650 m, Δ 1500 m, R3, long, Jean-Claude Corsetti
- **Col de Barmerousse**, Fiz, 2200 m, Δ 1445 m, R2, circuit, Viviane Coral

JEUDI 2 OCTOBRE

- **Aiguillette des Houches**, Aiguilles Rouges, 2285 m, Δ 933 m, R2, Jacques Ferry
- **Tour de la Tulle**, Aravis, 2072 m, Δ 1050 m, R2, circuit, Michel Hayotte

DIMANCHE 5 OCTOBRE

- **Cornettes de Bise**, Chablais, 2432 m, Δ 1215 m, R2/R3, montée par le col de la Bosse, retour par le col de la Vernaz, Jean-Claude Corn

- **Crêt de la Neige**, Jura, 1702 m, Δ 860 m, R1, circuit, Patrick Martin

MARDI 7 OCTOBRE

- **Roc de Charmieux**, Aravis, 1877 m, Δ 800 m, R2, partie hors sentier, Gilles Furtin
- **Pointe de Talamarche**, Aravis, 1850 m, Δ 1250 m, R2, circuit, Kléber Dumast

MERCREDI 8 OCTOBRE

- **Pointe d'Orsiere**, Aravis, 1739 m, Δ 670 m, R1, Patrick Martin

JEUDI 9 OCTOBRE

- **Crête des Gittes et Col du Bonhomme**, Beaufortain, 2538 m, Δ 1000 m, R2, circuit, Martine Piétu
- **Tour de la Tête de Saix**, Aravis, Δ 1160 m, R2, circuit, Monique Souel

SAMEDI 11 OCTOBRE

- **Col du Grand Marchet**, Vanoise, 2490 m, Δ 1400 m, R2, circuit, Jean-Claude Corsetti

DIMANCHE 12 OCTOBRE

- **Tête de Bossetan**, Giffre, 2004 m, Δ 1100 m, R2, circuit, Jacques Bourel



MARDI 14 OCTOBRE

- **Montagne d'Outray**, Beaufortain, 2181 m, Δ 700 m, R2 long, circuit, Anne-Laure Credoz
- **Petit Croisse Baulet**, Aravis, 2009 m, Δ 1000 m, R1, Retour par col de l'Avenaz et col du Jaillet, Jean-Claude Corn

MERCREDI 15 OCTOBRE

- **Pointe de Sales**, Haut Giffre, 2496 m, Δ 1400 m, R3, Jean-Claude Corsetti

JEUDI 16 OCTOBRE

- **Tré Le Mollard et Mont de la Coche**, Bauges, 2070 m, Δ 1250 m, R3, circuit, long, Martine Piétu
- **Pointe de Sosay**, Aravis, 1894 m, Δ 800 m, R1, circuit, Michel Hayotte

DIMANCHE 19 OCTOBRE

- **Pointe de Chavasse**, Chablais, 2012 m, Δ 700 m, R1, Alain Louis
- **Col de la Buffaz**, Bornes, 1517 m, Δ 650 m, R1, circuit, Patrick Martin

MARDI 21 OCTOBRE

- **Lac de la Persévérance**, Aiguilles Rouges, 2500 m, Δ 1100 m, R3, câbles à la descente, circuit, Joseph Esseul



Aravis

JEUDI 23 OCTOBRE

- **Chalet de Drison**, Bauges, 1649 m, Δ 750 m, R1, circuit, Michel Hayotte

SAMEDI 25 OCTOBRE

- **Mont Charvet**, Aravis, 2538 m, Δ 1300 m, R2, Jean-Claude Corsetti

DIMANCHE 26 OCTOBRE

- **Montagne des Auges**, Bornes, 1780 m, 850 m, R1, circuit, Jean-Claude Corn
- **Col de la Cochette**, Bauges, 1435 m, Δ 760 m, R1, circuit, Patrick Martin

MERCREDI 29 OCTOBRE

- **Dent d'Oche**, Chablais, 2222 m, Δ 1500 m, R3, circuit, Jean-Claude Corsetti

DIMANCHE 2 NOVEMBRE

- **Pointe de Velan**, Bauges, 1766 m, Δ 981 m, R1, Patrick Martin

MARDI 4 NOVEMBRE

- **Croix de la Frête**, Aiguilles Rouges, 1919 m, Δ 900 m, R1, Gilles Furtin

MERCREDI 5 NOVEMBRE

- **Pointe de Chalune**, Chablais, 2116 m, Δ 580 m, R1, circuit, Patrick Martin

JEUDI 6 NOVEMBRE

- **Le Môle**, Faucigny, 1863 m, Δ 1150 m, R1/R2, circuit, Martine Piétu
- **Le Tour de l'Angle**, Le Revard, 1562 m, Δ 550 m, R1, circuit, Michel Hayotte

DIMANCHE 9 NOVEMBRE

- **Lacs de la Tempête**, Beaufortain, 2165 m, Δ 740 m, R1, Patrick Martin

DIMANCHE 16 NOVEMBRE

- **La Croix des Salles**, Aravis, 1704 m, Δ 520 m, R1, circuit, Patrick Martin

MARDI 18 NOVEMBRE

- **Pointe de Sosay**, Aravis, 1894 m, Δ 800 m, R1, Gilles Furtin

MARDI 25 NOVEMBRE

- A définir, Gilles Furtin

Nordic Walking

s'adresser au secrétariat

Ce n'est pas de la randonnée pédestre avec bâtons, c'est une marche dynamique utilisant les bâtons comme propulseurs et faisant travailler 90% des muscles. Cette activité améliore la coor-

dination des mouvements et renforce le cardio-vasculaire.

Nous la pratiquons tous les samedis matins de 9 h à 11 h 30 au Semnoz (sauf pluie).

Canyon

Contact : canyon@cafannecy.fr

Vous désirez parcourir les vallons les plus secrets, les cascades les plus hautes et les défilés les plus resserrés ? Goûter au plaisir des sauts, toboggans et autres rappels aériens ? Le canyonning est fait pour vous !

L'activité canyon du CAF Anancy se déroule d'avril à septembre. Elle est encadrée par trois moniteurs Olivier Hauteux, Jacques Morel et Pierre Sellier.

Les sorties alternent canyons d'initiation et descentes plus engagées.

Réunion / Permanence : les inscriptions sont prises de préférence par internet :

téléphone (Olivier : 06 59 98 18 12, Jacques : 06 86 85 16 84 et Pierre 06 14 28 36 61) lors de la semaine avant la sortie.

Cours de Gym au CAF

René Christin

Les cours de Gym reprennent au gymnase du Centre Wallon (au-dessous du Collège d'Evire).

Musculation, assouplissements et étirements font partie du programme !

Tous les mercredis, hors vacances scolaires, de 18 h 30 à 20 h - du 1^{er} Octobre au 8 avril 2015

Participation : **55 €** pour la saison.

Première séance le mercredi 1^{er} Octobre (qui peut être une séance d'essai)

Tenue habituelle pour ce type d'activité, avec chaussures de sport d'intérieur

Ensuite, inscription au Secrétariat plus d'infos : secrétariat ou René Christin



**TOUT ODLO
CHEZ ODLO ANNECY !**

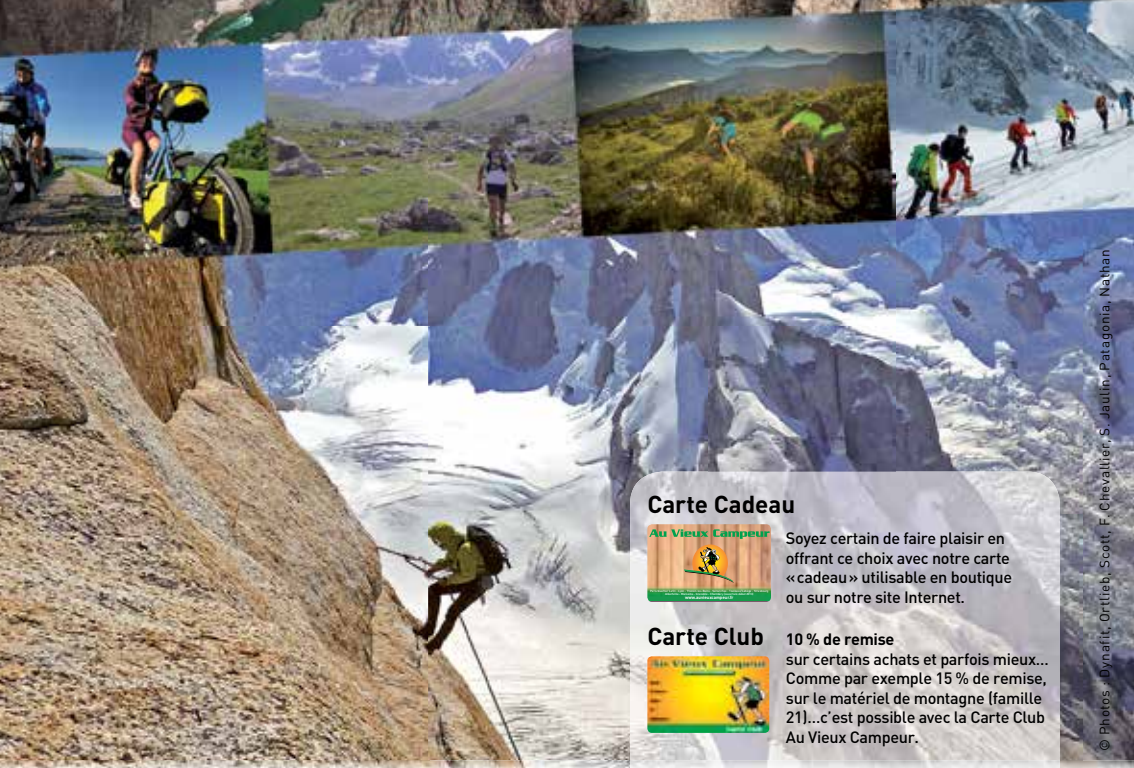
10% de remise sur présentation de votre carte CAF.

ODLO Anancy
10 avenue de Chambéry
Tél. 04 50 51 44 70 / annecy@odlo.fr

Ouvert du mardi au samedi :
10h - 12h / 14h - 19h

Au Vieux Campeur

SYMBOLE DU CHOIX, DU CONSEIL ET DU PRIX



Carte Cadeau



Soyez certain de faire plaisir en offrant ce choix avec notre carte «cadeau» utilisable en boutique ou sur notre site Internet.

Carte Club



10 % de remise sur certains achats et parfois mieux... Comme par exemple 15 % de remise, sur le matériel de montagne (famille 21)...c'est possible avec la Carte Club Au Vieux Campeur.

PARIS QUARTIER LATIN • LYON • THONON-LES-BAINS • SALLANCHES
TOULOUSE-LABÈGE • STRASBOURG • ALBERTVILLE • MARSEILLE • GRENOBLE
CHAMBÉRY - LA BOUTIQUE 100 % COIN DES AFFAIRES

www.auvieuxcampeur.fr



Avec notre application, retrouvez l'intégralité des 6 Tomes de notre catalogue. Vous pourrez consulter en permanence plus de 3000 pages de produits qui vous passionnent.

