

Club Alpin Français d'Annecy

Hiver 2008-2009

Revue et programme



club alpin français

fédération française des clubs alpins et de montagne

N° 19/71

Y'A PLUS COMPLIQUÉ, MAIS C'EST MOINS SIMPLE.

3 ANTENNES
MARQUAGE MULTI-VICTIMES
DÉCOMPTE DES VICTIMES



* arva est une marque déposée

NOUVEAU 3 AXES, l'arva* le plus simple d'utilisation.

► **FORMATIONS NEIGE ET AVALANCHES**
www.arva-equipment.com/experience



SINCE 1984

SOMMAIRE

Revue bi-annuelle hiver 2008-2009

● Mot du président	3
● Renseignements	4
● Mode emploi, matériel	5
● Refuges	6
● Escalade, cascade de glace, canyon	7
● Ski en station	8
● Mardis du CAF	9
● Parapente	10
● Raquette à neige	12
● Formation	15
● Ski de fond et randonnée nordique	16
● Nordic Walking	18
● Hommage	19
● Monts Morbié et Pelat (Bauges)	20
● Randonnée pédagogique en Oberland	22
● Ski de randonnée - ski alpinisme	23
● Destination week-end, le col Tutu	28
● Surf rando	30
● Voyages lointains	32
● Activités jeunes	35

Nouveau site internet
Regarder, consulter, animer
www.clubalpinannecy.fr

Sécurité
Soyez prudents aux abords des
corniches. Tenez-vous éloignés,
même s'il existe des traces.

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 2000 exemplaires-
N° ISSN : 0242 - 8547

Responsables de la revue :

Alain Chalmas, René Delieutraz

Rédaction, relecture et publicité :

C. Abry, J. Ducruet, K. Henke

Maquette :

Alain Chalmas, René Delieutraz

Impression :

Association Lo'Com

Siège :

Club Alpin Français d'Annecy

17 rue du Mont Blanc

74000 Annecy

Tel: 04 50 09 82 09

clubalpinannecy@club-internet.fr

Photo de couverture : Yvan Prévost : Ortles, Italie
(Monts Pasquale et Cévédale).

Le mot du président

Une Olympiade (2004 – 2008) s'achève cette année. Le Comité Directeur et le Bureau de notre Fédération vont ainsi être renouvelés pour quatre ans. Je voudrais remercier ici l'équipe sortante et son Président, Bernard Mudry, pour leurs engagements bénévoles et leurs actions.

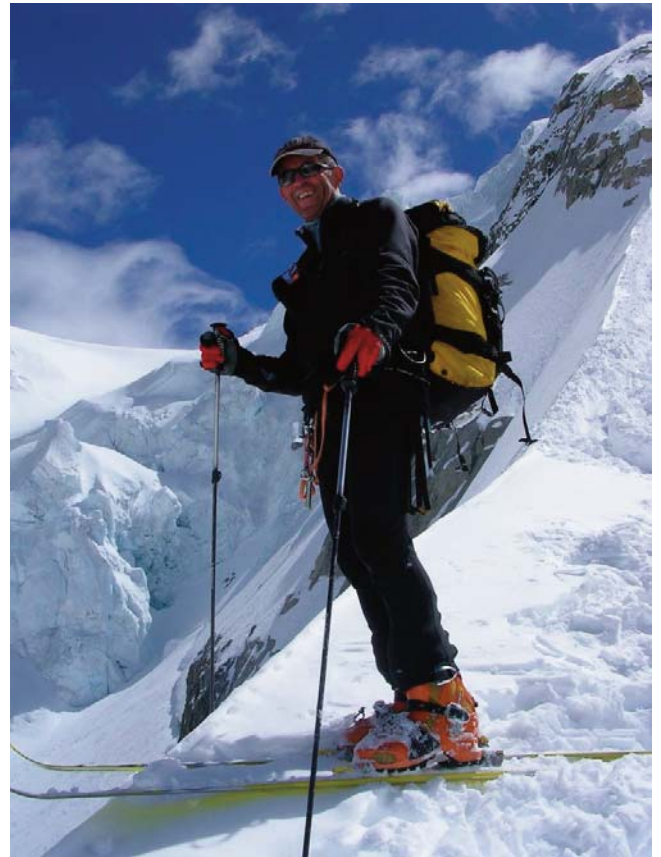
Cette Olympiade va voir nos comités territoriaux (départemental et régional) changer de statuts et de composition de façon à s'adapter plus efficacement aux collectivités locales correspondantes.

Le format de la publication que vous avez sous les yeux semble avoir été plébiscité par une majorité d'adhérents, et nous allons continuer dans cette formule, en essayant bien entendu de l'améliorer. Chacun peut contribuer au contenu en proposant au comité éditorial articles ou topo-guides.

En 2008, le Club a acheté un minibus ; les retours des adhérents semblent positifs et le taux d'utilisation du véhicule, bien que satisfaisant, peut être amélioré. Au delà des économies apportées par ce type de transport, la convivialité est au rendez-vous, parole d'utilisateurs ! Très prochainement, le véhicule va être siglé et deviendra un vecteur de communication de notre Club.

La fin de la saison d'été est marquée traditionnellement dans notre association par la sortie «vétérans» et par la «RAN-DORIENTATION». Ces deux manifestations ont connu un franc succès, et organisateurs et participants sont à féliciter.

La manifestation fédérale « Que la montagne est belle ! » consacrée à la forêt et relayée par notre Club a malheureusement



été pénalisée par une météo exécrable.

A l'aube de la nouvelle saison d'hiver qui va débuter avec ses nombreux plaisirs et nombreuses joies, j'ai une pensée pour Ivan, Sébastien, Aurélie et Maurice qui nous ont quittés cette année.

Cependant, la vie continue, et, que ce soit dans la contemplation de paysages enneigés, dans la glisse ou dans la randonnée hivernale à ski ou à raquette, je vous souhaite de ressentir ces bonheurs intensément !

Jacques Piétu

Jeremy Janodly
Minage.
Elagage abattage.
Travaux sur corde.
Travaux en montagne.
tel. 06 30 76 22 37 fax. 04 56 80 95 69

Alpic
Travaux d'accès difficiles
www.alpic74.com

E^{ts}
Albert DAHAN
*matériel et fournitures
pour boulangerie-pâtisserie*
5, rue du Pré-Paillard - Z.I. des Glaisins
74940 Annecy-le-Vieux
Tél. 04 50 64 01 00

Renseignements pratiques sur le Club

ADRESSE

Club Alpin Français d'Annecy
17 rue du Mont-Blanc

74000 Annecy

Tél : 04 50 09 82 09

E-mail : clubalpinannecy@club-internet.fr

Web : <http://clubalpinannecy.fr>

INSCRIPTION AUX ACTIVITÉS

Ski et surf en station (voir détails dans l'activité) : vendredi de 18 h à 19 h et de 20 h à 21 h 30

Randonnée montagne et alpine – Raquette – Ski de fond : vendredi de 19 h 30 à 20 h 30

Jeunes : vendredi de 20 h 00 à 20 h 30

Ski de montagne – Escalade – Cascade de glace – Surf rando – Parapente – Mardis du CAF : vendredi de 20 h 00 à 21 h 00

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 une fois.

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.

TARIFS DES ADHÉSIONS

(du 1^{er} janvier au 31 décembre) assurance « individuelle accident » incluse

– adulte de + 24 ans : 74,30 euros

– conjoint : 55,20 euros

– entre 18 et 23 ans : 54,20 euros

– moins de 18 ans : 45,70 euros

ASSURANCE individuelle accident

L'option assurance « individuelle accident » (13 euros) est vivement recommandée car elle couvre toutes les activités de sport et de loisir : frais de recherche, de secours et d'évacuation, remboursement de forfait ski, défense et recours, remboursement frais médicaux, capital invalidité et décès.

GYMNASTIQUE

Le mercredi de 18 h 30 à 20 h, de la mi-octobre jusqu'à fin avril (sauf vacances scolaires). Centre Henri Wallon à Annecy-le-Vieux. Inscription 40 euros auprès du secrétariat.

BIBLIOTHÈQUE

Vendredi 19 h 30 à 21 h

Prêt de livres : 0,50 euro, cartes : 1 euro, pour une ou deux semaines.

REFUGES GÉRÉS PAR LE CLUB

Refuge du Parmelan (Camille Dunant) altitude 1825 m, gardé de mi-juin à mi-septembre + certains week-ends - 50 places – gardiens Céline Philippe et Julien Lutz.

Refuge de la Pointe Percée (Gramusset) altitude 2164 m, gardé de mi-juin à mi-septembre + certains week-ends - 48 places – partiellement ouvert en hiver (18 places) – gardiens Elsa Scheer et Philippe Rio.

LOCATION DE MATÉRIEL

Vendredi : 20 h 00 à 20 h 30

Le matériel est loué pour une semaine. Pour certains matériels, chèque de caution obligatoire.

LAVOREL TRAITEUR

à votre service depuis 32 ans

**Livraison buffets, repas
et plateaux conférence**

Organisation de réceptions

3611
LES PAGES
ZOOM

LAVOREL
MEYTHET
74

17 bis, route de Frangy - 74960
MEYTHET

Téléphone/fax **04 50 22 75 47**

Crèmerie du Lac

3, rue du Lac - **74000 ANNECY**
Tél. 04 50 45 19 31 - Fax 04 50 45 83 67

Alain MICHEL Fromager Affineur
www.cremerie du lac.com

Crèmerie du Parc

2, rue Centrale - **74000 ANNECY-le-VIEUX**
Tél. 04 50 45 19 31 - Fax 04 50 45 83 67

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 louer 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 précédent 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 de l'accord du cadre organisateur auquel les parents devront s'adresser et remettre une autorisation écrite.

APTITUDES

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, demander 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 rater 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 au coût total des transports calculé sur la base de :

- 0,30 euro/km pour un véhicule individuel,
- 0,50 euro/km pour le minibus du Club,
- total divisé par le nombre de participants hors cadre(s).

Chaque chauffeur individuel reçoit ainsi un montant égal au nombre de kilomètres parcourus multiplié par 0,30 euro.

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.

Location de matériel Pierre Ruard

Chaque vendredi soir, de 20 h à 20 h 30, vous pouvez louer différents matériels dont le Club subventionne en partie l'achat 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 et casques VTT,
- baudriers et cuissards,
- raquettes à neige,
- ARVA,
- pelles à neige,
- équipements pour via ferrata.

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

Le refuge du Parmelan

Il est ouvert l'hiver sur réservation (20 personnes minimum).

Venez passer une soirée en refuge dans un cadre exceptionnel, vue sur les massifs des Aravis et du Mont Blanc enneigés et sur le plateau de Japiaz (véritables dunes blanches en hiver). Vous pourrez manger une fondue, ou tartiflette (ou tout autre chose) au chaud près du poêle !

Pour tous renseignements ou réservation veuillez contacter Céline et Julien au 06 22 08 30 16 ou consulter le site www.refugeparmelan.fr



Au fond : la pointe de Chombas



Le refuge de la Pointe Percée

Refuge d'hiver ouvert de fin octobre à mi-juin, 20 places, couvertures.

Nuitée : 6 euros + 2 euros (bois, gaz) , règlement par chèque.

Escalade

Philippe Gabaud, Gilles Rassat et René Bosson

contact : cafannecy.escalade@free.fr

MUR D'ESCALADE DU LYCÉE BAUDELAIRE (Cran-Gevrier)

Ce mur est ouvert tous les mardis et jeudis (hors congés scolaires) de 20 h à 22 h.

MUR ET PAN D'ESCALADE DU LYCÉE BERTHOLET (Annecy)

Ce mur est ouvert tous les lundis et mercredis de 20 h à 22 h et les vendredis de 18 h à 20 h.

Ce pan est ouvert tous les lundis de 20 h à 22 h, les mercredis et jeudis de 18 h à 20 h.

Pour chacun de ces accès, il faut retirer au secrétariat une carte nominative (15 euros), valable un soir par semaine.

COURS D'ESCALADE SUR MUR

Pour les mois de janvier/février/mars, il reste quelques places. Contacter les responsables.

Cours "**jeunes et ados**": 30 euros le trimestre

Cours "**adultes**": 50 euros le trimestre

COURS D'ESCALADE SUR FALAISE

Les cours "adultes" seront assurés de fin-avril à fin-juin, le soir en semaine et le samedi après-midi. Cours de tous niveaux.

Le cours "ados" (16 / 18 ans) aura lieu le samedi après-midi.

Deux cours "jeunes" (9 / 12 ans et 13 / 16 ans) auront lieu le mercredi après-midi. Encadrement assuré par des professionnels et des initiateurs CAF.

Inscriptions : les vendredis 6, 13, 20 et 27 mars de 20 h à 21 h au local du CAF (Les personnes inscrites aux cours hiver seront prioritaires pour l'inscription aux cours sur falaises).

Cours "**jeunes et ados**": 35 euros

Cours "**adultes**": 50 euros

A partir d'avril, si mauvaises prévisions nivo-météo pour mes raids à ski de rando, possibilité d'organiser des séjours d'escalade dans le Sud, orientés initiation aux grandes voies, niveau 5 en second, 5 pers max. Contactez YvanPrevost@Yahoo.fr

Cascade de glace

André Collobert

Des initiations seront programmées suivant les conditions nivo-météo et les disponibilités des initiateurs. Consultez le site Internet du Club.

Descente de canyon

Marie Jacquart, Jacques Morel

Les descentes de canyon de tous niveaux reprendront à partir de mai 2008, en fonction des conditions météorologiques et hydrologiques.

En hiver, des séances d'entraînement pourront être organisées au gymnase de Baudelaire, à la demande des adhérents, sur des thèmes précis à définir à l'avance.

Si vous souhaitez être informés des activités de la section canyon du Club, vous pouvez :

- soit consulter le panneau au Forum le vendredi soir
- soit téléphoner aux initiateurs : Jacques Morel : 06 86 85 16 84
Stéphane Picard : 06 08 96 31 42
- soit vous inscrire sur la liste de diffusion, en envoyant un e-mail : jacquesmorel74@wanadoo.fr

Ski et Surf en station

Collectives : Roger Zannini, Jean-François Richard
Ecole de ski : Jacques Muzard, Jean-François Richard, Virginie Collins
Site Internet : <http://www.caf-annecy.com>



PROGRAMME COLLECTIVES ET COURS

Une sortie "surprise" réservée aux cours 3 et TN, ou niveau 3 surf, sera organisée un samedi, après les cours, dans une station inédite.

Dates	Stations	normal	CAF	CAR	Commissaires
04/1 C	Megève	35,50	19,50	10	G. Contratto
11/1 C	Courchevel	38,00	19,50	10	J.F. Richard
18/1 C	La Clusaz	29,00	19,50	10	P.H. Maffre
25/1 C	Vallée de Méribel	38,00	19,50	10	A. Curt
01/2 C	Les Menuires	35,50	19,50	10	S. Cruz
08/2 C	Hauteluce	30,50	19,50	10	V. Collins
15/2 C	Valmorel	35,50	19,50	10	D. Guillot
22/2	Meribel	32,50	16,50	10	J.P. Guex
01/3	Contamines	30,50	16,00	10	M. Falcot
08/3	Tignes uniquement	37,00	16,50	10	C. Canaz
15/3	Les Arcs	42,50	18,00	10	J.Muzard
22/3	Verbier	35,00	19,00	?	(A définir)
29/3	La Norma	23,00	12,00	10	V. Gervet
05/4	Tignes + Espace Killy	43,00	20,00	10	P.H. Maffre
13/4 lundi	Val d'Isère	43,00	20,00	10	B. Carraz
19/4	Val Thorens	36,50	19,00	10	A. Curt
	Carte USCA		5,00		

ECOLES DE SKI ET DE SURF

7 cours (repère "**C**"). La répartition des élèves aux différents cours sera affichée au forum le vendredi 2 janvier 2009. La présence de tous les élèves est souhaitée dès le premier cours du 4 janvier 2009.

Inscriptions : les vendredis 5, 12, 19 et 26 décembre 2008 de 19 h 00 à 21 h 30.

Tarif pour les 7 cours : 40 euros (adultes) – 20 euros (- 18 ans) – gratuit à partir du 3ème enfant

NOUVEAU : 7 cours et 4 découvertes station en après-midi = 48 euros.

TOUJOURS NOUVEAU : Si participation à 6 cours sur 7, réduction de 10 euros sur le dernier forfait cours à Val Morel.

- Dimanche après-midi découverte de la station, inscription le vendredi soir (participation 2 euros)
- Pot d'accueil deuxième cours.
- Sortie «clair de lune» le samedi 27 février 2009.
- Sortie «rando initiation» le dimanche 8 mars 2009.
- Sortie «surprise» le samedi 14 mars ou le dimanche 15 mars.

VENTE DES FORFAITS, CONTREMARQUES ET BILLETS DE CAR

Tous les vendredis : **pendant la période des cours du 26 décembre au 15 février, de 19 h 00 à 21h30** (sauf contremerques de 19 h 00 à 20 h 00).

Tous les vendredis : **hors période de cours, de 20 h 00 à 21 h 30.**

Ski en station et mardis du CAF

TRANSPORT EN CAR (subventionné en partie par le club)

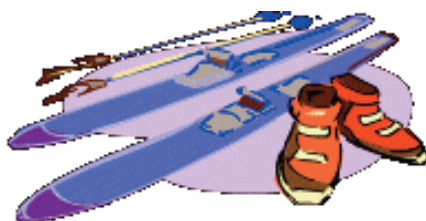
Les personnes se déplaçant en car ne doivent pas changer de car au retour, ni rentrer par un autre moyen. Les enfants de moins de 13 ans doivent être accompagnés. Un minimum de 40 personnes est nécessaire pour affréter un car. Consultez et respectez les horaires, les retardataires ne seront pas attendus.

CARTE U.S.C.A. 2009

Obligatoire pour profiter de nos forfaits, et pour chaque participant. Exigée pour l'échange de la contremarque, et contrôlée en station.

Carte 2008 périmée. Délivrance : photo et carte CAF 2009 nécessaires. Coût : 5 euros.

La carte CAF atteste de votre assurance (MAIF/CAF pour les accidents, précisions en page 4 et auprès du secrétariat).



Mardis du CAF

Marie Jacquart

Les séances auront lieu au forum du CAF, 17 rue du Mont Blanc, de 20 h à 22 h. D'autres soirées possibles : consulter les panneaux d'affichage, exceptionnellement téléphone 06 82 20 46 76.

MARDI 9 DÉCEMBRE

- **Le Tchadar ou Le chemin des glaces** - Reportage de voyages de Katrina et Yves-Marie Gorin. Présentation du Zanskar et de l'action de Toposko dans ce secteur - Le chemin de l'amitié.

MARDI 13 JANVIER

- **Tassili du Hoggar et Paradis blancs des Alpes du Nord.** Joseph Esseul.

MARDI 20 JANVIER

- **"Les Eoliennes" - "Etna Vulcano Stromboli"** - groupe du CAF.
- **Val d'Annivier** en Valais (couronne impériale).
- **Chemin de Compostelle** - film video (Genève - Le Puy). Jean-François Vulliez.

MARDI 3 FEVRIER

- **Sikim et Khumbu** - Joseph Esseul.

MARDI 24 FÉVRIER

- **Patagonie** - La péninsule Valdezushuaia et la Terre de Feu, les Torre del Paine, le Perito Moreno, le Fitz Roy, Barriloche et les Sept Lacs, le Parc du Volcan Lanin. Maurice Richardot.

MARDI 3 MARS

- **Minéralogie** - Expo et conférence présentées par Claude-Julien Ducarre, Cafiste depuis 1947, remarqué pour avoir découvert des espèces jusque là non signalées en Savoie. Auteur d'articles et de photos dans les revues "Minéraux et Fossiles", "Le règne Minéral"... Claude Ducarre.

MARDI 10 MARS

- **De la mer à la lune - L'île de la Réunion** - Vivez «l'aventure» du groupe CAF et venez admirer les mille et une facettes de cette terre du bout du monde, aux paysages grandioses. Dépaysement garanti ! Rachel Sorlier.

MARDI 24 MARS

- **MADAGASCAR** - Traversée de l'île par les parcs nationaux, groupe du CAF été 2008. Annie Gally.

Parapente

pascal Gaillard

La permanence d'hiver a lieu au forum du CAF les jeudis de 19 h 30 à 21 h 00 même en hiver.

Les sorties sont divisées en 2 catégories :

- Vols sur site (S)

- Vols rando parapente (RP)

qui elles-mêmes sont divisées en 3 catégories :

- Sorties A : pour tous

- Sorties B : petites difficultés techniques (décollage, plan de vol, itinéraire de montée pédestre)

- Sorties C : difficultés techniques (itinéraire, décollage falaise, haute montagne).

BOITE DE DIALOGUE

org-collective-CAF@yahoogroups.fr ; pour cela inscrivez-vous gratuitement auprès de François Bajas fbajas@hotmail.com

Consulter le site [http:// www.cafannecy.fr](http://www.cafannecy.fr) rubrique « pratiquer/parapente » pour avoir des informations supplémentaires sur l'activité Parapente.

Dates à retenir :

- Rioule de la section le samedi 06 décembre (s'inscrire à la permanence) ou par courriel

daniel.van@cegetel.net

- Montgolfiades de Praz-sur-Arly les 10 et 11 janvier 2009

- Compétition amicale «Vol et ski»

COLLECTIVES

Les collectives sont décidées à la réunion du vendredi soir (Semnoz, L'Anglette, Col des Frêtes, Sulens, Col du Varo, Montlambert, Les Aillons, etc.).

Automne, hiver et parapente

récit d'une apprenti-parapentiste

L'automne et l'hiver sont les saisons idéales pour se lancer dans le vol libre : les conditions météorologiques sont calmes et les sites sont désertés, ce qui permet de nombreux vols en conditions sécurisées.

Il y a un an de cela, c'est donc après une douzaine de jours de stage en école et l'achat d'une voile de parapente que je rejoins la section correspondante du CAF d'Annecy : les cafards volants.

Le ton est vite donné : nous sommes en novembre,

il a exceptionnellement beaucoup neigé, mais cela ne nous empêche pas de partir à l'assaut du col du Varo, juste sous le sommet de la Tournette, dans 50 cm de poudreuse : il ne nous faudra pas moins de 5 h pour atteindre le col ! Pour mon premier vol hors école, d'un modeste dénivelé de 1600 mètres, je suis incroyablement gâtée : les conditions sont idéales pour un décollage dans un paysage



Vol depuis le col du Varo, novembre 2007

Parapente



Vol dans le Beaufortin, août 2008

de rêve, décollage surveillé de près par mes compagnons de sortie, comme cela le sera pendant toutes les sorties réalisées par la suite. On peut toujours compter sur les cafards volants pour garder un œil sur les moins expérimentés...

Les décollages dans la neige, cela va vite devenir la norme : les sorties s'enchaînent pendant tout l'hiver, à pied, à ski, en raquettes... Vols sur site, mais surtout vols rando : les classiques des Bornes et Aravis comme le col des Frêtes, Sulens, le col de Tulle, Sur Cou, le Parmelan ou le (très court !) col des Sauts, mais aussi quelques sorties un peu plus lointaines comme à Plaine-Joux ou dans le Beaufortin. Quelques cafards sont même d'ardents pratiquants du vol à ski et participent aux compétitions du même nom.

La nouvelle année arrive, et avec elle le cap de mes 50 vols, preuve de l'intense activité des cafards. Bientôt, mon premier rêve «parapentesque» se réalise : me hisser jusqu'au sommet des Dents de Lanfon en volant. Une brouille pour tout parapentiste expérimenté, mais tout un symbole pour une débutante car il faut oser tourner le dos au terrain d'atterrissage, s'aventurer au dessus de ces sapins intimidants, sentir l'air qui se refroidit de plus en plus (la neige était encore là) et avoir l'impression de quitter le monde douillet «d'en bas» ! Mais une

fois passé le sommet des Dents, quelle euphorie ! La vue, dominée par le massif du Mont Blanc, s'étend à 360 degrés et se brouille d'émotion.

La fonte des neiges marque la fin de cet apprentissage hivernal. Il faut désormais se frotter aux conditions plus musclées du printemps et de l'été. Et là encore, la présence des cafards dans cette nouvelle étape est complètement rassurante. Ils m'apprennent à analyser les conditions et à renoncer au décollage quand il le faut, ils m'emmènent pour mes premiers «mini-cross» entre Montmin

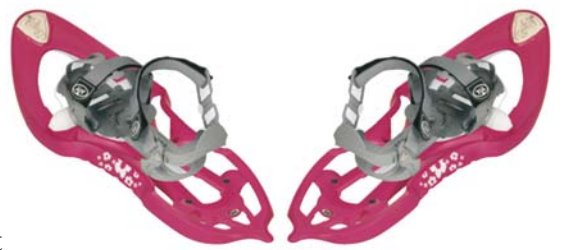
et Planfait, et ils discutent avec moi des erreurs que je peux parfois commettre (parlez-leur de la manche à air manquant au décollage de Planfait que j'ai emportée malencontreusement lors d'un décollage particulièrement raté...).

Et la boucle est désormais bouclée : me voici passée à travers les quatre saisons en volant ! Je ne peux m'empêcher de comparer les longs vols printaniers aux «ploufs» hivernaux, d'encenser la possibilité d'aller voler après le travail en été, de me remémorer les nombreuses onglées lors des vols hivernaux. Il n'empêche qu'à un an de mon premier vol en école (je me rappelle très bien ce samedi 13 octobre 2007 au matin, tremblante sur la moquette de Saint-Hilaire du Touvet). C'est bien la «saison froide» qui m'a le plus marquée : la lumière pastel du timide soleil d'hiver, la solitude de quelques voiles dans le ciel (on est loin des grappes du printemps !), le mérite d'être monté au décollage dans des tonnes de neige... sans parler de la sérénité de l'apprentissage dans un air calme. À la veille d'un nouvel hiver, ne serait-ce pas le moment de concrétiser la même envie folle de quitter le plancher des vaches qui vous taraude depuis quelques années ? Mais il est vrai que vous devez être conscients du risque : vous allez forcément devenir aussi mordus que nous...

Sandrine L

Randonnée à Raquette

Hélène Guillard, Pierre Ruard



R1 pour tout randonneur

R2 pour bon randonneur, long ou dénivelée < 1000 m

R3 pour randonneur endurci, dénivelée > 1000 m ou présentant certaines difficultés.

L'activité Raquettes se déroule sur un terrain hors piste, la météo n'exclut donc pas le risque. Pour votre sécurité, participez aux initiations à la nivologie et à l'utilisation de l'ARVA.

Matériel : pelle, sonde et ARVA exigés pour certaines collectives, souhaités pour les autres (location possible).

JEUDI 4 DÉCEMBRE

- **Le Semnoz** (Bauges, 1704 m), R1, 300 m, raquettes et ski de fond, André Dufiet

DIMANCHE 7 DÉCEMBRE

- **Le Sulens**, (Aravis, 1839 m), R1, 700 m, François Jacquet

MARDI 9 DÉCEMBRE

- **Mont de Vorès** (Les Saisies, 2067 m), R1, 450 m, long, raquettes et ski de fond, Gérard Lejeune

JEUDI 11 DÉCEMBRE

- **La Savoyarde** (Bauges, 1450 m), R1, 600 m, Michel Bouron

SAMEDI 13 ET DIMANCHE 14 DÉCEMBRE

- **Week-end à Saint-François - La Cula** (Bauges, 1438 m), R1, 500 m, long, participat. héberg. chalet 8 euros, Alain Louis

DIMANCHE 14 DÉCEMBRE

- **Refuge Pierre à Bérard** (Mont-Blanc, 1924 m), R1, 600 m, Mireille Demeure
- **Crêt du Boeuf** (Beaufortain, 2384 m), R2, 900 m, François Jacquet

MARDI 16 DÉCEMBRE

- **Le saut du Loup** (Val d'Arly, 1900 m), R1, 600 m, raquettes et ski de fond, Gilles Furtin

JEUDI 18 DÉCEMBRE

- **Sous Dine** (Bornes, 2001 m), R2, 1000 m, Alain Chalmas

DIMANCHE 21 DÉCEMBRE

- **Lac de la Vogelle** (Giffre, 2003 m), R2/R3, 950 m, François Jacquet

DIMANCHE 4 JANVIER

- **Ablon** (Bornes, 1596 m), R1, 500 m, ARVA, Mike Martinet
- **Chalets et lac Darbon** (Haut Chablais, 1813 m), R2, 945 m, François Jacquet

MARDI 6 JANVIER

- **Croix de Colomban** (Aravis, 1691 m), R1, 450 m, initiation, Michel Bouron

- **Crépon de Montoulivert** (Bornes, 1914 m), R1, 800 m, Alain Chalmas

JEUDI 8 JANVIER

- **Cabane du Petit Pâtre** (Aravis, 1915 m), R1, 700 m, Gilles Furtin
- **Pointe d'Andey** (Bornes, 1877 m), R2, 550 m, José Langlet

SAMEDI 10 ET DIMANCHE 11 JANVIER

- **Initiation ARVA**, théorie le samedi de 14 h à 17 h au Forum, mise en pratique la journée du dimanche, Pierre Ruard

DIMANCHE 11 JANVIER

- **Journée nationale de la raquette**, R1, pour tous, initiation, Hélène Guillard
- **Pointe de Cercle** (Val d'Abondance, 1807 m), R2, 1020 m, François Jacquet

MARDI 13 JANVIER

- **Col de Cenise** (Aravis, 1715 m), R1, 600 m, Gilles Furtin
- **Chalets de la Fullie** (Bauges, 1390 m), R1, 680 m, Michel Bouron

JEUDI 15 JANVIER

- **Cul de Tret** (Vallée Verte, 1598 m), R1, 700 m, Michel Bouron
- **Pointe d'Orsière** (Aravis, 1750 m), R2, 700 m, José Langlet

DIMANCHE 18 JANVIER

- **Col de l'Ebat** (Glières, 1729 m), R1, 600 m, long, Alain Louis
- **Petit Mont-Blanc** (Vanoise, 2677 m), R2, 1000 m, ARVA, Francis Bastaille
- **Col de l'Ovillon** (Tarentaise, 2612 m), R3, 1108 m, François Jacquet

MARDI 20 JANVIER

- **Pointe de la Cochette** (Chartreuse, 1618 m), R1, 550 m, Michel Bouron
- **Croix de Coste** (les Saisies, 1940 m), R2, 420 m, raquettes et ski de fond, Gérard Lejeune

JEUDI 22 JANVIER

- **La Mare** (Bornes, 1420 m), R1, 420 m, Michel Hayotte

Randonnée à raquette

- **Col des Tufs Blancs** (Beaufortain, 2304 m), R3, 1200 m, ARVA, Michel Bouron

DIMANCHE 25 JANVIER

- **Chalets de Doran** (Mont-Blanc, 1495 m), R1, 500 m, Mireille Demeure
- **Chalet du Curé** (Aravis, 1652 m), R1, 500 m, Pierre Ruard
- **Sous-Dine** (Bornes, 2000 m), R2, 950 m, ARVA, Mike Martinet

MARDI 27 JANVIER

- **Dou Sublet** (Beaufortain, 2301 m), R1, 800m, Alain Chalmas
- **Pointe de sous Dine** (Bornes, 2001 m), R2, 1000 m, Michel Bouron

JEUDI 29 JANVIER

- **Col de Chérel** (Bauges, 1495 m), R1, 520m, Michel Hayotte

DIMANCHE 1^{ER} FÉVRIER

- **Pointe des Follys** (Haut Chablais, 1713m), R1, 720 m, Hélène Guillard
- **Col du Bresson** (Tarentaise, 2469 m), R2, 990 m, François Jacquet
- **Col de la Charbonnière** (Beaufortain, 2595 m), R3, 1400 m, ARVA, circuit, Francis Bastaille

DU MARDI 3 FÉVRIER AU VENDREDI 6 FÉVRIER

- **Randonnée en Vercors** - 4 jours (Haut Plateau, 1200 à 1600 m), R2, 400 m, raquettes et ski de fond, Gérard Lejeune

MARDI 3 FÉVRIER

- **Epaule du Julioz** (Bauges, 1527 m), R2, 600 m, ARVA, Michel Bouron

JEUDI 5 FÉVRIER

- **Champ Laitier** par le col de Landon (Bornes, 1583 m), R1, 500 m, Michel Hayotte
- **Pointe de Sosay** (Bornes, 2000 m), R2/R3, 926 m, José Langlet

DIMANCHE 8 FÉVRIER

- **Plateau de Beauregard** - Frêtes (Aravis, 1734 m), R1, 250 m, Mireille Demeure
- **Tête Noire** (Bornes, 1800 m), R1, 500 m, ARVA, Mike Martinet
- **Col de la Tulle** (Aravis, 1950 m), R2, 750 m, ARVA, Alain Louis

MARDI 10 FÉVRIER

- **Tête des Muets** (Aravis, 2075 m), R2, 800m, Alain Chalmas
- **Nid d'Aigle** (Bauges, 1700 m), R3, 900 m, ARVA, Michel Bouron

JEUDI 12 FÉVRIER

- **Chalet Lainvouet** (Bornes, 1626 m), R1, 650 m, Michel Hayotte

- **Plaine Joux - Méribel** (Chablais, 1570 m), R2, 350 m, raquettes et skis de fond, Gérard Lejeune

DIMANCHE 15 FÉVRIER

- **Chalets de la Fullie** (Bauges, 1390 m), R1, 660 m, Hélène Guillard
- **Alpage de la vieille Mormillon** (Haut-Giffre, 1590 m), R2, 908 m, François Jacquet
- **La Rouelle** (Aravis, 2100 m), R3, 1000 m, ARVA, Michel Bouron

MARDI 17 FÉVRIER

- **Le plateau de Beauregard** (Aravis, 1734 m), R1, 500 m, circuit, Michel Hayotte

JEUDI 19 FÉVRIER

- **Mont d'Outray** (Beaufortain, 2200 m), R3, 1100 m, ARVA, Michel Bouron



Randonnée à raquette

JEUDI 26 FÉVRIER

- **Chalets de Mayse** (Bornes, 1500 m), R1, 600 m, Michel Hayotte
- **Tête du pas de l'Ours** (Aravis, 1679 m), R3, 1141 m, José Langlet

DIMANCHE 1^{ER} MARS

- **Chalets d'Ayères** (Mont-Blanc, 1563 m), R1, 560 m, circuit, Mireille Demeure
- **Croix du Roy** (Bauges, 1711 m), R2, 1000 m, ARVA, Michel Bouron
- **Tour du crêt du Rey** (Tarentaise, 2461 m), R3, 1120 m, François Jacquet

LUNDI 2 MARS

- **Col de Véry** (Beaufortain, 1973 m), R1, 600 m, circuit, Jean Brault

MARDI 3 MARS

- **La Ruelle** (Aravis, 1632 m), R1, 450 m, long, Michel Hayotte
- **Crêt d'eau** (Jura, 1621 m), R2, 550 m, raquettes et ski de fond, Gérard Lejeune

JEUDI 5 MARS

- **Pointe de la Gay** (Chablais, 1801 m), R2, 850 m, ARVA, Michel Bouron

SAMEDI 7 ET DIMANCHE 8 MARS

- **Chalet de Mayères** (Aravis, 1563 m), R2, 700 m, ARVA, nuitée en igloo, Alain Louis

DIMANCHE 8 MARS

- **Montagne des Auges** (Bornes, 1800 m), R1, 450 m, ARVA, Mike Martinet
- **Col des Encombres** (Maurienne, 2325 m), R2, 900 m, François Jacquet
- **Col de la Croix des Frettes** (Vanoise, 2652 m), R3, 1000 m, long, ARVA, Francis Bastaille

LUNDI 9 MARS

- **Pointe d'Orsière** (Aravis, 1750 m), R1, 800 m, circuit, Jean Brault

MARDI 10 MARS

- **Colomby de Gex** (Jura, 1688 m) R1, 450 m, raquettes et ski de fond, Gilles Furtin

DU MERCREDI 11 AU VENDREDI 13 MARS

- **Balcons enneigés du Léman** (Jura sud), R2, 250 à 500 m par jour, inscription dès parution, arrhes 30 euros ; José Langlet

JEUDI 12 MARS

- **Plan de limace** (Bauges, 1722 m) R2, 750 m, Michel Hayotte

DU VENDREDI 13 MARS AU LUNDI 16 MARS

- **Raid 4 jours en Queyras**, R3, 800 m à 1200 m, gîte à Abries, ARVA, 8 personnes, inscription dès parution, 30 euros d'arrhes, Michel Bouron

DIMANCHE 15 MARS

- **Praz Vechin** (Aravis, 1743 m), R1, 600 m, Pierre Ruard
- **Pointe de la Golèse** (Haut-Giffre, 1835 m), R2, 850 m, Hélène Guillard
- **Lac de la Partie** (Maurienne, 2504 m), R3, 1000 m, François Jacquet

MARDI 17 MARS

- **Golèse - Bostan** (Chablais, 2295 m), R2, 1100 m, Alain Chalmas

JEUDI 19 MARS

- **La Croix Cartier** (Aravis, 1834 m), R1, 500 m, long, Michel Hayotte

SAMEDI 21 ET DIMANCHE 22 MARS

- **Week-end au Quermoz** (Beaufortain, 2296 m), R2, 800 m + 500 m, ARVA, nuitée en refuge 10 euros, inscription courant janvier, Alain Louis

DIMANCHE 22 MARS

- **Chalets de Miage**, du Truc (Mont-Blanc, 1811 m), R1, 600 m, Mireille Demeure
- **Parmelan** (Bornes, 1832 m), R2, 900 m, ARVA, Mike Martinet
- **Col de la Croix des Frêtes** (Tarentaise, 2647 m), R3, 1090 m, François Jacquet

MARDI 24 MARS

- **Le Dôme de Vaugelas** (Beaufortain, 2220 m), R2, 900 m, raquettes et ski de fond, Gilles Furtin
- **Lacs Jovet** (Val Montjoie, 2194 m), R3, 1050 m, ARVA, Michel Bouron

JEUDI 26 MARS

- **Tête des Annes** (Aravis, 1869 m), R1, 520 m, Michel Hayotte
- **Roche Partsière** (Beaufortain, 2108 m), R2/R3, 826 m, José Langlet

DU SAMEDI 28 MARS AU LUNDI 30 MARS

- **Raid 3 jours au massif du Thabor**, refuge Thabor - Pointe de Terre Rouge - Pointe des Pépères, R3, 1000 m à 1200 m, refuge CAF, 8 personnes, inscription dès parution, 20 euros d'arrhes, si mauvais temps report au 4 avril au 6 avril, Michel Bouron

DIMANCHE 29 MARS

- **La Croix de Costes** (Beaufortain, 1815 m), R1, 500 m, Hélène Guillard
- **Montagne de Véran - Tête de la Traille** (Mont-Blanc, 1863 m), R2, 1100 m, François Jacquet

MARDI 31 MARS

- **Notre-Dame Bellecombe - les Evettes** (les Saisies, 1750 m), R2, 600 m, raquettes

Randonnée à raquette

et ski de fond, Gérard Lejeune

JEUDI 2 AVRIL

- **Passage de la Charmette** (Beaufortain, 2058 m), R2, 750 m, Michel Hayotte
- **Petit Croise Baulet** (Aravis, 2009 m), R2/R3, 809 m, 30 euros d'arrhes, José Langlet

DIMANCHE 5 AVRIL

- **Tardevant** (Aravis, 2437 m), R2, 1150 m, ARVA, Mike Martinet
- **Tour de l'Aiguille de Roselette** (Mont-Blanc, 2245 m), R3, 1100 m, François Jacquet

MARDI 7 AVRIL

- **Le Dou des Cornes** (Beaufortain, 2063 m), R2, 800 m, raquettes et ski de fond, ARVA, Gilles Furtin

JEUDI 9 AVRIL

- **Refuge de Grenairon** (Haut Giffre, 1950 m), R2, 1000 m, Michel Hayotte
- **Refuge d'Archeboc** (Tarentaise, 2029 m), R3, 900 m, ARVA, Michel Bouron

DIMANCHE 12 AVRIL

- **Pointe de la Golèse** (Haut-Giffre, 1835 m), R2, 850 m, ARVA, Alain Louis
- **Les Hauts du Mont du Fût** (Tarentaise, 2389 m), R2, 1010 m, François Jacquet

LUNDI 13 AVRIL

- **Aiguillette des Houches** (Mont-Blanc,

2285 m), R2, 950 m, Hélène Guillard

JEUDI 16 AVRIL

- **Jacquicourt** (Faucigny, 1720 m), R2, raquettes et ski de fond, Gérard Lejeune

DIMANCHE 19 AVRIL

- **Pointe de Dailat** (Tarentaise, 2045 m), R2, 670 m, François Jacquet
- **La Tournette** (Bornes, 2350 m), R3, 1400 m, ARVA, Francis Bastaille

MARDI 21 AVRIL

- **Le Grand Crêtet** (Beaufortain, 2292 m), R2, 900 m, raquettes et ski de fond, ARVA, Gilles Furtin

JEUDI 23 AVRIL

- **Sortie saucisses**, si mauvais temps reporté au 30 avril, Michel Bouron
- **Le Parmelan** (Bornes, 1830 m), R1, 400 m, raquettes et ski de fond, André Dufiet

DIMANCHE 26 AVRIL

- **Lac de la Girotte** (Aravis, 1753 m), R1, 600 m, Mireille Demeure
- **Pointe d'Autigny** (Haut Chablais, 1808 m), R2, 940 m, François Jacquet

DIMANCHE 3 MAI

- **Réveil des marmottes**, R1, sortie Connaissance et Protection de la Montagne, Hélène Guillard

Formation

RECYCLAGE DES INITIATEURS DE SKI-ALPINISME

Formation agréée par la FFCAM. Samedi 13 décembre 2008. Annecy et La Clusaz. Renseignements et inscription : Raymond Bérnard le vendredi soir ou rbernard.cafannecy@orange.fr

NEIGE ET AVALANCHES NIVEAU 2

Formation agréée par la FFCAM. Samedi 17 et dimanche 18 janvier 2009. Les Confins La Clusaz. Pré-requis : Maîtriser la recherche mono-victime avec un Détecteur de Victime en Avalanche - Avoir le niveau en Ski de Montagne suffisant pour effectuer une course cotée PD. Renseignements et inscription : Raymond Bérnard le vendredi soir ou rbernard.cafannecy@orange.fr

POUR LES PARTICIPANTS AUX COLLECTIVES, NOUS ORGANISONS CETTE ANNÉE 2008/2009

- Journées pour l'utilisation d'ARVA (Appareils pour la Recherche de Victimes d'Avalanche) : 20 décembre, 10 et 11 janvier.
- Cycle découverte ski-rando 7, 11, 14 et 18 janvier.
- Initiation au ski-rando 14 décembre, 3 et 11 janvier, 8 et 22 février.

TROIS ÉCOLES FONCTIONNENT POUR LES JEUNES ET LES ADULTES

Escalade (automne, hiver et printemps, voir page 7), surf, ski alpin (voir page 8).

Ski de fond et Randonnée nordique

André Dufiet (ski de fond), Jean Brault (randonnée nordique)



Skieur moyen : possédant les bases du ski de fond (alternatif, équilibre en descente, conduite de virage, arrêt).

Bon skieur : maîtrisant les techniques fondamentales du ski de fond.

Très bon skieur : ayant en plus une bonne condition physique.

Sur traces : sur pistes tracées, en station, en circuits ou traversée d'au moins 20 km.

Hors traces ou randonnée nordique : port du sac obligatoire, avant le traçage des pistes, ou dans un site de type alpin.

MATÉRIEL

- **Sur traces** : le ski de fond se pratique avec des skis alternatifs ou de skating.

- **Hors traces** : éliminer les skis étroits dits de "compétition", au profit de skis plus larges. Les peaux de phoque (location possible) permettent des montées plus faciles, les skis à écailles simplifient la descente.

La majorité des collectives hors-traces nécessiteront l'ARVA, la pelle et la sonde.

Des cours de ski de fond, fartage sont organisés par le club, contacter Denis Gerlier au local le vendredi soir à partir de 20 h.

JEUDI 4 DÉCEMBRE

- Hors traces, **Le Semnoz** (Semnoz, 1704 m), 300 m, pour tous, raquettes et ski de fond, André Dufiet

MARDI 9 DÉCEMBRE

- Hors traces, **Mont de Vorès** (Les Saisies, 2067 m), bon skieur, 450 m, long, raquettes et ski de fond, Gérard Lejeune

JEUDI 11 DÉCEMBRE

- Sur traces, **Saint François** (Bauges, 1300 m), pour tous, Bernard Barrès
- Hors traces, circuit **Plateau de Beauregard** (Bornes, 1700 m), pour tous, 400 m, Pierre Schubetzer

MARDI 16 DÉCEMBRE

- Sur traces, **les Glières** (Bornes, 1450 m), pour tous, André Dufiet
- Randonnée nordique, **le Saut du Loup** (Val d'Arly, 1900 m), bon skieur, 600 m, raquettes et ski de fond, Gilles Furtin

JEUDI 18 DÉCEMBRE

- Sur traces, **les Glières** (Bornes, 1450 m), pour tous, 150 m, Gérard Lejeune
- Randonnée nordique, **Croix de Pierre** (Beaufortain, 1962 m), skieur moyen, 700 m, José Langlet

MARDI 23 DÉCEMBRE

- Sur traces, **la Féclaz** (Bauges, 1300 m), pour tous, Bernard Barrès

MARDI 6 JANVIER

- Sur traces, **Saint François** (Bauges, 1300 m), skieur moyen, Gilles Furtin
- Hors traces, **Anglettaz - Outalays**

(Bornes, 1600 m), skieur moyen, 500 à 700 m, Pierre Schubetzer

JEUDI 8 JANVIER

- Sur traces, **les Glières** (Bornes, 1450 m), pour tous, Bernard Barrès
- Randonnée nordique, **Col de Very** (Beaufortain, 1973 m), bon skieur, 600 m, Jean Brault et Maurice Richardot

DIMANCHE 11 JANVIER

- Sur traces, **Saint François** (Bauges, 1300 m), pour tous, Aubin Vacherand

MARDI 13 JANVIER

- Sur traces, **Cuvery** (Jura, 1300 m), pour tous, 200 m, Gérard Lejeune
- Hors traces, **3 Têtes - Ablon** (Bornes, 1650 m), bon skieur, 700 m, Pierre Schubetzer

JEUDI 15 JANVIER

- Sur traces, **Giron-la Pesse-Giron** (Jura), bon skieur, Gilles Furtin
- Randonnée nordique, **Le Grand Crêtet** (Beaufortain, 2000 m), bon skieur, 900 m, Maurice Richardot et Jean Brault

MARDI 20 JANVIER

- Sur traces, **le Retord** (Jura, 1270 m), bon skieur, Gilles Furtin
- Hors traces, **Croix de Coste** (les Saisies, 1940 m), bon skieur, 420 m, raquettes et ski de fond, Gérard Lejeune

JEUDI 22 JANVIER

Ski de fond et randonnée nordique

JEUDI 22 JANVIER

- Sur traces, **La Vattay** (Jura, 1416 m), bon skieur, Bernard Barrès
 - Hors traces, **Montagne de Bange** (Bauges, 1400 m), bon skieur, 600 m, Pierre Schubetzer
 - Randonnée nordique, **Dôme de vaugelas** (Beaufortain, 2000 m), bon skieur, 1000 m, Jean Brault et Maurice Richardot
-

MARDI 27 JANVIER

- Sur traces, **Les Glières** (Bornes, 1450m), pour tous, André Dufiet
 - Hors trace, **La Riondaz** (Bornes, 1750 m), bon skieur, 650 m, Pierre Schubetzer
 - Randonnée nordique, **Crêt d'Eau** (Jura, 1621 m), skieur moyen, José Langlet
-

JEUDI 29 JANVIER

- Sur traces, **Beauregard** (Bornes, 1700m), skieur moyen, Bernard Barrès
 - Randonnée nordique, **Col de la Gitte** (Beaufortain, 2000 m), bon skieur, 900 m, Maurice Richardot et Jean Brault
-

DU MARDI 3 FÉVRIER AU VENDREDI 6 FÉVRIER

- Hors traces, **Randonnée en Vercors - 4 jours** (Haut Plateau, 1200 à 1600 m), bon skieur, 400 m, raquettes et ski de fond, Gérard Lejeune
-

MARDI 3 FÉVRIER

- Sur traces, **Saint François** (Bauges, 1300 m), pour tous, André Dufiet

JEUDI 5 FÉVRIER

- Sur traces, **Le Retord** (Jura, 1200 m), bon skieur, Bernard Barrès
-

MARDI 10 FÉVRIER

- Sur traces, **La Grande Grand - Vattay** (Jura, 1416 m), skieur moyen, José Langlet

JEUDI 12 FÉVRIER

- Hors traces, **Plaine Joux - Méribel** (Chablais, 1570 m), bon skieur, 350 m, raquettes et ski de fond, Gérard Lejeune
-

MARDI 17 FÉVRIER

- Sur traces, **Les Glières** (Bornes, 1450m), pour tous, Aubin Vacherand
 - Randonnée nordique, **le Grand Crétet** (Beaufortain, 2292 m), bon skieur, 976 m, José Langlet
-

JEUDI 19 FÉVRIER

- Sur traces, **la Féclaz** (Bauges, 1300 m), pour tous, Bernard Barrès
 - Hors traces, **Vallon des Annes** (Aravis, 1900 m), bon skieur, 400 m, Pierre Schubetzer
-

MARDI 24 FÉVRIER

- Sur traces, **la Combe des Amburnex** (Jura Suisse), très bon skieur, Gilles Furtin

JEUDI 26 FÉVRIER

- Sur traces, **Saint-François** (Bauges, 1300 m), pour tous, André Dufiet
 - Randonnée nordique, **Le Quermoz** (Beaufortain, 2296 m), bon skieur, 900 m, Jean Brault et Maurice Richardot
-

MARDI 3 MARS

- Sur traces, **Le Retord** (Jura, 1200 m), pour tous, André Dufiet
- Hors traces, **Crêt d'eau** (Jura, 1621 m), bon skieur, 550 m, raquettes et ski de fond, Gérard Lejeune

JEUDI 5 MARS

- Sur traces, **Giron** (Jura), pour tous, Bernard Barrès
 - Randonnée nordique, **Le Cornet d'Arèches** 2100 m - col de la Grande Combe 2356 m - Crêt du Boeuf 2384 m, bon skieur, 1100 m, Maurice Richardot et Jean Brault
-

DIMANCHE 8 MARS

- Sur traces, **Beauregard** (Bornes, 1600m), pour tous, Aubin Vacherand

MARDI 10 MARS

- Sur traces, **Sommand - Praz de lys** (Giffre, 1559 m), skieur moyen, 280 m, José Langlet
- Hors traces, **Colomby de Gex** (Jura, 1688 m), très bon skieur, R1, 450 m, raquettes et ski de fond, Gilles Furtin

JEUDI 12 MARS

- Sur traces, **le Grand Bornand** (Bornes, 1450 m), pour tous, André Dufiet
-

DU DIMANCHE 15 AU MERCREDI 18 MARS

- Randonnée nordique, **4 jours au col du Lautaret**, bon skieur, inscrip. vendredi 27 février, Jean Brault et Maurice Richardot
-

MARDI 17 MARS

- Sur traces, **Saint-François** (Bauges, 1300 m), pour tous, Gérard Lejeune

Ski de fond et randonnée nordique

- Randonnée nordique, **Dou des Cornes** (Vanoise, 2063 m), skieur moyen, 738 m, José Langlet

JEUDI 19 MARS

- Sur traces, **Praz de Lys** (Chablais, 1500 m), bon skieur, Bernard Barrès

MARDI 24 MARS

- Hors traces, **le Dôme de Vaugelas** (Beaufortain, 2220 m), très bon skieur, R2, 900 m, raquettes et ski de fond, Gilles Furtin

JEUDI 26 MARS

- Randonnée nordique, **Les Frêtes** (Lauzère), 900 m, très bon skieur, Maurice Richardot

DU DIMANCHE 29 AU MARDI 31 MARS

- Randonnée nordique, **3 jours en Haute Maurienne**, bon skieur, inscription vendredi 6 mars, Jean Brault et Maurice Richardot

MARDI 31 MARS

- Sur traces, **Saint-François** (Bauges, 1300 m), pour tous, André Dufiet
- Hors traces, **Notre-Dame de Bellecombe - les Evettes** (les Saisies, 1750 m), bon skieur, 600 m, raquettes et ski de fond, Gérard Lejeune

JEUDI 2 AVRIL

- Sur traces, **les Saisies** (Beaufortain,

1650 m), bon skieur, Bernard Barrès

MARDI 7 AVRIL

- Sur traces, **Les Glières** (Bornes, 1450 m), pour tous, Gérard Lejeune
- Hors traces, **le Dou des Cornes** (Beaufortain, 2063 m), très bon skieur, R2, 800 m, raquettes et ski de fond, Gilles Furtin

JEUDI 9 AVRIL

- Sur traces, **Les Saisies** (Beaufortain, 1650 m), pour tous, Aubin Vacherand

MARDI 14 AVRIL

- Sur traces, **Le Grand-Bornand** (Bornes, 1450 m), pour tous, André Dufiet

JEUDI 16 AVRIL

- Sur traces, **les Saisies** (Beaufortain, 1650 m), bon skieur, Bernard Barrès
- Hors traces, **Jacquicourt** (Faucigny, 1720 m), bon skieur, raquettes et ski de fond, Gérard Lejeune

MARDI 21 AVRIL

- Hors traces, **le Grand Crêtet** (Beaufortain, 2292 m), très bon skieur, R2, 900 m, raquettes et ski de fond, Gilles Furtin

JEUDI 23 AVRIL

- Hors traces, **le Parmelan** (Bornes, 1830 m), R1, 400 m, raquettes et ski de fond, André Dufiet

Nordic Walking

Jean Fumex, André Dufiet

Pratiquée correctement, cette marche dynamique avec bâtons fait travailler 90% des muscles. Elle renforce le système cardio-vasculaire et améliore la coordination des mouvements.

Jean Fumex 04 50 45 73 44 – André Dufiet 04 50 27 65 40

LE CAMP DE BASE DES ARAVIS

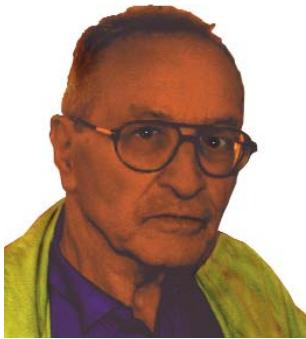


Versant Nord

Spécialiste ski, rando, alpinisme

THÔNES • 04 50 32 10 02 • www.versant-nord.com





Maurice Mugnier décédé le 27 septembre 2008 à l'âge de 83 ans à Meythet. Débutant au CAF de Cæn. Passionné dès les années 30 par la montagne, membre du CAF depuis sa jeunesse, surnommé P³ par ses amis

de Cæn (*passera pas le printemps*), il avait trouvé sa voie. Il fit de sa vie un don pour la nature. Il habite ensuite en Haute-Savoie avec son épouse aussi mordue que lui d'altitude. Il nous a rendu de grands services au CAF en s'occupant d'abord de la protection de la montagne, membre d'Espace Mont-Blanc. Il venait toujours donner un coup de main pour le renouvellement des adhésions, était accesseur aux comptes pour l'assemblée générale. Passionné de champignons. Il faisait partie activement du groupe mycologique de Meythet. Il nous avait donné dernièrement une conférence sur la protection de la montagne lors du «module formation commune aux activités». Merci Maurice pour avoir donné tant de temps au CAF d'Annecy.



Aurélie Levêque (26 ans) décédée lors d'une escalade dans les Aiguilles Rouges ce début août 2008.

Membre du groupe excellence de la FFCAM. Chef de projet chez Petzl, elle a brillé dans toutes les activités alpines.

Jean Eyhralde (curé à Argentière) nous a quittés au mois de février 2008, fondateur de la réserve des Aiguilles Rouges, il a été membre du CAF d'Annecy jusqu'en 2006.

Antoine Gautier (33 ans) décédé lors d'une randonnée VTT dans le Vercors en mai 2008.



Louis Saillet nous a quittés au mois de mai 2007, à l'âge de 82 ans.

Il avait exercé à Lyon la profession d'architecte. Au sein du CAF Lyonnais il s'était investi pour l'aménagement du chalet de Bonneval sur Arc. Retiré à Seynod, il répondit promptement à l'appel de la commission des refuges d'Annecy, pour participer aux plans de rénovation de la Pointe Percée. Dessinateur très rapide, il dressa successivement plusieurs esquisses ou avant-projets et suivit tous les travaux depuis 1996, toujours bénévolement. Nous nous souviendrons de son efficace collaboration.

P. Portier

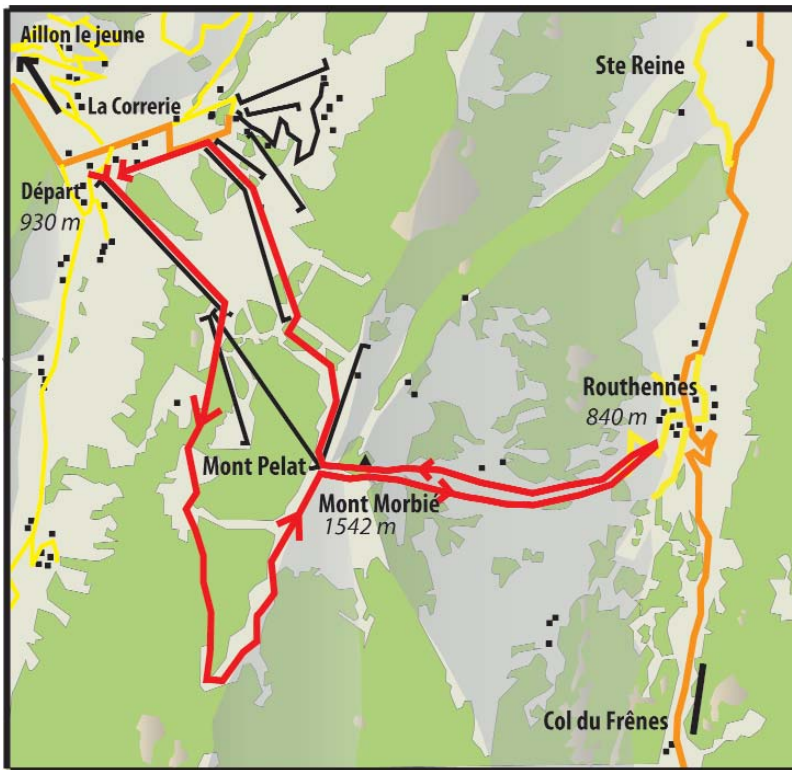
La Brèche au vent des hespérides (la brèche Arnaud*)

Visage de femme
Au sourire de charme
Qui fait monter au coeur
Le vertige des hauteurs.
Ce plaisir de l'être
Sur des sommets de bien-être

Joues contre joues casquées
A la paroi plaquée.
Quatre visages de femmes
Harmonisent en ce guide « Priam »
La cordée du dernier resaut
Sous l'éternel regard de Pierre Arnaud

Aubin Vacherand

*La brèche Arnaud se situe à Chamechaude (2082 m) Chartreuse. Passage délicat qui mérite d'être encordé.



Morbié et Pelat

Ou comment faire 1200 m de dénivelé dans les Bauges sur une montagne qui culmine à 1542 m ?

On pourrait penser à des noms de fromages, mais ce sont les noms des « twin-sommets » entre Aillon-le-Jeune et Ste-Reine/Routhennes dans les Bauges.

Jusqu'à maintenant, je n'avais que la moitié d'un tout, c'est-à-dire trois mètres, et il me fallait un tout de six mètres ! C'est le tout de s'y mettre ! C'est ce que je me suis dit en démarrant cet article, maintenant que je suis parti, il va falloir aller au bout !

Quand faire cette traversée ?

Le bon moment : avant ou après l'ouverture de la sta-

tion ou lorsqu'elle est peu fréquentée (ce qui arrive en semaine en dehors des vacances scolaires). Lorsqu'il y a beaucoup de neige et que le risque nivologique est élevé au-dessus de 1500 m. Vous pensez peut-être que ces conditions sont rarement réunies ? Détrompez-vous, nous avons réussi à faire 2 fois cette sortie au cours des 3 dernières saisons : les photos ont été prises le 25/03/2008. Compte tenu de l'altitude modeste et de la végétation omniprésente sur l'itinéraire, c'est un bon plan lorsque la météo est moyenne.

Comment faire cette traversée ?

Il y a plusieurs itinéraires de montée et plusieurs itinéraires de descente à choisir en fonction de la fréquentation de la station ; l'itinéraire figurant sur la carte est un peu plat au début à la montée mais permet d'éviter les pistes si elles sont fréquentées. Quand la station est fermée ou peu fréquentée, il est possible de monter par les pistes (ou presque par les pistes car on emprunte quelques passages



Cinq « pelés » qui se « pèlent » au sommet du Pelat

Avant d'être « condescendant »



en forêt).

Avant de rentrer sur Annecy, passez au bistrot d'Aillon-le-Vieux où vous entendrez certainement cette histoire :

C'est un paysan d'Aillon qui a perdu (pour la nième fois) son chien. Il dit à sa femme :

- Dis l'ma'l'ie, l' chien a enco'l dispa'l'u.

- Vas-y voir un peu à la SPA (Société de Protection des Animaux). Le bougre s'en va donc à la SPA pour récupérer son chien :

- B'jour monsieur, v'la. J'ai pe'l'du mon chien v'la deux jou'l et comme y revenait pas, je me d'mandais si vous pou'l'iez pas m'aider ?

- Est ce qu'il est tatoué ?

- Bien sur qu'il est à moué.

Joseph Esseul

Initiation ARVA

Au désir que l'on ose
Sur le parcours du montagnard
Le site du Semnoz
Submergé de brouillard
A mis notre connaissance
En recherche de victimes d'avalanches.

Au sérieux de l'épreuve, trente-six participants
Répartis en six groupes, avec entrain et
Appareil en main, ont parcouru dans le
Manteau neigeux, le lieu théorique de l'avalanche.

Par un subtil jeu : émission, réception d'un
Champ électromagnétique, chacun s'ingénie
Avec l'impératif du temps, à localiser le point
« Accident supposé » d'ensevelissement matérialisé
Par un ou plusieurs appareils enfouis.

Au regard des aptitudes de chacun, du
Fonctionnement des divers ARVA, l'exercice
Démontra quelques tâtonnements
Le directionnel et la méthode en croix
Enregistrèrent certaines hésitations.

Mais la répétition du geste aidant, les progrès
Ont été sensiblement à la satisfaction de tous.
De cette pratique : sonder la raison d'être...
Afin d'avoir un résultat au bout de la pelle
Et une conscience quelque peu secouriste,
Pour agir dans les conditions de survie,
Avant le dernier quart d'heure.
Car dans le réel, c'est pouvoir en toute
Confiance, et avec la participation de tous,
Assurer dans les meilleures conditions
Un sauvetage en montagne.

Aubin Vacherand



Lundi 30 avril 2007, 14 heures, sous la cime élégante du Shinhorn (3796 m) : je suis suspendu par mon baudrier au bout d'une corde, skis aux pieds, le long d'une paroi de glace. Comment en suis-je arrivé là ?

Il y a deux jours, nous avons quitté allègrement sous la direction d'Yvan Prévost, Blatten, authentique village du sud de l'Oberland. Premier objectif : Oberaletch Hutte, notre camp de base pour ce séjour chez nos amis helvètes. Rallier ce nid d'aigle est une véritable course. Après un joli sentier forestier, nous rejoignons la moraine par un parcours assez sportif à flanc de montagne. L'ascension de la citadelle sur laquelle est blotti notre refuge se fera par une via-ferrata. Chemin faisant, pour agrémenter cette première journée, Yvan simulera une chute en crevasse. Les initiatives de mes compagnons Stéphane, Severino et Christophe sont bonnes, les réflexes un peu trop lents, mais le mouflage est efficace.

Au fait, revenons au présent, j'ai toujours les pieds dans le vide. Procédons par ordre, ôter mes skis et les attacher avec mes bâtons au bout d'une sangle. En prenant un anneau de corde pour installer un machard et tenter une remontée, mon regard est attiré par le Nesthorn (3824 m), sommet que nous avons gravi la veille.

Je retiendrai de cette belle montagne la descente par un couloir soutenu et rectiligne, hérissé de part et d'autre de séracs.

Je sors de ma rêverie en entendant la voix de mon initiateur. Le regard qu'il porte sur ma situation me renvoie une image pathétique de moi-même. Je dois désormais placer une pédale. Grâce aux conseils d'Yvan, quelques dizaines de centimètres sont grappillés péniblement.

Mon manque de dextérité et notre conquête très matinale du Shinhorn atténuent mes capacités. L'altitude et l'arête sommitale en mixte de cette pyramide y sont également pour beaucoup.

Yvan insiste sur l'importance de la sécurité sur glacier. Je retiens la leçon. Ouf ! Me voilà désormais au relais. On va pouvoir skier à nouveau.

Et je pense déjà au lendemain, au dernier sommet de notre trilogie, l'antécime neigeuse du Geishhorn. Elle nous permettra une descente intégrale à ski, à quelques encablures du majestueux Aletchhorn, que nous viendrons sûrement défier lors d'un prochain séjour dans ce paradis du ski-alpinisme.

Marc Botchalian



Ski de randonnée et ski-alpinisme

Joseph Esseul, René Christin, Christophe Hagenmuller

Le programme comporte cette année des sorties d'initiation notamment en début de saison, un cycle découverte sur 4 séances, on trouve désormais des sorties tous les jours de la semaine (sauf le vendredi), une dizaine de sorties " week-end " ou raids de 4 à 9 jours.

Votre sécurité ainsi que celle des autres dépendent en grande partie de votre équipement, de votre matériel et du bon choix des courses. Ainsi, l'ARVA, la sonde et la pelle sont obligatoires, ce matériel peut être loué au local.

Il est essentiel que chacun maîtrise l'utilisation de son matériel de recherche (ARVA, pelle, sonde).

Ensuite en cours de saison, l'objectif fixé à chaque initiateur est que chaque participant réalise au moins une fois une recherche ARVA au cours des sorties collectives.

Les couteaux sont aussi obligatoires, piolets et crampons peuvent être indispensables pour certaines courses à caractère alpin (ski alpinisme).

Les estimations des difficultés sont les suivantes : SM = skieur moyen; BS = bon skieur sachant évoluer en toutes neiges; TBS = très bon skieur sachant descendre des passages assez raides, même en mauvaise neige. Le suffixe 'A' indique que la course présente un caractère particulièrement alpin pouvant nécessiter l'utilisation d'une corde, d'un baudrier. On trouve aussi dans le programme les cotations F, PD, AD... de plus en plus utilisées en ski alpinisme.

Les inscriptions sont obligatoires le vendredi soir à partir de 20 h 00 (pas d'inscription avant 20 h et à partir de 20 h 15 seulement pour les courses hors programme). Pour certaines courses (raids, réservation de refuges, ...), il est parfois nécessaire de s'inscrire le vendredi précédent, voire de prendre contact avec le chef de course bien avant.

Pour une information actualisée, vous pourrez recourir au site Internet du club. Bonnes randonnées !

SAMEDI 6 DÉCEMBRE

- **Aiguille Rouge ou Roc de Becoin**, Vanoise, 3200 m, D 1100 m, PD, report possible au dimanche, P. Gressin

MARDI 9 DÉCEMBRE

- **Col d'Emy**, pays des Arves, 2694 m, D 1000 m, PD+, J. Esseul

SAMEDI 13 DÉCEMBRE

- **L'Aiguille**, Aravis, 2320 m, D 820 m, SM, initiation, R.Christin
- **Rassemblement Recyclage des Initiateurs de Ski-Alpinisme**, Beaufortain, Raymond Bérnard

DIMANCHE 14 DÉCEMBRE

- **Le Lachat du Chinillon**, Aravis, 2320 m, D 820 m, SM, P. Gressin
- **Initiation course 1**, Aravis, D 1000 m, F, débutants, report possible le 20 déc., Eugène Pavageau, eugpa@free.fr

MARDI 16 DÉCEMBRE

- **Col de Tulle**, Bornes, 1930 m, D 700 m, SM, JP Crestia

MERCREDI 17 DÉCEMBRE

- **Présentation des raids 2009**, 19 h local du club, YvanPrevost@yahoo.fr

SAMEDI 20 DÉCEMBRE

- **Grand Crêt**, Aravis, 2400 m, D 1000 m, BS, Perfectionnement Sécurité Neige Ava-

anches, avec ou sans neige, Raymond Bérnard

- **Tardevant**, Aravis, 2450 m, D 1030 m, SM, Initiation, R.Christin

MARDI 23 DÉCEMBRE

- **Dent de La Portetta**, Vanoise, 2800 m, D 1100 m, F, J. Esseul

DIMANCHE 28 DÉCEMBRE

- **A définir**, SM, L. Grand

MARDI 30 DÉCEMBRE

- **La Québlette**, Bornes, 2000 m, D 1000 m, F, J. Esseul

SAMEDI 3 JANVIER

- **Massif du Mont Blanc**, samedi et (ou) dimanche, C. Hagenmuller
- **Sortie d'initiation**, prévoir loc. matériel la veille, YvanPrevost@yahoo.fr

DIMANCHE 4 JANVIER

- **Le Môle**, Faucigny, 1860 m, D 900 m, SM, L. Grand

MARDI 6 JANVIER

- **Le Grand Arc**, Lauzière, 2484 m, D 1200 m, PD, J. Esseul

MERCREDI 7 JANVIER

- **Cycle découverte 1/4** : présentation du matériel, débutant, Forum de l'association

Ski de randonnée et ski alpinisme

de 19 h à 21 h, entrée libre. Les inscriptions au cycle se feront ce jour là. Jacques Pietu

JEUDI 8 JANVIER

- **Pointe des Carmélites**, Aravis, 2460 m, D 1420 m, BS, R.Christin

SAMEDI 10 JANVIER

- **Col de Tulle**, Aravis, 1950 m, D 800 m, SM, initiation, Jean Chevassu
- **Sortie préparatoire aux raids**, YvanPrevost@yahoo.fr
- **Mandallaz**, Aravis, 2277 m, D 1140 m, BS, JP Crestia
- **La Légette du Mirantin**, Beaufortain, 2353 m, D 1240 m, TBS, Raymond Bérnard
- **Massif du Mont Blanc**, samedi et (ou) dimanche, C. Hagenmuller

DIMANCHE 11 JANVIER

- **Porte des Aravis**, ARAVIS, 2450 m, D 1200 m, SM, J. Ponchaud
- **Initiation 2**, Beaufortin, D <1100 m, F, débutants, Eugène Pavageau, eugpa@free.fr
- **Roche Partsire**, Beaufortin, 2200 m, D 1250 m, BS, P. Gressin
- **Cycle découverte 2/4**: apprentissage des gestes de base; pas alternatif, pas tournant ; conversion amont, Aravis, D 500 m, débutant. Possibilité de louer du matériel (skis chaussures) le matin de la sortie, chez Versant Nord à Thônes, Jacques Piéu

MARDI 13 JANVIER

- **Col de Balafrasse**, Aravis, D 900 m, SM, J.P. Crestia

MERCREDI 14 JANVIER

- **Cycle découverte 3/4**: la neige et les avalanches, débutant, Forum de l'association de 19 h à 21 h ; diaporama et film sur la neige et les avalanches, présentation du matériel de sécurité, Jacques Piéu

SAMEDI 17 JANVIER

- **Massif du Mont Blanc**, samedi et (ou) dimanche, C. Hagenmuller
- **Mt Jovet**, Vanoise, 2558 m, D 1440 m, SM, R.Christin

SAMEDI 17 ET DIMANCHE 18 JANVIER

- **Formation Neige Avalanches Niv 2**, La Clusaz, BS, Formation Fédérale, Raymond Bérnard

DIMANCHE 18 JANVIER

- **Les dessous de l'Arcalod**, Bauges, 2040 m, D 1400 m, BS, L. Grand
- **Mont Rosset**, Beaufortin, 2449 m, D 1050 m, SM, J. Chevassu
- **Cycle découverte 4/4** ; itinéraires et pro-

gressions adaptés aux conditions et au groupe, Aravis, D 800 m, débutant, possibilité de louer du matériel le matin de la sortie au magasin Versant Nord à Thônes, Jacques Piéu

DU LUNDI 19 AU SAMEDI 24 JANVIER

- **Séjour Val Durance**, tous niveaux, 5 jours mini, annulé fin décembre si manque de participants, YvanPrevost@yahoo.fr

MARDI 20 JANVIER

- **Combe Marto**, Aravis, 2285 m, D 1300 m, PD, J. Esseul

JEUDI 22 JANVIER

- **Trou de la Mouche**, Aravis, 2400 m, D 1000 m, BS, Raymond Bérnard

SAMEDI 24 JANVIER

- **Combe Marto**, Aravis, 2300 m, D 1300 m, BS, J.P. Crestia
- **Massif du Mont Blanc**, samedi et (ou) dimanche, C. Hagenmuller

DIMANCHE 25 JANVIER

- **La Croix d'Outray**, Beaufortin, 2333 m, D 1180 m, TBS, report possible, P. Gressin
- **Initiation 3**, Beaufortin, D <1100 m, F, Eugène Pavageau, eugpa@free.fr
- **Combe du Cul d'Ugine**, Aravis, 1800 m, D 800 m, F, initiation, C. Bourderye

LUNDI 26 JANVIER

- **Tête d'Auferrand**, Bornes, 1981 m, D 600 m, Initiation, Jacques Pietu

MARDI 27 JANVIER

- **Mont Coin**, Beaufortin, 2539 m, D 1250 m, BS, J. Chevassu

MERCREDI 28 JANVIER

- **Tardevant**, Aravis, 2500 m, D 1000 m, SM, J.P. Crestia

JEUDI 29 JANVIER

- **Légette du Mirantin**, Beaufortin, 2350 m, D 1230 m, BS, R. Christin

SAMEDI 31 JANVIER

- **Sortie d'initiation**, prévoir loc. matériel la veille, YvanPrevost@yahoo.fr
- **Porte de L'Eglise**, Belledonne, 2526 m, D 1430 m, SM, J. Ponchaud
- **Massif du Mont Blanc**, samedi et (ou) dimanche, C. Hagenmuller

DIMANCHE 1^{ER} FÉVRIER

- **Mont Morbié**, Bauges, 1542 m, F D 600 m, F, initiation, P. Gressin
- **Passage de Brabant**, Belledonne, 2714 m, D 1500 m, BS, Guy Vigier
- **Pointe de la Carmélite**, Aravis, 2477 m,

Ski de randonnée et ski alpinisme

D 1450 m, AD, Jacques Piétu

MARDI 3 FEVRIER

- **Grand Arc**, Lauzière, 2484 m, D 1200 m, BS, J. Chevassu

JEUDI 5 FÉVRIER

- **Tour des Pointes du Midi**, Aravis, 2260 m, D 1100 m, TBS, Raymond Bérnard

SAMEDI 7 FÉVRIER

- **Cols de la Cicle et de la Fenêtre**, Beaufortain, 2330 m, D 1120 m, BS, JP Crestia
- **L'Etale**, Aravis, 2483 m, D 1350 m, BSA, R. Christin
- **Massif du Mont Blanc**, samedi et (ou) dimanche, C. Hagenmuller

DIMANCHE 8 FEVRIER

- **Moyenne 1**, Lauzière, D <1200 m, SM, Après les sorties débutants c'est l'occasion d'aller plus loin et plus haut, Eugène Pavageau
- **3 cols : Fenetre, Bonhomme, Gite**, Beaufortain, 2500 m, D 1600 m, BS, long, isolé et sauvage, J. Ponchaud

DU LUNDI 9 AU SAMEDI 14 FÉVRIER

- **Séjour Val Stura** (Versant Italien du Col de l'Arche), BS, 5jours mini, annulé début janvier si manque de participants, [Yvan Prevost@yahoo.fr](mailto:Yvan.Prevost@yahoo.fr)

MARDI 10 FÉVRIER

- **Col du Tepey**, Belledonne, 2758 m, D1553 m, PD+, J. Esseul

JEUDI 12 FÉVRIER

- **Grande Journée**, Beaufortain, 2250 m, D1440 m, BS, R. Christin

SAMEDI 14 FÉVRIER

- **Crêt du Rey**, Beaufortain, 2633 m, D 1220m, TBS, J. Ponchaud
- **Massif du Mont Blanc**, samedi et (ou) dimanche, C. Hagenmuller

DIMANCHE 15 FEVRIER

- **Selle du Puy Gris**, Belledonne, 2758 m, D1500 m, BS, J. Chevassu

MARDI 17 FÉVRIER

- **Combe Bronsin**, Lauzière, 2499 m, D1200m, PD-, J. Esseul

JEUDI 19 FEVRIER

- **Montagne d'Outray**, Beaufortain, 2250 m, D 1050 m, SM, J.P. Crestia

SAMEDI 21 FÉVRIER

- **Grand Arc**, Lauzière, 2494 m, D 1330 m, BS, J.P. Crestia
- **Pic du Rognolet**, Lauzière, 2359 m,

D1360 m, BS, En circuit, Raymond Bérnard

- **Massif du Mont Blanc**, samedi et (ou) dimanche, C. Hagenmuller

DIMANCHE 22 FÉVRIER

- **Sortie préparatoire aux raids**, Yvanprevost@yahoo.fr
- **Moyenne 2**, Beaufortain, d <1300 m, SM, Eugène Pavageau, eugpa@free.fr,
- **Les Frettes du Rognolet**, Lauzière, 2500m, D 1000 m, SM, C. Bourderye

MARDI 24 FEVRIER

- **Col des Chasseurs**, Mt Blanc, 2683 m, D1500 m, BS, J. Chevassu
- **Combe Bénite**, Beaufortain, 2575 m, D1300 m, PD, J. Esseul

JEUDI 26 FÉVRIER

- **Le Quermoz**, Beaufortain, 2300 m, D1000m, BS, JP Crestia

SAMEDI 28 FÉVRIER

- **Grand Mont**, versant nord, Beaufortain, 2686m, D 1400 m, TBS, Raymond Bérnard
- **Massif du Mont Blanc**, samedi et (ou) dimanche, C. Hagenmuller

SAMEDI 28 ET DIMANCHE 1^{ER} MARS

- **Week end Gramusset**, Aravis, j1 =1000 m, j2=500 m, SM, Eugène Pavageau

DIMANCHE 1^{ER} MARS

- **Pointe de Comborsier**, Beaufortain, 2500m, D 1260 m, BS+, P. Gressin

LUNDI 2 MARS

- **Tour du Jallouvre**, Bornes, 2260 m, D1250 m, AD, Jacques Piétu

MARDI 3 MARS

- **Pointe de la Carmélite**, Aravis, 2400 m, D 1400 m, BS, J. Chevassu
- **La Belle Étoile**, 7 Laux, 2800 m, D 1300m, PD+, J. Esseul

JEUDI 5 MARS

- **Col des Chasseurs**, Beaufortain, 2525 m, D 1300 m, BS, R. Christin

SAMEDI 7 MARS

- **Aig du Tour**, Descente sur trient, Mt Blanc, 3400 m, D 1100 m, BSA, Panoramique, J. Ponchaud
- **Selle du Puy Gris**, Belledonne, 2758 m, D1550 m, BS, J.P. Crestia

SAMEDI 7 ET (OU) DIMANCHE 8 MARS

- **Massif du Mont Blanc**, C. Hagenmuller
- **Week end Presset**, Beaufortain, D<1200m/jour, BS, Eugène Pavageau

Ski de randonnée et ski alpinisme

ENTRE LE SAMEDI 7 MARS ET LE DIMANCHE 15 MARS

- **Raid en Bernina**, Suisse, TBSA, 6 jours mini, annulé début février si manque participants, Yvanprevost@yahoo.fr

DIMANCHE 8 MARS

- **4 Têtes**, Aravis, 2364 m, D 1400 m, BS, Guy Vigier
- **A définir**, A Collobert

MARDI 10 MARS

- **Col du Grand Fond**, Beaufortin, 2700 m, D 1200 m, F, J. Esseul

JEUDI 12 MARS

- **Buet**, Aiguilles Rouges, 3100 m, D 1800 m, TBS, Raymond Bérnard

SAMEDI 14 MARS ET (OU) DIMANCHE 15 MARS

- **Massif du Mont Blanc**, C. Hagenmuller

SAMEDI 14 MARS

- **Tour du Jallouvre**, Bornes, 2260 m, D 1250 m, AD, R. Christin

DU SAMEDI 14 MARS AU LUNDI 16 MARS

- **3 jours en Chablais ou Belledonne**, P. Gressin

DIMANCHE 15 MARS

- **Le Quermoz**, Beaufortin, 2300 m ; D 1000m, SM, C. Bourderye
- **Col de Beugeant**, Aiguilles Rouges, 2807 m, D 700 m, AD, téléphérique Flégère et train pour retour aux Praz, Jacques Pietu

DU MARDI 17 AU JEUDI 19 MARS

- **Col Des Aig Arves**, L'Argentière, Cerces (à voir), Pays des Arves, 3200 m, D 400 m, D 1700 m, BSA, Gîte à Bonnenuit, J. Ponchaud

MARDI 17 MARS

- **Mont Coin**, Maurienne, 2729 m, D 1200 m, BS, J. Chevassu

MERCREDI 18 MARS

- **Croix de Belledonne**, Belledonne, 2926 m, D 1800 m, BS, J.P. Crestia

SAMEDI 21 MARS

- **Traversée dans 3 combes**, Aravis, 2450m, D 1500 m, BSA, R.Christin
- **Aiguille de l'Epaisseur**, Pays des Arves, 3230 m, D 1564 m, PD, J.P. Crestia

SAMEDI 21 ET DIMANCHE 22 MARS

- **Week-end Lauzière**, D < 1200 m/j, BS, Gite le Logis des Fées, un accueil excellent, Eugène Pavageau
- **Massif du Mont Blanc**, C. Hagenmuller

DIMANCHE 22 MARS

- **Sortie préparatoire aux raids**, YvanPrevost@yahoo.fr
- **Le Grand Charnier**, Belledonne, 2560m, D 1500m, BS, L. Grand

DU LUNDI 23 AU MARDI 24 MARS

- **Raid à définir**, TBS, Raymond Bérnard



Montée au breithor Suisse
(au fond le Cervin)

MARDI 24 MARS

- **Le Grand Mont Combe Nord**, Beaufortin, 2686 m, D 1400 m, PD+, J. Esseul

DU MERCREDI 25 AU DIMANCHE 29 MARS

- **Mini raid Ecrins**, D 1500 m/j, TBSA, un raid plutôt sportif, Eugène Pavageau, eugpa@free.fr

JEUDI 26 MARS

- **Grand Pic de la Lauzière**, Lauzière, 2700m, D 1400 m, BS, R. Christin

SAMEDI 28 MARS

- **Crêt du Rey**, Beaufortin, 2600 m, D 1220m, TBS+, report possible au dimanche, P. Gressin
- **Taillefer**, Pays de la Mure, 2857 m, D 1400m, TBS, J. Ponchaud

SAMEDI 28 ET (OU) DIMANCHE 29 MARS

- **Massif du Mont Blanc**, C. Hagenmuller

DIMANCHE 29 MARS

- **Col des Chasseurs**, Mont Blanc, 2683 m, D 1500 m, BSA, Guy Vigier

Ski de randonnée et ski alpinisme

LUNDI 30 MARS

- **Mont Grammont**, Chablais, 2172 m, D1160 m, AD-, Traversée Tanay Novel par Chaumeny, Jacques Piétu

MARDI 31 MARS

- **Le Buet**, Aiguilles Rouges, 3000 m, D1700m, PD, J. Esseul

SAMEDI 4 AVRIL

- **Dome Polset, col du Borgne**, Vanoise, 3400 m, D 1500 m, BS, J. Ponchaud

ENTRE LE SAMEDI 4 AVRIL ET LE LUNDI DE PÂQUES 13 AVRIL

- **Raid en Stubai**, Autriche, tous niveaux, 6 jours mini, annulé début mars si manque de participants, YvanPrevost@yahoo.fr

SAMEDI 4 ET DIMANCHE 5 AVRIL

- **Week-end Vanoise**, Vanoise, BSA, Eugène Pavageau, eugpa@free.fr
- **Massif du Mont Blanc** samedi et (ou) dimanche, C. Hagenmuller

DIMANCHE 5 AVRIL

- **A définir**, A Collobert

MARDI 7 AVRIL

- **3 jours au Prariond**, Haute-Tarentaise, 3400 m, PD+, 2 ou 3 sommets autour du Prariond, J. Esseul

JEUDI 9 AVRIL

- **Pointe de Méan Martin**, Vanoise, 3330 m, D 1500 m, TBS, Raymond Bérnard

DU SAMEDI 11 AU SAMEDI 18 AVRIL

- **Raid dans les Cerces**, D 1300 m/jour, BS, Eugène Pavageau, eugpa@free.fr

SAMEDI 11 AVRIL

- **Massif du Mont Blanc**, samedi et (ou) dimanche, C. Hagenmuller

A PARTIR DU SAMEDI 11 AVRIL

- **Raid en Valpelline**, Val d'Aoste, TBSA, bernard.pouliquen2@wanadoo.fr B. Pouliquen 06 88 38 89 55
Dimanche 12 Avril (cf. au-dessus)

MARDI 14 AVRIL

- **Le Cheval Noir**, Vanoise, 2832 m, D1300m, PD+, J. Esseul

SAMEDI 18 AVRIL

- **Massif du Mont Blanc**, samedi et (ou) dimanche, C. Hagenmuller

MARDI 21 AVRIL

- **La Pointe Ronde**, Mont Blanc, 2700 m, D1174 m, PD, J. Esseul

DIMANCHE 26 AVRIL

- **A définir**, Jacques Piétu

MARDI 28 AVRIL

- **Le Grand Pic**, Lauzière, 2800 m, D 1300 m, PD, J. Esseul

DU JEUDI 30 AVRIL AU DIMANCHE 3 MAI

- **Mini raid Haute Maurienne**, D1500m/jour, BSA, Eugène Pavageau, eugpa@free.fr

DU VENDREDI 1^{ER} MAI AU DIMANCHE 3 MAI

- **Tour du Liskamm**, Mont Rose, 4527 m, TBSA, annulé début avril si manque de participants, YvanPrevost@yahoo.fr

DU VENDREDI 1^{ER} MAI AU LUNDI 4 MAI

- **Massif de la Meije**, Ecrins, P. Gressin, A. Collobert

MARDI 5 MAI

- **Désert de Platé**, Fiz, 2692 m, D 1100 m, PD+, J. Esseul

DU VENDREDI 8 MAI AU DIMANCHE 10 MAI

- **Traversée Aletschorn-Oberland**, 4195 m, TBSA, annulé début avril si manque de participants, YvanPrevost@yahoo.fr

VENDREDI 8 MAI ET SAMEDI 9 MAI

- **Mont Blanc en traversée**, Mont Blanc, 4807 m, D 1400 m, AD, Depuis refuge Cosmiques, Jacques Piétu

MARDI 12 MAI

- **Aiguille de Pécelet**, Vanoise, 3350 m, D1300 m, BSA, R. Christin

SAMEDI 16 MAI

- **Dômes de Miage**, Mont Blanc, 3600 m, D2400 m, TBS+, P. Gressin, André Collobert
- **Mont Pourri**, Vanoise, 3780 m, D 1700 m, BSA, R. Christin

DU JEUDI 21 MAI (ASCENSION) AU DIMANCHE 24 MAI

- **Les 4000 de Saas Fee**, Valais, 4200 m, TBSA, annulé début avril si manque de participants, YvanPrevost@yahoo.fr

DU SAMEDI 30 MAI AU LUNDI 1 JUIN (PENTECÔTE)

- **Dom de Mischabel**, Valais, 4545 m, TBSA, annulé début avril si manque de participants, YvanPrevost@yahoo.fr

SAMEDI 30 MAI ET DIMANCHE 31 MAI

- **Grande Casse**, Vanoise, 3855 m, D2211 m, TBS+, P. Gressin, A. Collobert



Au moment où vous oscillez entre rester ou sortir du lit la fin de semaine en hiver, n'hésitez plus : chaussez les skis. Munis de peaux de phoque, vous êtes parés pour la montée. Les mouvements en forme de poire de Sati comme musique intérieure donne le tempo approprié à la montée. Ils s'adaptent merveilleusement bien au cadre superbe qui nous en-



tour. D'autres ont choisi un rock endiablé. Qu'importe. L'important reste d'arriver en haut sereinement. Un staccato, le traceur a entamé une conversion. Laborieuse et éreintante dans les débuts. Abordée avec plus de sérénité, sous l'œil et le conseil avisés de l'initiateur. La contemplation du paysage s'arrête : la botte est de sortie. Opération bougie et nous voilà de nouveau sur les skis. Après 800 ou 1000 mètres (voire plus) de dénivelé, le groupe se retrouve pour manger, en général au moment d'enlever les peaux. La descente vous attend...

Au départ du Mappa (Arêches), mi-février, nous prenons la direction du refuge de la Coire, en longeant le Lac de St Guérin, le Lac des Fées et le Cornet d'Arêches. L'après-midi, nous passons sous les crêtes des Raisse pour atteindre l'antécime Est du Crêt du Rey à 2534 m., avec une première descente, dans une belle combe. Pour cette dernière, oubliez Sati, adoptez plutôt le rythme techno pour oublier l'inclinaison de la pente (enfin pour ma part !!!). Le lendemain matin, certains ont écouté Juliette toute la nuit, ou perçoivent l'impression d'avoir assisté à une convention de bûcherons. Dans tous les cas, les peaux ne glissent plus toutes seules, et nous atteignons tout de même le col du Coin. Une petite descente dans le Val-

Destination week-end : le col Tutu

lon du Coin, et nous longeons le lac d'Amour. Au pied de la Pierra Menta Col nord 2600 m., une pancarte nous intrigue. Le mystère reste entier, elle est impossible à déchiffrer. La carte ne nous aide pas. La descente par la combe Nord se réalise dans de bonnes conditions de neige. Le retour s'effectue par le passage sous le lac des Chamois, et le passage des Embouchus à 2358 m. La descente par les Chalets des Avals s'avère fastidieuse, avec une neige lourde, propice aux entorses. La trace finale sur le chemin arrive à point pour soulager les tendons.

Trois semaines plus tard, on remet cela. Changement de vallée pour le départ : pont de la Gitte au-dessus d'Aime. Le temps reste couvert pour la montée par le vallon de L'Ormente. Le paysage paraît plus hostile dans ces conditions. Le refuge de Balme au passage rassure, avant la dernière montée vers le refuge de Presset. La pointe de Presset pour certains l'après-midi permet une incursion au-dessus des brumes, et pour les autres, reste la corvée de bois et d'eau (attention où vous allez chercher la neige pour la faire fondre...). Le lendemain matin, la traversée vers le Col de Bresson (passage vallon du Coin) s'avère verglacée. Galères en perspective. Mais la descente Sud ouest jusqu'au Lac (altitude 2334 m.) se révèle agréable. J'innove : je trace la montée combe NE de l'épaule O de la Pierra Menta, n'en déplaisent aux râleurs... Les conditions se présentent bien pour une nouvelle des-

cente combe nord de l'épaule Ouest de la Pierra Menta jusqu'au lac 2334 m. On reprendra la trace créée précédemment. De là, traversée, puis montée au col sud de la Pierra Menta. Changement de programme : impossible de descendre de l'autre côté... Donc, on se laisse glisser jusqu'à 2400 mètres, puis remontée. Au refuge de Presset, nous avons levé l'énigme de la pancarte, donc direction le col TUTU de la Pierra Menta à 2600 m. La descente est praticable en direction du refuge de Balme. Le casse-croute est le bienvenu, ainsi que le café préparé sur place (pas de la dosette !). Parmi nous, certains ne regardent pas au poids du sac...

Donc, en résumé, vous laissez tomber le bruit des remontées mécaniques pour pratiquer un ski contemplatif avec les peaux de phoques et des sensations garanties à la descente.

Merci Eugène pour toutes ces sorties !

Chantal Abry



Activité Surf Rando

Patrick Cerisier, Michel Mollard

Randonnées classiques à surf avec montée en raquettes et sorties freeride en station. L'esprit est résolument tourné vers le plaisir, la nature et la sécurité.

Patrick Cerisier 04 50 02 16 43 – Michel Mollard 06 85 33 35 53 – surfrando@free.fr

DIMANCHE 7 DÉCEMBRE 2008

- Retrouvailles de début de saison à **Orelles/Val-Thorens** (Maurienne), free-ride et manipulations ARVA, Patrick Cerisier

SAMEDI 20 DÉCEMBRE 2008

- **Pointe d'Andey** (1877 m, Aravis), sortie initiation et manipulation ARVA, dénivelé : 380 m, Michel Mollard

SAMEDI 10 JANVIER 2009

- **Sortie initiation et manipulation ARVA**, secteur à définir en fonction des conditions, Michel Mollard

DIMANCHE 11 JANVIER 2008

- **Sortie pleine lune au col de la Buffaz** (Aravis), Patrick Cerisier

SAMEDI 17 ET DIMANCHE 18 JANVIER 2009

- **WE d'intégration aux Touches** (Section 2Alpes/La Grave). Freeride - Randonnée - Initiation et manipulation ARVA. Sorties à définir en fonction des conditions, Pascal Torregrossa

SAMEDI 24 JANVIER 2009

- **Freeride sur le secteur Giettaz** (Aravis), Patrick Cerisier

SAMEDI 31 JANVIER 2009

- **Freeride sur le secteur Seythenex**, sommet de la petite Sambuy (2107 m, Bauges), Michel Mollard

SAMEDI 7 FÉVRIER 2009

- **Aiguille verte du Chinailon** - face ouest (2045 m, Aravis), 3.3 E1, dénivelé : 1000 m, Michel Mollard

DIMANCHE 15 FÉVRIER 2009

- **Aiguille du Bouchet de Serraval**, épaule ouest (2130 m, Aravis) AD 3.2 E1, dénivelé : 850 m, Patrick Cerisier

SAMEDI 21 ET DIMANCHE 22 FÉVRIER 2009

- **WE CH Freeride-Bain aux Diablerets** (Alpes Vaudoises). Freeride - Randonnée. Sorties à définir en fonction des conditions, Pascal Torregrossa

SAMEDI 28 FÉVRIER 2009

- **Pointe de Bella Cha** (2500 m, Aravis) AD 3.2 E1, dénivelé : 1460 m, Michel Mollard

SAMEDI 7 ET DIMANCHE 8 MARS 2009

- **WE racines à Gramusset. Col des verts. Pré aux chèvres.** Nuit au refuge. Reporté au WE du 21-22 si mauvais temps, Patrick Cerisier

SAMEDI 14 MARS 2009

- **Combe Benite** (2575 m, Beaufortin) AD 3.2 E1, dénivelé : 1170 m, Michel Mollard

SAMEDI 21 ET DIMANCHE 22 MARS

- **Raid Arolla Zermatt.** Nuit en refuge dénivelé : 1000 m/jour, Pascal Torregrossa

SAMEDI 28 ET DIMANCHE 29 MARS

- **WE Freeride-Mont Pourri.** Freeride aux Arcs. Nuit au refuge du Pourri. Sommet le lendemain, Pascal Torregrossa

DIMANCHE 5 AVRIL 2009

- **Grandes Autannes-BBQ** (2750 m, Mont Blanc) AD 2.3 E1, dénivelé : 1300 m, Patrick Cerisier

VENDREDI 1^{ER} AU DIMANCHE 3 MAI 2009

- **Raid Ecrins** Difficile, dénivelé : 1500 m par jour. Reporté au WE du 8 mai si mauvais temps, Pascal Torregrossa

SAMEDI 16 ET DIMANCHE 17 MAI 2009

- **Grande casse** (3900 m, Vanoise). Nuit au refuge de la Vanoise, dénivelé : 2000 m, Patrick Cerisier

SAMEDI 30 MAI AU LUNDI 1^{ER} JUIN 2009

- **Mont Blanc** (4810 m, Mont Blanc). Nuit au refuge des cosmiques, dénivelé : 2000 m, Patrick Cerisier et Pascal Torregrossa

Activité Surf Rando



Cette année, malgré l'exil forcé ou volontaire de nos encadrants préférés, la section est plus que jamais vivante. Enracinés autour de nos valeurs de plaisir de la glisse et de sécurité en montagne nous retrouverons les alpages et les combes enneigées du septante-quatre et d'ailleurs.

Au programme des festivités :

Janvier 09 : Pascal nous invite chez lui à La Grave pour le WE d'intégration. Une occasion unique de reprendre les bonnes habitudes dès le début de la saison ou de découvrir l'esprit du groupe !

Fevrier 09 : Après des sorties Freeride dans nos "secret spots" locaux, histoire de labourer un maximum de poudreuse, nous irons jouer sur le terrain préféré de nos amis Vaudois : les Diable-

rets. Les bains thermaux sont aussi de la partie (c'est pas mal après une grosse session !).

Mars 09 : Patrick vous préparera la fondue au WE à Gramusset qui cette fois se fera même si on doit rester coincé là haut une semaine ... Ce sera ensuite le moment d'aller tâter du raid en Suisse avec Pascal sur la portion mythique : Arolla-Zermatt.

Avril 09 : Humblement, nous retournerons au Mont Pourri afin de profiter du refuge au confort et à la situation exceptionnels. Puis nous déploions totalement le concept de Freeride-BBQ aux Grandes Autannes : merguez, anis, pétanque et famille au programme.

Mai 09 : Le raid Ecrins est à nouveau dans les tuyaux. Pascal nous guidera dans son jardin sous

la Meije et le Doigt de Dieu. Un moment d'exception en perspective.

Enfin nous fermerons la saison par un WE à la Grande Casse et le gros objectif de 2009 : le Mont Blanc.

Évidemment, en dehors de ces festivités hors normes, nous proposerons nos petites (ou grosses) sorties locales, ainsi que des initiations et des exercices sécurité.

Pour nous contacter, le mieux c'est un petit message à surfrando@free.fr. On vous expliquera tout !





Voyages lointains

Joële Plastre et Dominique Perret

NEPAL : du 04/04/2009 au 19/04/2009 : 16 jours de voyage (9 jours de trek dans le massif d'Helambu)

KIRGHIZISTAN : 21 jours (option 1) ou 28 jours (option 2) en août.

Trek à la rencontre de la vie nomade, des steppes et montagnes sauvages d'Asie Centrale + visite des mythiques oasis de la Route de la Soie. A partir de 2 500 euros.

Réunion d'information le mardi 09/12/2008 à 19 h au local.

CORSE : 8 à 10 jours, en juillet. Raid itinérant à la découverte des montagnes et villages du centre de l'île. Pré-inscription dès parution. Prix à l'étude.

LIGURIE (Italie) : 6 jours, à la Toussaint. Randos en étoile entre mer et montagne. Pré-inscription dès parution. Prix à l'étude.

Pour être informé, consultez les affichages au local, lisez le programme.

Contact : Joële PLASTRE au 04 50 02 88 68 - Dominique PERRET au 04 50 66 87 00

PROJETS 2009

Tour des MUVERANS : en Suisse, Valais, rando itinérante, hébergement cabane suisse, de 6 au 10 juillet 2009 (5 jours).

Tour des GLACIERS de la VANOISE : Rando itinérante, nuitées en refuge, du 27 au 31 juillet 2009 (5 jours).

Tour des LACS de HAUTE TINÉE / MERCANTOUR : Rando itinérante, nuitées refuge, du 10 au 13 août 2009 (4 jours).

Contact : Michel BOURON au 06 81 47 89 45

Pour tous ces voyages, des réunions d'informations sont prévues au local. Consultez les affichages pour en savoir plus ou contactez les organisateurs le plus tôt possible.

Iles Eoliennes, avril 2008

Ça pue, ça crache, ça gronde ... Les responsables = les volcans actifs de Sicile et des îles Eoliennes ! L'Etna, un sacré cracheur de fumée, Vulcano et ses vapeurs sulfureuses, ou encore Stromboli et son feu d'artifice quotidien. Du spectacle, il y en a eu pendant nos 16 jours de voyage ! Mais aussi des balades fleuries et parfumées sur les sentiers oubliés des îles plus secrètes de Salina, Panarèa, Filicudi et Alicudi. De quoi combler les 14 participants du circuit 9 jours et ravir les 8 veinards ayant pu rester 16 jours.



Filicudi : la baie des anges



Stromboli en éruption !



Madagascar, juillet 2008

N7, comme Nationale 7, bien sûr ! Notre fil rouge pour cette première découverte en terre malgache. Une grande traversée de plus de 1000 km depuis Antananarivo au centre jusqu'au canal du Mozambique au Sud ouest de la « grande île ». Un trek sauvage (sous la pluie), un sommet (dans le brouillard), des rendez-vous avec des lémuriens (sous le soleil) et pour finir en détente et en beauté la promesse de lagon, de sable, de langoustes grillées : 22 jours d'une exploration partielle qui en appelle d'autres dans ce grand et prometteur pays.



Lagon près de Tuléar



village du Tsanarovo



Enfants Zafimaniry

Voyages lointains

Réunion, août 2008

Un « Ti punch » créole goûté par le CAF :
Sur l'île de la Réunion, le dîner commence toujours par la dégustation du punch maison; chaque hôte a sa recette. Les organisatrices du CAF sacrifient donc aux usages et vous proposent une recette bien à elles.

- prenez 10 randonneurs triés sur le volet
- plongez les en plein océan Indien, à 9000 km de chez eux
- incorporez de gros sacs à dos lestés (12 à 16 kg)
- ajoutez un zeste de sentiers vertigineux, une bonne dose de montées «abruptes», une pincée de descentes «glissantes», une grosse douzaine de passages câblés ou équipés d'échelles
- veillez à attendrir les randonneurs par l'ajout de copieux repas et l'assurance de lits douilletts et de douches chaudes
- réservez 2 jours en bord de mer afin de saler et dorer le tout
- assurez vous de l'homogénéité du mélange et conservez à bonne température
- laissez mijoter la préparation pendant 22 jours (dont 21 jours au soleil)
- enfin, dégustez sans modération et le plus souvent possible !



fin de trek tout en détente au bord de l'océan Indien

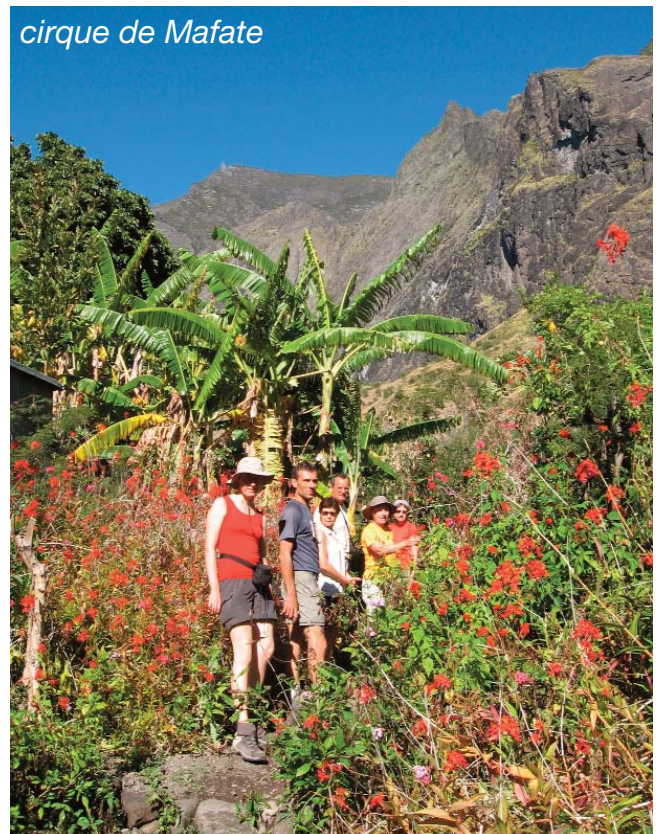


au coeur de la forêt primaire

*échelles du sentier
du Dimitile*



cirque de Mafate



Activités Jeunes

Marie Jacquart, 06 82 20 46 70

Nous contacter en priorité : le vendredi soir au CAF de 19 h 30 à 20 h 30
par téléphone au 04.50.09.82.09
par e-mail : caf.marie.jacquart@orange.fr ou jeunes@cafannecy

Pré-inscription par e-mail, inscriptions définitives :
le vendredi précédent la sortie.



DIMANCHE 14 DÉCEMBRE 2008

- Ski de Rando

DIMANCHE 25 JANVIER 2009

- Ski de Rando

DIMANCHE 15 FÉVRIER 2009

- Cascade de Glace

DIMANCHE 22 FÉVRIER 2009

- Ski de Rando

DIMANCHE 8 MARS 2009

- Ski de Rando

DIMANCHE 22 MARS 2009

- Ski de Rando

DIMANCHE 5 AVRIL 2009

- Cascade de Glace

LUNDI 20 AVRIL 2009

- Stage Parapente – Grands Vols

Les jeunes sont pris en charge toute la journée : le matin cours et l'après-midi ski libre.
Pour les cours de ski alpin la participation au frais est de 55 euros pour les 7 sorties/cours.



Crédit Mutuel
LA banque à qui parler

www.creditmutuel.fr

Crédit Mutuel d'Annecy-le-Vieux
66, avenue de la Mavéria- Annecy-le-Vieux
tel. 04 50 09 51 70

L'Extraordinaire Accessible !

Choix énorme

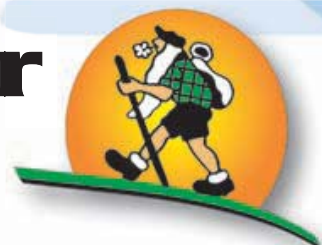
Conseils avisés

Profitez des prix
les plus bas du marché...
toute l'année !

Au Vieux Campeur

Consultez également nos catalogues (700 pages)
directement sur notre nouveau site

www.auvieuxcampeur.fr



OUVERTURE 08