Club Alpin Français d'Annecy

Hiver 2010-2011

Revue et programme

club alpin français
Annecy

N° 23/75

Y'A PLUS PERFORMANT,
MAIS ÇA N'EXISTE PAS ENCORE!

- 3 modes de recherche : novice, expert et analogique
- 3 antennes
- Boussole électromagnétique et détection à 360°
- Indication précise du nombre de victimes
- Plateforme W-Link en collaboration avec Mammut® pour une fiabilisation maximale des informations
- Ecran graphique haute définition
- Détecteur de mouvement pour le passage automatique en émission
- Fonction Stand By

arva LINK®

arva snow safety equipment & MAMMUT
Avalanche Safety Revolution with
broadcast W-LINK

www.arva-equipment.com

VENEZ TESTER NOS PRODUITS SUR LES RANDO DAYS
www.randodays.com

arva snow safety equipment

SOMMAIRE

Revue bi-annuelle hiver 2010-2011

Mot du président	3
Renseignements sur le club - Matériel	4
Mode d'emploi des activités	5
Refuges	6
Escalade - Cascade de glace - Canyon	7
Programme ski et surf en station	8
Ski partagé	10
Formations - Bons plans	11
Programme raquette à neige	12
Connaissance et Protection de la Montagne	16
La randonnée nordique	17
Programme ski de fond et de randonnée nordique	18
Programme ski de randonnée	20
Au refuge du Roc de la Pêche	25
Hommage	25
Le huit de Bellecombe	26
Ski alpinisme de compétition jeunes	28
Programme surf rando	30
Voyages lointains	32
Ces taches dans la neige	34
Soirées du CAF - Nordic Walking	35

Appel de l'équipe de rédaction

Vous avez particulièrement apprécié l'une de vos sorties avec le Club Alpin d'Annecy.

N'hésitez pas :
rédigez quelques lignes pour la revue, agrémentées de photos ; envoyez- le tout à *revue@cafannecy.fr* ou déposez votre article au secrétariat avant le 15 mars 2011.

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, articles et publicité :
C. Abry, J. Ducruet.
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
secretariat@cafannecy.fr

Photo de couverture : *René Christin, descente de la brèche à Nat, Tour de l'Aiguille de Balme, Lauzière*

Notre Club se porte bien. Bien sûr, avec plus de deux mille membres, plus de cent initiateurs, les dizaines d'activités proposées, les écoles et les formations, les services, les manifestations, sans oublier la gestion des refuges, les besoins de bénévolat sont importants, et parfois un peu limites.

Cela a été le cas notamment cette année à la Montée des handicapés au PARMELAN pour les feux de la Saint Jean, où certains bénévoles se sont vus obligés de faire deux allers retours de portage.

Le Comité Directeur, unanime, a exprimé sa volonté de voir perdurer cette manifestation, synonyme de solidarité et de faire en sorte que l'année prochaine, le seul souvenir qui reste de la journée soit la joie qui illumine les visages des participants.

Une association comme la nôtre ne vit que grâce à ses bénévoles qui constituent son moteur. Alors, lecteurs de cette revue programme, adhérents et futurs adhérents, donnez une journée, deux ou plus à votre association, comme initiateur, ou comme bénévole participant à l'organisation des manifestations (Randorientation, Feux de la Saint Jean) ou des services (bibliothèque, matériel), ou encore à la gestion des refuges, ou bien entendu comme membre du Comité Directeur du Club.

Après dix-huit ans de bons et loyaux services, notre secrétaire Simy Diennet a pris sa retraite. C'est un nouveau visage qui vous accueille, celui d'Isabelle Rabatel. Comme Simy le faisait, Isabelle pourra vous donner tous les renseignements souhaités sur notre association.

Lachat des Villards sur Thônes

Une nouvelle saison d'hiver se profile au moment où j'écris ces lignes ; les premières neiges en moyenne montagne devraient tomber la semaine prochaine. Je rêve, comme beaucoup, de ce mélange de poudre blanche et froide et de soleil qui nous donne tant de plaisir. Cependant, il faut conserver à l'esprit que ce mélange peut être explosif et que les activités hivernales présentent des risques spécifiques. Une seule façon de les maîtriser : la formation et le recyclage. C'est pourquoi je vous encourage, adhérents et initiateurs, à participer aux formations et aux recyclages organisés par notre Club ou au niveau fédéral.

La sécurité de tous s'en trouvera renforcée !

Je vous souhaite une excellente saison d'hiver 2010-2011.

Jacques PIETU

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

Ets
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
Email : secretariat@cafannecy.fr
Web : www.cafannecy.fr

INSCRIPTIONS AUX ACTIVITÉS
Horaire unique de 19 h 30 20 h 30
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 2 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

BIBLIOTHÈQUE
Responsable : Mireille Demeure
Vendredi 19 h 30 à 21 h
La durée du prêt passe de 2 à 3 semaines (renouvelable 1 fois)
Prix des prêts : 0,50 € les livres, topos, romans, revues
1 € les cartes (françaises, étrangères)
0,20 € les photocopies

TARIFS DES ADHÉSIONS
(du 1er octobre au 30 septembre) assurance "Individuelle accident" incluse
- Adulte + 24 ans : 86,60 euros
- Conjoint : 67,00 euros
- Enfants : 41,50 ou 49,70 euros
- Entre 18 et 23 ans : 61,50 euros
- Moins de 18 ans : 56,50 euros

ASSURANCE individuelle accident
L'option assurance individuelle accident (20 euros) 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.

Location de matériel

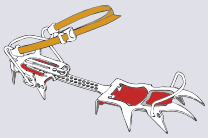
André Corbière

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,
- raquettes à neige,
- DVA, pelle à neige, sonde.

Quelques matériels plus spécifiques sont en prêt par 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 0,30 euro/km pour un véhicule individuel et de 0,50 euro/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 0,30 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.

LE CAMP DE BASE DES ARAVIS

Versant Nord

Spécialiste ski, rando, alpinisme

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

Refuge du Parmelan

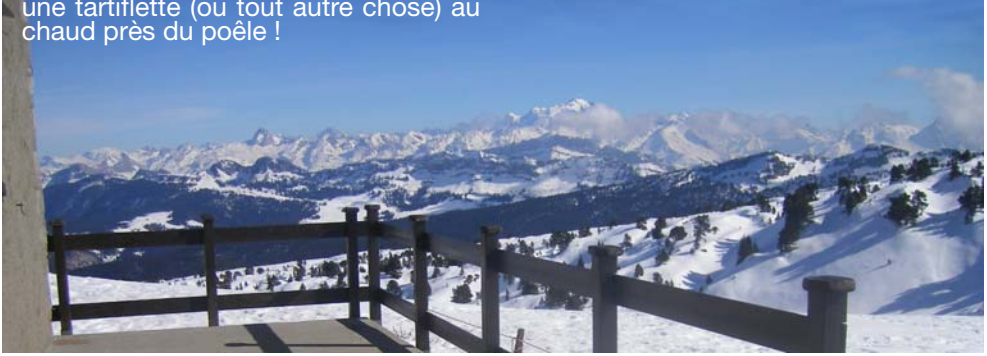
Ouvert l'hiver sur réservation
(20 personnes minimum).

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 lapiaz (véritables dunes blanches en hiver).

Vous pourrez manger une fondue, ou une tartiflette (ou tout autre chose) au chaud près du poêle !

Pour tout renseignement ou réservation, veuillez contacter Céline Philippe et Julien Lutz

tel : 06 22 08 30 16
www.refugeparmelan.fr
email : gardiensparmelan@yahoo.fr



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.

Gardienne : Marie Jacquet
email : *refugepointepercee@gmail.com*

Escalade

Philippe Gabaud, Gilles Rassat, René Bosson
Contact : escalade@cafannecy.fr

ESCALADE SUR S.A.E. :

MUR D'ESCALADE DU LYCÉE BAUDELAIRE (Cran-Gevrier)
Ce mur est ouvert tous les mardis et jeudis soir (hors congés scolaires) de 20 h à 22 h.

MUR ET PAN D'ESCALADE DU LYCÉE BERTHOLLET (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.

MUR D'ESCALADE DU COLLÈGE D'EVIRE
Ce mur est ouvert tous les lundis (hors congés scolaires) de 18 h à 20 h.
Pour chacun de ces accès, il faut être inscrit. Pour cela prendre contact avec les responsables.

COURS D'ESCALADE SUR MUR
Pour les mois de janvier/février/mars, quelques places risquent de se libérer. Contacter les responsables.

Cours "**jeunes et ados**": 30 euros le trimestre
Cours "**adultes**": 50 euros le trimestre

ESCALADE SUR FALAISE :

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 25 mars, 1er, 8 et 15 avril de 19 h 30 à 20 h 30 au local du CAF. Les personnes inscrites aux cours hiver seront prioritaires pour l'inscription aux cours sur falaise.
Cours "**jeunes et ado**": 35 euros
Cours "**adultes**": 50 euros

Cascade de glace

René Delieutraz

Des initiations seront programmées suivant les conditions nivo-météo et la disponibilité des initiateurs. Consultez le site internet du Club.

Canyon

Jacques Morel

Les descentes de canyon de tous niveaux reprendront à partir de mai 2011 en fonction des conditions météorologiques, hydrologiques et de la disponibilité des initiateurs.

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

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

- consulter le panneau au forum le vendredi soir
- téléphoner à Jacques Morel : 06 86 85 16 84
- vous inscrire sur la liste de diffusion, en envoyant un email à :
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 DES COLLECTIVES ET DES COURS

Dates	Stations	normal	CAF	CAR	Commissaires
09/01 **C**	Megève	37,50	19,00	11	R. Zanini
16/01 **C**	Flaine	33,50	19,00	11	J.F. Richard
23/01 **C**	Vallée de Courchevel	39,50	19,00	11	P.H. Maffre
30/01 **C**	Les Sybelles	36,50	19,00	11	A. Curt
06/02 **C**	Valmorel	37,20	19,00	11	S. Cruz
13/02 **C**	Les Menuires	37,00	19,00	11	D. Guillot
20/02 **C**	Les Arcs	43,00	19,00	11	C. Carraz
27/02	Val Cenis	29,50	16,00	11	
06/03	Les Contamines	32,00	16,00	11	
13/03	Bardonnecchia	34,00	18,00	11	
20/03	Avoriaz	35,00	16,50	11	
27/03	Les Arcs	43,50	18,00	11	
03/04	Verbier 4 Vallées	49,00	25,00	11	
10/04	Tignes	38,00	17,00	11	
17/04	Val d'Isère	44,50	20,00	11	
25/04	Val Thorens	33,00	17,00	11	
	Carte USCA		**5**		

ECOLES DE SKI ET DE SURF
7 cours (repère "C"). La répartition des élèves aux différents cours sera affichée au forum le vendredi 7 janvier 2011. La présence de tous les élèves est souhaitée dès le premier cours du 9 janvier 2011.

Inscriptions : les vendredis 10, 17 décembre 2010, 7 janvier 2011, les jeudis 23 et 31 décembre de 19 h 30 à 21 h.
Tarif pour les 7 cours : 40 euros (adultes) – 20 euros (-18 ans) – gratuit à partir du 3ème enfant.

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

Si participation à 6 cours sur 7, réduction de 10 euros sur le dernier forfait cours Valmorel.

NOUVEAU : sorties enfants le samedi après-midi, groupe limité à 7 places 10- annulation si nombre insuffisant.

- Sortie remise en jambes dimanche 5 décembre 2010 (Courchevel).
- Dimanche après-midi découverte de la station, inscription le vendredi soir (participation 2 euros).
- Pot d'accueil au deuxième cours.
- Sortie clair de lune le vendredi 18 février 2011.
- Sortie rando-initiation le dimanche 6 mars 2011.
- Sortie surprise le samedi 12 mars 2011.

VENTE DES FORFAITS, CONTREMARQUES ET BILLETS DE CAR
Tous les vendredis, du 7 janvier au 25 février 2011**,** de **19 h 30 à 21 h 00** (y compris contremarques)

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. 2011
Obligatoire pour profiter de nos forfaits et pour chaque participant. Exigée pour l'échange de la contremarque, et contrôlée en station.
Carte 2010 périmée. Délivrance : photo et carte CAF 2011 nécessaires. Coût : 5 euros.

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

Ski partagé

En 2004, André Chalamel et Louis Bocquet ont eu connaissance d'une activité ski-fauteuil dans les Hautes Alpes à Gap. Ils sont allés sur place pour regarder comment cela fonctionnait. La Caisse d'Epargne locale finançait l'acquisition de ski-fauteuils pour une association du Secours Catholique.

Louis et André avaient des relations étroites avec l'ADIMC 74 (l'Association Départementale des Infirmes Médicaux Cérébraux) et plus particulièrement avec l'établissement Belluard à Cran Gevrier pour organiser chaque année en juin la montée au Parmelan. Ils savaient que l'activité ski-fauteuils, embryonnaire au sein du centre, se heurtait à un manque de moyens pour financer des fauteuils.

A ce stade, le savoir-faire d'André fait merveille pour obtenir des fonds près de la Caisse d'Epargne d'Annecy mais aussi le Conseil Général 74 et Mac-Do. Des achats de fauteuils sont réalisés, l'activité se développe et la collaboration avec l'IMC BELLUARD de CRAN-GEVRIER s'amplifie. Des fauteuils-parapente sont financés ainsi qu'une luge pulka.

Et depuis 2004, chaque hiver, une dizaine de bénévoles du club, sous la houlette d'André Chalamel pour le CAF Annecy et d' Eric Frotey pour l'IMC BELLUARD organisent des sorties de ski-fauteuil à la station de La Margériaz.

Ce vendredi 19 mars 2010 avait lieu une des dernières sorties de la saison.

Rendez-vous est pris pour la prochaine saison.

Joseph Esseul

Jeanne, Salina, Chloe, Seren encadrées par Louis, Joseph, Nicolas, Véronique et Cyril

Formation

NEIGE ET AVALANCHES NIVEAU 2
Formation agréée par la FFCAM
Samedi 22 et dimanche 23 janvier 2010
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 inscriptions : Raymond Béruard le vendredi soir ou rberuard.cafannecy@orange.fr

STAGE INITIATEURS, MÉTÉO ET ANENA (Association Nationale pour l'Etude de la Neige et des Avalanches) au forum.
Samedi 4 décembre 2010

STAGE DVA au plateau des Glières pour les adhérents.
Dimanche 12 décembre 2010

STAGE D'ORIENTATION SUR TERRAIN ENNEIGÉ dans les Bauges pour les adhérents.
Dimanche 16 Janvier 2011

Bons plans

Consultez le site internet *www.cafannecy.fr➔le club➔ bons plans* pour voir les modalités.
Munissez-vous de votre licence pour aller dans ces magasins

SPORT 2000 - 10%

patagonia Au magasin - 10%

Au Vieux Campeur - 18% en bons d'achats

topostation - 5%

Versant Nord - 10%

Optic 2000 - 15%

ESPACE montagne - 10%

Randonnée à Raquette

Hélène Guillard

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 Raquette se déroule sur un terrain hors piste, la météo n'exclue donc pas le risque. Pour votre sécurité, participez aux initiations à la nivologie et à l'utilisation du DVA.
DVA : Détecteur de Victime d'Avalanche (nouvelle appellation de l'ARVA).
La majorité des collectives nécessitera le port du DVA, de la pelle et de la sonde.

MARDI 23 NOVEMBRE
- **La Croix Fry**, Aravis, 1750 m, Δ 380 m, R1, ski de fond et raquettes, Gérard LEJEUNE

JEUDI 02 DECEMBRE
- **Col de Niard**, Aravis, 1832 m, Δ 550 m, R1, Michel HAYOTTE

SAMEDI 04 DECEMBRE
- **Stage météo** pour tous les responsables initiateurs, Jean-Bernard MAZENS

DIMANCHE 05 DECEMBRE
- **Pâturages de Balme**, Mont Blanc, 1930 m, Δ 740 m, R1, DVA-pelle-sonde, Mireille DEMEURE

MARDI 07 DECEMBRE
- **Plateau des Glières**, Bornes, 1450 m, Δ 300 m, R1, initiation, Jean-Bernard MAZENS
- **La Croix de Coste**, Beaufortin, 1820 m, Δ 600 m, R1, raquette et ski de fond, Gilles FURTIN

JEUDI 09 DECEMBRE
- **Col du Fer,** Aravis, 1500 m, Δ 600 m, R2, Michel HAYOTTE

SAMEDI 11 ET DIMANCHE 12 DECEMBRE
- **Week-end au Retord**, L'Hergues, 1425 m, Δ 500 m, R1 long. Hébergement en chalet 10 €, inscription dès parution, Alain LOUIS

DIMANCHE 12 DECEMBRE
- **Stage DVA pour les adhérents**, Plateau des Glières, Mireille DEMEURE, Jean-Bernard MAZENS, Michel BOURON, André CORBIERE

MARDI 14 DECEMBRE
- **Traversée de la Féclaz**, Bauges, 1400 m, Δ 250 m, R1, ski de fond et raquette, Gérard LEJEUNE
- **Chalet de l'Avenaz**, Aravis, 1719 m, Δ 600 m, R1, Michel HAYOTTE

JEUDI 16 DECEMBRE
- **Tour des Frêtes,** Bornes, 1730 m, Δ 700 m, R1, Gilles FURTIN
- **Vallon d'Ablon**, Bornes, 1596 m, Δ 500 m, R1, initiation DVA, Jean-Bernard MAZENS

DIMANCHE 19 DECEMBRE
- **Chalets de Seythenex**, Bauges, 1719 m, Δ 570 m, R1, Hélène GUILLARD
- **Sur Cou**, Bornes, 1809 m, Δ 639 m, R1, DVA-pelle-sonde, Mireille DEMEURE

MARDI 21 DECEMBRE
- **La Croix de Pierre**, Beaufortin, 1973 m, Δ 400 m, R1, raquette et ski de fond, Gilles FURTIN

JEUDI 23 DECEMBRE
- **La Riondaz**, Aravis, 1746 m, Δ 600 m, R1, Michel HAYOTTE

JEUDI 30 DECEMBRE
- **Chalet du Sollier**, Bauges, 1451 m, Δ 450 m, R1, Michel HAYOTTE

MARDI 04 JANVIER
- **Col du Plane,** Bauges, 1337 m, Δ 350 m, R1, Jean-Bernard MAZENS

- **Mont Pelat**, Bauges, 1550 m, Δ 850 m, R1, DVA-pelle-sonde, André CORBIERE

JEUDI 06 JANVIER
- **Plan du Tour**, Aravis, 1735 m, Δ 600 m, R1, Michel HAYOTTE
- **Chalet Bottier**, Bauges, 1430 m, Δ 800 m, R2, DVA-pelle-sonde, Michel BOURON

DIMANCHE 09 JANVIER
- **Journée Nationale de la Raquette à Neige,** R1, pour tous, initiation, Hélène GUILLARD et tous les Responsables Initiateurs raquette à neige.

LUNDI 10 JANVIER
- **Mont des Auges** en circuit, Bornes, 1822 m, Δ 600 m, R1, Jean BRAULT

MARDI 11 JANVIER
- **Sur Cou,** Bornes, 1807 m, Δ 660 m, R1, José LANGLET
- **Pointe d'Autigny,** Chablais, 1808 m, Δ 830 m, R2, DVA-pelle-sonde, André CORBIERE

JEUDI 13 JANVIER
- **Col de Very,** Beaufortin, 1973 m Δ 600 m, R1, ski de fond et raquette, Jean BRAULT
- **A définir** suivant enneigement, photos en hiver, Δ 350 m, R1, Jean-Bernard MAZENS
- **Sur la Pointe,** Chablais, 1657 m, Δ 800 m, R2, DVA-pelle-sonde, Michel BOURON

DIMANCHE 16 JANVIER
- **Traversée Cul du Bois-Mont Devant,** Bauges, 1400 m, Δ 400 m, R1, Orientation en terrain enneigé, Jean-Bernard MAZENS, Michel BOURON

MARDI 18 JANVIER
- **La Grande Montagne d'Arvillard,** Belledonne 2041 m, Δ 650 m, R1, Gilles FURTIN
- **Grande Boucle des Glières,** Glières, 1729 m, Δ 754 m, R3, DVA-pelle-sonde, André CORBIERE

JEUDI 20 JANVIER
- **Le Grand Crêtet,** Beaufortin, 2293 m, Δ 900 m, R1, ski de fond et raquettes, Jean BRAULT
- **Haut de Marlens,** Aravis, 1562 m, Δ 450 m, R1, DVA, Michel HAYOTTE

DIMANCHE 23 JANVIER
- **Fort de Tamié,** Bauges, 1000 m, Δ 300 m, R1, Jean-Bernard MAZENS
- **Frêtes de Beauregard,** Aravis, 1734 m, Δ 300 m, R1, Mireille DEMEURE

LUNDI 24 JANVIER
- **La Pointe d'Orsière,** Bornes, 1750 m, Δ 800 m, R1, Jean BRAULT

MARDI 25 JANVIER
- **Le Christomet,** Aravis, 1853 m, Δ 730 m, R1, José LANGLET
- **Roc des Tours,** Aravis, 1887 m, Δ 750 m, R1, DVA-pelle-sonde, André CORBIERE

JEUDI 27 JANVIER
- **Dôme de Vaugelaz,** Beaufortin, 2000 m, Δ 900 m, R1, ski de fond et raquette, Jean BRAULT
- **Col du Plane**, Bauges, 1337 m, Δ 350 m, R1, Michel HAYOTTE

DIMANCHE 30 JANVIER
- **Sur la Pointe,** Chablais, 1657 m, Δ 650 m, R1, Hélène GUILLARD
- **Col de la Portette,** Beaufortin, 2283 m, Δ 900 m, R3, DVA-pelle-sonde, Michel BOURON

MARDI 01 FEVRIER
- **Le Nid d'Aigle,** Bauges, 1700 m, Δ 900 m, R3, DVA-pelle-sonde, Michel BOURON

JEUDI 03 FEVRIER
- **Tour du Mont Rosset,** Beaufortin, 2449 m, Δ 1100 m, R2, ski de fond et raquette, Jean BRAULT
- **Les Bassins,** Aravis, 1510 m, Δ 650 m, R1 long, Michel HAYOTTE

SAMEDI 05 ET DIMANCHE 06 FEVRIER
- **Le Chasseron en traversée,** Jura vaudois, 1607 m, Δ 600 m, R1 long, hébergement en refuge 1/2 pension 35 CHF, inscription jusqu'au 15 janvier 2011, Alain LOUIS

DIMANCHE 06 FEVRIER
- **Tête du Parmelan,** Bornes, 1822 m, Δ 500 m, R1, DVA-pelle-sonde, Mireille DEMEURE
- **Tête du Danay,** Aravis, 1731 m, Δ 700 m, R1, DVA-pelle-sonde, Michel BOURON

MARDI 08 FEVRIER
- **Le Bolchu,** Beaufortin, 1975 m, Δ 760 m, R2, José LANGLET

JEUDI 10 FEVRIER
- **Les Covagnes,** Chablais, Abondance 1826 m, Δ 700 m, R1, ski de fond et raquettes, Jean BRAULT
- **Chalet de la Buffaz,** Bauges, 1458 m, Δ 550 m, R1, Michel HAYOTTE

DIMANCHE 13 FEVRIER
- **Chalet du Sollier,** Bauges, 1451 m, Δ 420 m, R1, Hélène GUILLARD
- **Col d'Orgeval,** Bauges, 1732 m, Δ 736 m, R2, DVA-pelle-sonde, André CORBIERE

MARDI 15 FEVRIER
- **La Loriaz,** Aiguilles Rouges, 2020 m, Δ 850 m, R2, DVA-pelle-sonde, Michel BOURON

JEUDI 17 FEVRIER
- **Le Quermoz,** Beaufortin, 2296 m, Δ 900 m, R1, ski de fond et raquette, Jean BRAULT
- **Sortie clair de lune avec repas restaurant,** reportée si mauvais temps les jours suivants ou en mars, Monique SOUEL
- **Mont des Acrays,** Beaufortin, 2173 m, Δ 1100 m, R3, DVA-pelle-sonde, André CORBIERE

DIMANCHE 20 FEVRIER
- **Char du Beurre,** Beaufortin, 1889 m, Δ 500 m, R1, DVA-pelle-sonde, Mireille DEMEURE
- **Plan de la Limace,** Bauges, 1782 m, Δ 804 m, R1, DVA-pelle-sonde, André CORBIERE

MARDI 22 FEVRIER
- **Col de Cenise,** Bornes, 1715 m, Δ 600 m, R1, raquette et ski de fond, Gilles FURTIN
- **Croix de l'Alpe,** Chartreuse 1793 m, Δ 697 m, R2, DVA-pelle-sonde, André CORBIERE

JEUDI 24 FEVRIER
- **Col de la Charbonnière,** Beaufortin, 2400 m, Δ 1150 m, R2, ski de fond et raquette, Jean BRAULT
- **La Tête,** Aravis, 1562 m, Δ 450 m, R1, Michel HAYOTTE

DIMANCHE 27 FEVRIER
- **Le Reculet,** Jura, 1717 m, Δ 1100 m, R2, DVA, Alain LOUIS

MARDI 01 MARS
- **Pointe de Sosay,** Bornes, 1894 m, Δ 970 m, R2, José LANGLET
- **Le Grand Crêtet,** Beaufortin, 2292 m, Δ 900 m, R2, DVA-pelle-sonde, raquette et ski de fond, Gilles FURTIN

MARDI 01 MARS AU JEUDI 03 MARS
- **Hospice du Grand St. Bernard,** Valais Suisse, raid 3 jours en étoile, 2469 m à 3000 m, nuitées à l'Hospice, inscription dès parution, maximum 8 personnes, 30 € d'arrhes, DVA-pelle-sonde, Michel BOURON

JEUDI 03 MARS
- **Col de la Tulle,** Aravis, 1950 m, Δ 750 m, R2, DVA, Michel HAYOTTE

DIMANCHE 06 MARS
- **Entre Orsière et Riondaz,** Aravis, 1734 m, Δ 570 m, R1, Hélène GUILLARD
- **Mont Truc,** Mont Blanc 1811 m, Δ 691 m, R1, DVA-pelle-sonde, Mireille DEMEURE

MARDI 08 MARS
- **Journée de la Femme,** sortie surprise avec restaurant, Monique SOUEL
- **Chalet de la Fullie,** Bauges, 1340 m, Δ 840 m, R1, José LANGLET
- **Signal des Voirons,** Chablais, 1480 m, Δ 450 m, R1, DVA-pelle-sonde, André CORBIERE

JEUDI 10 MARS
- **Refuge Bostan-Golèse,** Haut Giffre, 1775 m, Δ 770 m, R1 long, Michel HAYOTTE
- **La Montagne d'Outray,** Beaufortin, 2020 m, Δ 1200 m, R3, DVA-pelle-sonde, Michel BOURON

DIMANCHE 13 MARS
- **Croix Cartier,** Aravis, 1834 m, Δ 600 m, R2, DVA-pelle-sonde, Alain LOUIS

MARDI 15 MARS
- **Col du Pré,** Beaufortin, 1704 m, Δ 600 m, R1, raquette et ski de fond, Gilles FURTIN
- **Mont de la Guerre,** Vanoise, 2293 m, Δ 1030 m, R3, DVA-pelle-sonde, André CORBIERE

JEUDI 17 MARS
- **Col de la Gitte,** Beaufortin, 2360 m, Δ 900 m, R1, ski de fond et raquette, Jean BRAULT
- **Chalet des Arbets,** Bauges, 1500 m, Δ 700 m, R1, Michel HAYOTTE

DIMANCHE 20 MARS
- **La Pierre à Bérard,** Aiguilles Rouges 1912 m, Δ 700 m, R1, DVA-pelle-sonde, Mireille DEMEURE
- **Pointe de Chamossière,** Haut Giffre 1889 m, Δ 880, R3, DVA-pelle-sonde, Michel BOURON

MARDI 22 MARS
- **Montagne des Auges,** Bornes, 1800 m, Δ 450 m, R1, Michel HAYOTTE

JEUDI 24 MARS
- **Col d'Ugeon,** Chablais, Vacheresse, 1964 m, Δ 800 m, R1, ski de fond et raquette, Jean BRAULT
- **Mont Rosset,** Beaufortin, 2449 m, Δ 1050 m, R3, DVA-pelle-sonde, André CORBIERE

DIMANCHE 27 MARS
- **Chalets de Loriaz,** Aiguilles Rouges 2020 m, Δ 690 m, R1, Hélène GUILLARD

MARDI 29 MARS
- **Crêt d'Eau,** Jura 1720 m, Δ 500 m, R1, ski de fond et raquette, Gérard LEJEUNE
- **Refuge Félix Faure,** Vanoise 2500 m, Δ 1100 m, R3, DVA-pelle-sonde, Michel BOURON

JEUDI 31 MARS
- **La Rouelle,** Aravis, 2100 m, Δ 1000 m, R3, DVA-pelle-sonde, Michel BOURON

SAMEDI 02 et DIMANCHE 03 AVRIL
- **Chalet du Crêt Coquet,** Beaufortin, 1957 m, Δ 800m + 500 m, R2, DVA-pelle-sonde, nuitée en refuge, inscription jusqu'au 26 février, Alain LOUIS

DIMANCHE 03 AVRIL
- **Montagne de Sulens,** Aravis, 1839 m, Δ 540 m, R1, DVA-pelle-sonde, Mireille DEMEURE
- **Le Grand Chat,** Hurtières 1992 m, Δ 850 m, R1, DVA-pelle-sonde, Gilles FURTIN

JEUDI 07 AVRIL
- **La Gittaz,** Beaufortin, 1665 m, Δ 250 m, R1 long, Michel HAYOTTE

DIMANCHE 10 AVRIL
- **Lacs Merlet,** Vanoise 2300 m, Δ 1000 m, R3 long, DVA-pelle-sonde, André CORBIERE

MARDI 12 AVRIL
- **Passage du Bozon,** Beaufortin, 2086 m, Δ 840 m, R2, José LANGLET

JEUDI 14 AVRIL
- **Plan de la Mouille,** Beaufortin, 1987 m, Δ 800 m, R2, DVA, Michel HAYOTTE

DIMANCHE 17 AVRIL
- **A définir**

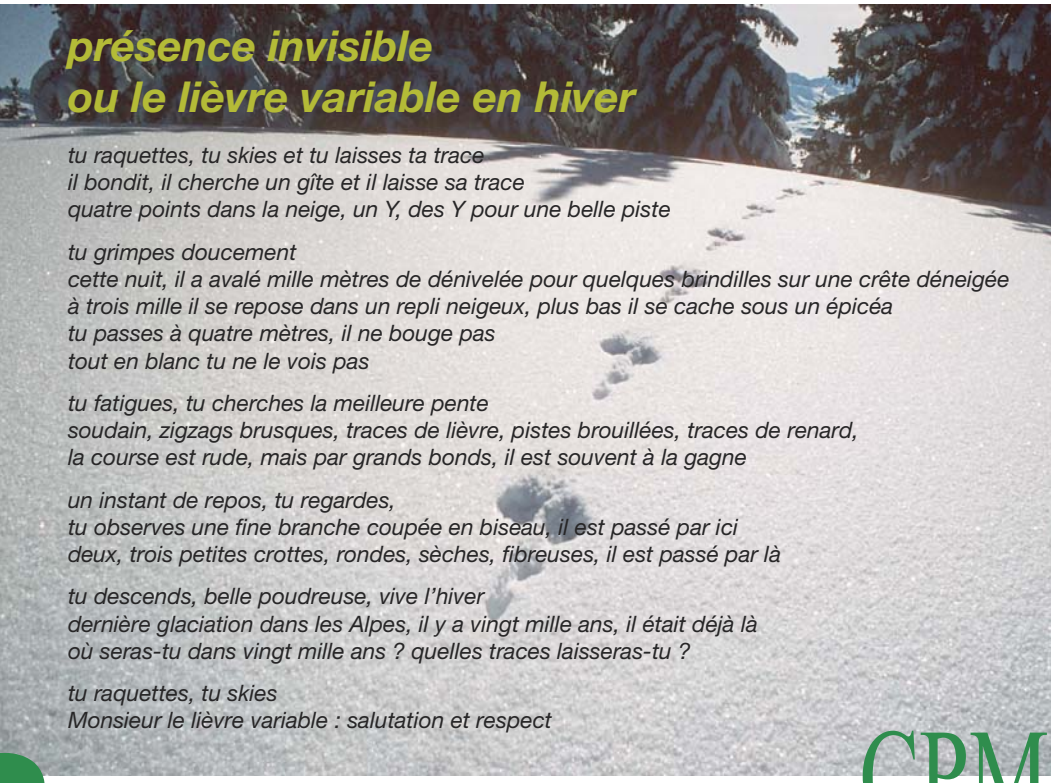
MARDI 19 AVRIL
- **Col d'Arclusaz,** Bauges, 1770 m, Δ 870 m, R2, José LANGLET
- **A définir,** R1, Gilles FURTIN

JEUDI 21 AVRIL
- **A définir,** Michel HAYOTTE

DIMANCHE 24 AVRIL
- **Mont Clocher,** Beaufortin, 1976 m, Δ 626 m, R1, DVA-pelle-sonde, Mireille DEMEURE

DIMANCHE 01 MAI
- **Réveil des Marmottes,** R1, sortie Connaissance et Protection de la Montagne, Hélène GUILLARD

DIMANCHE 08 MAI
- **Col de Niard,** Aravis, 1800 m, Δ 800 m, R1, DVA-pelle-sonde, Mireille DEMEURE



présence invisible ou le lièvre variable en hiver

tu raquettes, tu skies et tu laisses ta trace
il bondit, il cherche un gîte et il laisse sa trace
quatre points dans la neige, un Y, des Y pour une belle piste

tu grimpes doucement
cette nuit, il a avalé mille mètres de dénivelée pour quelques brindilles sur une crête déneigée
à trois mille il se repose dans un repli neigeux, plus bas il se cache sous un épicéa
tu passes à quatre mètres, il ne bouge pas
tout en blanc tu ne le vois pas

tu fatigues, tu cherches la meilleure pente
soudain, zigzags brusques, traces de lièvre, pistes brouillées, traces de renard,
la course est rude, mais par grands bonds, il est souvent à la gagne

un instant de repos, tu regardes,
tu observes une fine branche coupée en biseau, il est passé par ici
deux, trois petites crottes, rondes, sèches, fibreuses, il est passé par là

tu descends, belle poudreuse, vive l'hiver
dernière glaciation dans les Alpes, il y a vingt mille ans, il était déjà là
où seras-tu dans vingt mille ans ? quelles traces laisseras-tu ?

tu raquettes, tu skies
Monsieur le lièvre variable : salutation et respect

CPM

Connaissance et Protection de la Montagne

La FFCAM et le CAF Annecy sont engagés dans une approche de la montagne qui favorise sa protection.

Cette année passée a vu un stage de formation pour les initiateurs, des engagements du bureau et du comité directeur pour lutter contre la motorisation sauvage des chemins et sentiers, le suivi (très pluvieux) de l'événement Que la montagne est belle et encore :

- une information régulière au Forum, avec des documents à disposition pour tous (servez-vous, c'est pour vous !)

- de la documentation qui se met en place à la bibliothèque (et qui se renouvelle, merci les bénévoles !)

- des sorties/randos et séjours proposés pour connaître et découvrir autrement nos terrains favoris : géologie, land art en Haute-Provence, flore et faune en Vanoise, champignons, photographie en montagne, réveil des marmottes, etc..

2011, continuons !

Dès cet hiver, vous trouverez dans cette revue/programme des randos, de la raquette pour s'initier et prendre le temps de la découverte du milieu. N'hésitez pas à interroger et à solliciter les initiateurs.

Dès cet hiver faites un tour à la bibliothèque, pour voir et emprunter de nouveaux ouvrages.

Dès cet hiver rejoignez ceux et celles qui œuvrent à la connaissance et à la protection de la montagne. Des soirées à thème, des randos, des événements sont à créer.

À bientôt ! Prenez contact avec Jean-Bernard Mazens, via le secrétariat du club.

LA RANDONNEE NORDIQUE

Nous connaissons le ski alpin se pratiquant d'une part sur des terrains préparés, les montées se faisant avec des moyens mécaniques, et d'autre part le ski alpinisme se pratiquant sur des neiges vierges, les montées se faisant sans moyens mécaniques, en pas alternatifs.

Le ski de fond connaît aussi deux possibilités : soit sur pistes tracées, en alternatif ou en skating, soit sur neige vierge ; mais les montées se font toujours sans assistance mécanique. Cette dernière activité rappelle les origines du ski que nous pratiquons. Nos ancêtres ont inventé ce moyen de bouger afin de se déplacer dans les espaces naturels. Si en ski alpin le talon est toujours fixé sur le ski, il ne l'est jamais en ski de fond. La randonnée est le prolongement du ski initial inventé par nos ancêtres.

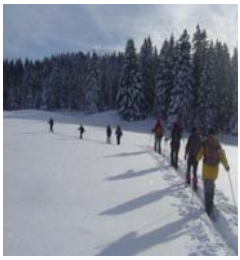
Les skis de randonnée nordique sont plus étroits que les skis alpins mais plus larges que les skis de fond, ceci afin d'avoir une meilleure portance. Ils ont des écailles et ils peuvent recevoir des peaux de phoque. Les fixations et les chaussures sont plus rigides que celles du ski sur trace.

La randonnée nordique se pratique hors des pistes tracées, sur des terrains soit vallonnés au relief doux, soit montagnards au relief plus accidenté avec des pentes assez fortes, ses limites étant les zones de haute montagne ou glaciaires.

Les montées se font en alternatif avec ou sans peaux de phoque. Les descentes utilisent la trace directe avec virage parallèle, le stem, les traversées, le chasse-neige, le dérapage, le pas tournant.
C'est un ski que beaucoup de fondeurs pratiquent.

A.Dufiet

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 circuit 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.

MATERIEL
- **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, prêt avec participation financière possible, permettent des montées plus faciles, les skis à écailles simplifient la descente.
La majorité des collectives hors traces nécessite le port du DVA, Détecteur de Victime d'Avalanche, de la pelle et de la sonde.

MARDI 23 NOVEMBRE
- **La Croix Fry,** Aravis, 1750 m, Δ 380 m, R1, ski de fond et raquette, Gérard LE-JEUNE

JEUDI 02 DECEMBRE
- **Beauregard,** Aravis, sur traces, pour tous, André DUFIET

MARDI 07 DECEMBRE
- **Le Grand Bornand,** Bornes, sur traces, pour tous, André DUFIET
- **La Croix de Coste,** Beaufortin, 1820 m, Δ 600 m, R1, raquette et ski de fond, Gilles FURTIN

MARDI 14 DECEMBRE
- **Traversée de la Féclaz,** Bauges, 1400 m, Δ 250 m, R1, ski de fond et raquette, Gérard LEJEUNE

JEUDI 16 DECEMBRE
- **Saint François de Sales,** Bauges, sur traces, pour tous, André DUFIET

MARDI 21 DECEMBRE
- **La Croix de Pierre,** Beaufortin, 1973 m, Δ 400 m, R1, raquette et ski de fond, Gilles FURTIN

MARDI 04 JANVIER
- **Saint François de Sales,** Bauges, ski de fond, SM, José LANGLET

JEUDI 06 JANVIER
- **Les Glières,** Bornes, sur traces, pour tous, Gilles FURTIN

MARDI 11 JANVIER
- **Les Saisies,** Beaufortin, sur traces, BS, Gilles FURTIN

JEUDI 13 JANVIER
- **Col de Very,** Beaufortin, 1973 m, Δ 600 m, SM, Jean BRAULT
- **Pas du loup,** Salève 1320 m, Δ 550 m, R2, ski de fond et raquette, Gérard LE-JEUNE

MARDI 18 JANVIER
- **Giron,** Jura, sur traces, SM, José LANGLET

JEUDI 20 JANVIER
- **Le Grand Crêtet,** Beaufortin, 2293 m, Δ 900 m, SM, Jean BRAULT
- **Le Grand-Bornand,** Bornes, sur traces, pour tous, André DUFIET

MARDI 25 JANVIER
- **Col du Bois Noir,** Aravis, randonnée nordique Δ 600 m, R1, Gilles FURTIN

JEUDI 27 JANVIER
- **Dôme de Vaugelaz,** Beaufortin, 2000 m, Δ 900 m, SM, Jean BRAULT
- **Les Glières,** Bornes, sur traces, pour tous, André DUFIET

DU LUNDI 31 JANVIER AU JEUDI 03 FEVRIER
- **Randonnée nordique dans le Jura,** Haut-Jura, SM, José LANGLET

JEUDI 03 FEVRIER
- **Tour du Mont Rosset,** Beaufortin, 2449 m, Δ 1100 m, BS, Jean BRAULT

MARDI 08 FEVRIER
- **Les Glières,** Bornes, sur traces, pour tous, André DUFIET

JEUDI 10 FEVRIER
- **Les Covagnes,** Chablais, Abondance 1826 m, Δ 700 m, SM, Jean BRAULT

MARDI 15 FEVRIER
- **Ski de fond au Retord,** Jura, BS, José LANGLET

JEUDI 17 FEVRIER
- **Le Quermoz,** Beaufortin, 2296 m, Δ 900 m, SM, Jean BRAULT

MARDI 22 FEVRIER
- **Randonnée nordique au Grand Crêtet,** Beaufortin, 2292 m, Δ 980 m, SM, José LANGLET
- **Col de Cenise,** Bornes, 1715 m, Δ 600 m, R1, raquette et ski de fond, Gilles FURTIN

JEUDI 24 FEVRIER
- **Col de la Charbonnière,** Beaufortin, 2400 m, Δ1150m, BS, Jean BRAULT
- **Les Glières,** Bornes, sur traces, pour tous, André DUFIET

MARDI 01 MARS
- **Le Grand Crêtet,** Beaufortin, 2292 m, Δ 900 m, R2, DVA-pelle-sonde, raquette et ski de fond, Gilles FURTIN
- **Croix de Coste,** Beaufortin, 1920 m, Δ 650 m, R2, ski de fond et raquette, Gérard LEJEUNE

JEUDI 03 MARS
- **Le Grand-Bornand,** Bornes, sur traces, pour tous, André DUFIET

JEUDI 10 MARS
- **Les Glières,** Bornes, sur traces, pour tous, André DUFIET

MARDI 15 MARS
- **Ski de fond à Praz de Lys-Sommand,** Giffre, BS, José LANGLET
- **Col du Pré,** Beaufortin, 1704 m, Δ 600 m, R1, raquette et ski de fond, Gilles FURTIN

JEUDI 17 MARS
- **Col de la Gitte,** Beaufortin, 2360 m, Δ 900 m, SM, Jean BRAULT
- **Le Grand-Bornand,** Bornes, sur traces, pour tous, André DUFIET

MARDI 22 MARS
- **Randonnée nordique au Col du Couvercle,** Beaufortin 2295 m, Δ 740 m, SM, José LANGLET

JEUDI 24 MARS
- **Col d'Ugeon,** Chablais, Vacheresse, 1964 m, Δ 800 m, BS, Jean BRAULT

MARDI 29 MARS
- **Rocher des Enclaves,** Beaufortin 2465 m, Δ 1250 m, BS, José LANGLET
- **Crêt d'Eau,** Jura 1720 m, Δ 500 m, R1, ski de fond et raquette, Gérard LEJEUNE

JEUDI 31 MARS
- **Saint François de Sales,** Bauges, sur traces, pour tous, André DUFIET

MARDI 05 AVRIL
- **Glières,** Bornes, ski de fond, SM, José LANGLET

JEUDI 07 AVRIL
- **Le Grand-Bornand,** Bornes, sur traces, pour tous, André DUFIET

MARDI 12 AVRIL
- **Les Glières,** Bornes, sur traces, pour tous, André DUFIET

JEUDI 14 AVRIL
- **Jacquicourt,** Faucigny, 1550 m, Δ 350 m, R2, ski de fond et raquette, Gérard LEJEUNE

MARDI 19 AVRIL
- **A définir** Gilles FURTIN

Ski de randonnée et ski alpinisme

René Christin, Joseph Esseul

Cette année, nous nous réjouissons d'accueillir 5 nouveaux initiateurs : Martine Piétu, Marc Botchalian, Yves Gringoz, Stéphane Ruzand, Patrice Vivier. Ils contribuent, comme vous pouvez le constater, à enrichir le programme, en particulier le week-end.

Le programme, plus riche que l'an passé, comporte :
- Des sorties d'initiation notamment en début de saison, un cycle découverte sur 4 séances.
- On trouve parfois des sorties tous les jours de la semaine (sauf le vendredi)
- Une dizaine de sorties " week-end " ou raids de 4 à 9 jours.

La bonne réussite des sorties, votre sécurité ainsi que celle des autres, dépendent en grande partie du bon état de votre équipement matériel, du bon choix des courses et de votre respect des consignes. Ainsi, le DVA, la sonde et la pelle sont obligatoires, ce matériel peut être loué au local, dans tous les cas, il doit être efficient et parfaitement adapté à son utilisation. Il est essentiel que chacun maîtrise l'utilisation de son matériel de recherche (DVA, pelle, sonde), et applique les indications données par l'encadrant.

En cours de saison, l'objectif fixé à chaque initiateur est que chaque participant régulier réalise au moins une fois une recherche DVA au cours des sorties collectives, chacun de nous a inscrit au programme la course où il a choisi de faire l'exercice.

Les couteaux sont obligatoires à chaque sortie, piolets et crampons peuvent être indispensables pour certaines courses à caractère alpin (ski alpinisme), dans ce cas l'encadrant le précise à l'inscription.
Une seule échelle est utilisée pour la cotation des difficultés des sorties, il s'agit de l'échelle F, PD, AD, D et TD.

Les inscriptions sont obligatoires le vendredi soir à partir de 19 h 30 (pas d'inscription avant 19 h 30 et à partir de 19 h 45, 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. Compte tenu de la richesse des courses proposées au programme, l'ajout de course supplémentaire passe par l'aval préalable d'un des responsables de l'activité, ceci afin de laisser la priorité aux courses programmées.

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

Bonnes randonnées !

SAMEDI 27 NOVEMBRE
- **Initiation et perfectionnement recherche en avalanches,** Aravis ou Semnoz, effectués avec ou sans neige, Raymond Béruard

DIMANCHE 5 DECEMBRE
- **Col de Balme,** Aravis, 2480 m, Δ 1200 m, PD, exercice DVA, Yves Gringoz + J. Esseul
- **Roc du Bécoin,** Vanoise, 2594m, Δ 1100 m, PD, descente sur piste de La Plagne, Pascal Gressin

MARDI 7 DECEMBRE
- **Mont Joly** depuis St Gervais, Beaufortin, 2525 m, Δ 1107 m, F, exercice DVA, Joseph Esseul

JEUDI 9 DECEMBRE
- **Torchère,** Aravis, 2200 m, Δ 800 m, F, Raymond Béruard

SAMEDI 11 DECEMBRE
- **Pointe de la Grande Combe,** Beaufortin, 2180 m, Δ 1000 m, F, débutants, recherche DVA, R. Christin

DIMANCHE 12 DECEMBRE
- **Trou de la Mouche,** Aravis, 2453 m, Δ 1010 m, AD-, traversée Paccaly-Grand Crêt, exercice DVA, Pascal Gressin

MARDI 14 DECEMBRE
- **Pointe des Mottets,** Vanoise, 2592 m, Δ 1200 m, PD, Joseph Esseul
- **Les plus belles traces du Mont Blanc,** 20 h au forum, Christophe Hagenmuller

MERCREDI 15 DECEMBRE
- **Cycle découverte 1/4** : le matériel, Forum 20 h, Jacques Piétu

JEUDI 16 DECEMBRE
- **Légette du Mirantin,** Beaufortin, 2353 m, Δ 1240 m, AD, exercice DVA, Raymond Béruard

---

SAMEDI 18 DECEMBRE
- **Initiation 1,** Aravis, Δ 700 m, F, course réservée aux débutants, exercice DVA renseignement par mail eugpa@free.fr, Eugène Pavageau
- **Tête de Bostan,** Haut Giffre, 2406 m, Δ 1300 m, F, Yves Gringoz + R. Christin
- **Rassemblement Recyclage Fédéral des Initiateurs de Sports de Neige,** Arêches, Beaufortin, Places limitées, inscriptions rberuard.cafannecy@orange.fr, Raymond Béruard

DIMANCHE 19 DECEMBRE
- **Cycle découverte 2/4** : Les gestes de base, Bornes, 1700 m, Δ 500 m, F, Jacques Piétu
- **Col de la Tulle,** Aravis, 1930 m, Δ 750 m, F, Martine Piétu
- **A définir,** Louis Grand

MARDI 21 DECEMBRE
- **Tour et sommet de Chalune,** Chablais Faucigny, 2116 m, Δ 1120 m, PD, Joseph Esseul

---

MARDI 28 DECEMBRE
- **Pointe de Cerdosse,** Beaufortin, 2600 m, Δ 1200 m, PD, Joseph Esseul

---

MARDI 4 JANVIER
- **Soirée préparation matériel,** 19 h 30 au Forum, Georges Depetri
- **Boucle de La Charmette,** Beaufortin, 2108 m, Δ 1300 m, PD, Joseph Esseul

MERCREDI 5 JANVIER
- **Cycle découverte 3/4** : la neige et les avalanches, Forum 20 h, Jacques Piétu

JEUDI 6 JANVIER
- **Pointe des Carmélites,** Aravis, 2460 m, Δ 1420 m, PD, JP Crestia

---

SAMEDI 8 JANVIER
- **Initiation 2,** Aravis, 1000m, F, course réservée aux débutants, renseignement par mail eugpa@free.fr, Eugène Pavageau
- **Col de Tulle/col de Portette,** Aravis, 1950m, Δ 800 + 200 m, F, initiation, J Chevassu et R. Christin
- **Grand-Mont** d'Arêches, Beaufortin, 2686 m, Δ 1400 m, AD, Raymond Béruard

DIMANCHE 9 JANVIER
- **Cycle découverte 4/4** : Les progressions, Bornes, 1840 m, Δ 650 m, F, Jacques Piétu
- **Grande Lanche,** Beaufortin, 2110 m, Δ 1410 m, PD+, Pascal Gressin

MARDI 11 JANVIER
- **Tardevant,** Aravis, 2500 m, Δ 1050 m, F, R. Christin
- **Chalune,** Chablais, 2166 m, Δ 930 m, PD, exercice DVA, J Chevassu

JEUDI 13 JANVIER
- **Pointe de Bellegarde,** Dents Blanches, 2514m, Δ 1675m, AD, Raymond Béruard

---

SAMEDI 15 JANVIER
- **initiation 3,** Aravis, 1100 m, F, course réservée aux débutants, renseignement par mail eugpa@free.fr, Eugène Pavageau
- **Ballafrasse - Combe Sauvage,** Bargy, 2270 m, Δ 1200 m, PD, R. Christin
- **Grand Pic de la Lauzière,** Lauzière, 2829 m, Δ 1500 m, PD, Yves Gringoz

DIMANCHE 16 JANVIER
- **Dent de la Portetta,** Vanoise, 2780 m, Δ 1180 m, AD, par circuit de Plassa, Pascal Gressin
- **Pointe de Surcou,** Bornes, 1808 m, Δ 1010 m, F, exercice DVA, Martine Piétu

MARDI 18 JANVIER
- **Mont Jovet** par Bozel, Beaufortin, 2558 m, Δ 1310 m, PD, Joseph Esseul

JEUDI 20 JANVIER
- **Boucle Col de la Fenêtre-Col de la Cicle,** Mont-Blanc- Beaufortin, 2430 m, Δ 1300 m, PD, JP Crestia
- **Aiguille Noire de Pormenaz,** Fiz, 2323 m, Δ 1100 m, AD+, exercice DVA, Louis Grand

SAMEDI 22 JANVIER
- **Légette du Mirantin,** Beaufortin, 2353 m, Δ 1240 m, PD, JP Crestia
- **Formation FFCAM Neige Avalanches** niv 2, Aravis, places limitées, inscriptions rberuard.cafannecy@orange.fr, Raymond Béruard

DIMANCHE 23 JANVIER
- **Quermoz,** Beaufortin, 2300 m, Δ 1100 m, F, par Montgirod, exercice DVA, Stéphane Ruzand
- **Pointe de Chalune,** Faucigny, 2166 m, Δ 930 m, PD, exercice DVA, Marc Botchalian

MARDI 25 JANVIER
- **Marmottes Noires,** Lauzière, 2339m, Δ 1275m, PD+, Joseph Esseul

JEUDI 27 JANVIER
- **Combe de La Blonnière,** 2370 m, Δ 1200 m, PD, Raymond Béruard

SAMEDI 29 JANVIER
- **Grand Chatelet,** Beaufortin, 2529 m, Δ 1100 m, F, débutants acceptés, exercice DVA, JP Crestia

SAMEDI 29 ET DIMANCHE 30 JANVIER
- **Mont Coin et boucle des Chamois,** 2539 m, Δ 1500 m, AD, gîte à Arèches, exercice DVA, Sophie d'Amonville

DIMANCHE 30 JANVIER
- **Montagne d'Auferrand,** Bornes, 1900 m, Δ 700 m, F, initiation, Jacques Piétu
- **Grand Coin,** Maurienne, 2730 m, Δ 1310m, PD, Pascal Gressin

MARDI 1ER FEVRIER
- **Col de Gleyzin,** Belledonne, 2578 m, Δ 1440 m, PD, Joseph Esseul

MERCREDI 2 FEVRIER
- **Pointe du Midi,** traversée, Aravis, 2364 m, Δ 1175 m, PD+, J Chevassu

SAMEDI 5 ET DIMANCHE 6 FEVRIER
- **Col du Gleyzin, Col du Merlet,** Belledonne, 2578 m, Δ 1420 m, PD, gîte à ST Alban Les Villards, Sophie d'Amonville

SAMEDI 5 FEVRIER
- **Bel Oiseau,** Haut Giffre, 2628 m, Δ 1330 m, PD, Yves Gringoz et R. Christin
- **Frettes du Rognolet,** Lauzière, 2500 m, Δ 1000 m, F, débutants acceptés, JP Crestia

DIMANCHE 6 FEVRIER
- **Gros Grey,** Grandes Rousses, 2630 m, Δ 1050 m, PD+, depuis Le Chalmieu, Stéphane Ruzand
- **Roche Partsire,** Beaufortin, 2100 m, Δ 1300 m, PD, Marc Botchalian
- **Sous-Dine,** Bornes, 2000 m, Δ 1000 m, F, débutants acceptés, exercice DVA, P. Vivier

MARDI 8 FEVRIER
- **Pointe Ronde,** Mont Blanc, 2700 m, Δ 1475 m, PD, ou traversée Grand Coin, Joseph Esseul

JEUDI 10 FEVRIER
- **Crêt du Rey,** Beaufortin, 2633 m, Δ 1220 m, D, Raymond Béruard

DU SAMEDI 12 AU SAMEDI 19 FEVRIER
- **Raid en Queyras,** 700 à 1300 m/j, PD, Sophie d'Amonville et Georges Depetri

SAMEDI 12 FEVRIER
- **Grand Mont** : versant nord, Beaufortin, 2686 m, Δ 1350 m, PD+, J Chevassu
- **Dent de la Portetta,** Vanoise, 2780 m, Δ 1200 m, AD, Yves Gringoz +…

DIMANCHE 13 FEVRIER
- **Pointe de la Carmélite,** Aravis, 2500 m, Δ 1450 m, en circuit depuis Les Troncs, Jacques Piétu
- **Pointes Longues,** Aravis, 2451 m, Δ 1350 m, PD+, Pascal Gressin

SAMEDI 19 FEVRIER
- **Pointe du Dard,** Beaufortin, 2489 m, Δ 1100 m, F, débutants acceptés, JP Crestia
- **Tour des Aiguilles de Balme** par la Brêche à Nat, Lauzière, 2600 m, Δ 1750 m, D, en circuit, Raymond Béruard

DIMANCHE 20 FEVRIER
- **Légette du Mirantin,** Beaufortin, 2350 m, Δ 1230 m, AD, Louis Grand

MARDI 22 FEVRIER
- **Légette du Mirantin,** Beaufortin, 2350 m, Δ 1230 m, AD, J. Esseul

JEUDI 24 FEVRIER
- **Pointe de la Carmélite** depuis les

Troncs, Aravis, 2480 m, Δ 1300 m, PD, R. Christin
- **Col des chasseurs,** Val Montjoie, 2526 m, Δ 1400 m, D, Raymond Béruard

SAMEDI 26 FEVRIER
- **Combe Bronzin,** Lauzière, 2500 m, Δ 1200 m, PD, Marc Botchalian

DIMANCHE 27 FEVRIER
- **Col des chasseurs,** Beaufortin, 2525 m, Δ 1350 m, PD+, J Chevassu

MARDI 1ER MARS
- **Combe Bénite,** Beaufortin, 2575 m, Δ 1165 m, PD, Joseph Esseul

MERCREDI 2 ET JEUDI 3 MARS
- **Becca Motta-Grand Bec,** Vanoise, 3400 m, Δ 1580+1050 m, AD, nuit en refuge, R. Christin

DU MERCREDI 2 AU 6 MARS
- **Région Grand St Bernard,** Val d'Aoste, 1000 m/j, PD, nuit en gîte, B. Pouliquen, tél 06 88 38 89 55

JEUDI 3 MARS
- **Crêt du Rey,** Beaufortin, 2639 m, Δ 1350 m, PD+, J Chevassu

SAMEDI 5 MARS
- **Selle du Puy Gris,** Belledonne, 2758 m, Δ 1550 m, PD, JP Crestia

DIMANCHE 6 MARS
- **Grand Mont,** Beaufortin, 2685 m, Δ 1350 m, AD-, Louis Grand

MARDI 8 MARS
- **Col de la Grande Pierre,** Vanoise, 2403 m, Δ 1000 m, PD, Joseph Esseul

JEUDI 10 MARS
- **Croix de Belledonne,** Belledonne, 2926 m, Δ 1800 m, PD, JP Crestia

SAMEDI 12 ET DIMANCHE 13 MARS
- **Dômes de la Vanoise** (Sonnailles - Nants - Arpont), Vanoise, 3600 m, Δ 1000 m, F, randonnée glaciaire - nuit refuge d'Entre- Deux-Eaux, Yves Gringoz+…

DIMANCHE 13 MARS
- **Montagne de la Lanche,** Bauges, 1961 m, Δ 1185 m, exercice DVA, Jacques Piétu
- **La Goenne,** Aravis, 2174 m, Δ 1000 m, PD, P. Vivier

MARDI 15 MARS
- **Le Blanchon,** Vanoise, Δ 2747 m, 1300 m, PD+, long, Joseph Esseul

JEUDI 17 MARS
- **Grand Pic de la Lauzière** par le col des Aiguillons, Lauzière, 2829 m, Δ 1470 m, PD, JP Crestia
- **Pointe de la Bajulaz,** Bornes, 2254 m, Δ 1150 m, D, Raymond Béruard

SAMEDI 19 MARS
- **Pointe du Vallonet,** Vanoise, 3372 m, Δ 1800 m, D, Raymond Béruard

SAMEDI 19 ET DIMANCHE 20 MARS
- **Pointe Combe Neuve et Gd Chatelet,** Beaufortin, 2961, 2520 m, Δ 1680 m,1270 m, AD, Georges Depetri

DIMANCHE 20 MARS
- **Combe de Tardevant et Ambrevetta,** Aravis, 2463 m, Δ 1032 m, F, Martine Piétu
- **Pointe de Comborsier,** Beaufortin, 2450 m, Δ 1260 m, PD, itinéraire long : "4 peautages", Pascal Gressin

MARDI 22 MARS
- **Combe Bénite,** Beaufortin, 2575 m, Δ 1165 m, PD, R. Christin
- **Descente sur Trient** (Aiguille d'Argentière), Mont Blanc, 3400 m, Δ 1100/2800 m, PD, Jo Ponchaud

JEUDI 24 MARS
- **Col de Tougne,** Vanoise, 3139 m, Δ 1670 m, D, Raymond Béruard

SAMEDI 26 MARS
- **Pointe de Cerdosse,** Beaufortin, 2600 m, Δ 1200 m, PD, JP Crestia

DIMANCHE 27 MARS
- **Pointe de Ronce,** Haute Maurienne, 3612 m, Δ 1734 m, Jacques Piétu
- **Pointe des Cerces,** Cerces, 3070 m, Δ 1400 m, AD+, depuis Bonnenuit, Stéphane Ruzand
- **Rocher de Sarvatan,** Lauzière, 2500 m, Δ 900 m, PD, Marc Botchalian
- **La Mandallaz,** Aravis, 2277 m, Δ 1140 m, PD, P. Vivier

MARDI 29 MARS
- **3 cols autour du Jalouvre,** Bornes, 2300m, Δ 1300m, PD, R. Christin
- **2 jours à Chamonix, Beugeant et Passon,** 2807 m,3028 m, Δ 700 m, AD, Georges Depetri

MERCREDI 30 ET JEUDI 31 MARS
- **Dômes de la Vanoise** (Sonnailles - Nants - Arpont), Vanoise, 3500 m, Δ 1300 m/j, PD/AD+, Jo Ponchaud

JEUDI 31 MARS
- **Pic du Rognolet,** Lauzière, 2659 m, Δ 1200 m, PD, JP Crestia

---

SAMEDI 2 AVRIL
- **Buet,** Aiguilles Rouges, 3000 m, Δ 1800 m, PD, long, Marc Botchalian
- **Grande Casse,** Vanoise, 3855 m, Δ 1400 m, D, par les grands couloirs, Pascal Gressin
- **Tour de Combe Bronzin,** Lauzière, Δ 1250 m, AD, long, 4 repeautages, R. Christin

DIMANCHE 3 AVRIL
- **Aiguille d'Argentière,** Grandes Rousses, 3200 m, Δ 1530 m, AD, Stéphane Ruzand

MARDI 5 AVRIL
- **Belle Etoile,** Belledonne, 2718 m, Δ 1300 m, PD+, Joseph Esseul

DU JEUDI 6 AU 10 AVRIL
- **Tour de la Meije,** Ecrins, 3890 m, Δ 1500+1560+700+460 m, D, refuges gardés, inscription les 25 mars et 1er avril, arrhes 20 €, R. Christin, R. Beruard

---

DU SAMEDI 9 AU 16 AVRIL
- **Raid du Grossvenediger, Hohe Tauern,** 1000 m/j, AD, refuges gardés, B. Pouliquen, tél 06 88 38 89 55

DU DIMANCHE 10 AU LUNDI 11AVRIL
- **Grand Bec de Pralognan,** Vanoise, 3398 m, Δ 880 +1048 m, refuge Plan des Gouilles, Jacques Piétu

MARDI 12 AVRIL
- **Pointe des Carmélites,** Aravis, 2480 m, Δ 1300 m, PD+, depuis Col des Annes, Joseph Esseul

---

SAMEDI 16 AVRIL
- **Col de La Glière,** Vanoise, 3500 m, Δ 1200 m, AD, Marc Botchalian

DU SAMEDI 16 AU DIMANCHE 17 AVRIL
- **Les 3 cols,** Mont Blanc, 3300 m, Δ 965 + 1050 m, PD+, 1er jour : col du Tour Noir, Pascal Gressin

DU SAMEDI 16 AU VENDREDI 22 AVRIL
- **De Zermatt à Saas Fee,** Valais, 4000 m, Δ 1000 à 1600 m, D, RAID en refuges gardés, Inscription les 11 et 18 mars, arrhes : 20 €, avoir participé à un exercice DVA, J.P. Crestia et R.Christin

DU SAMEDI 16 AU DIMANCHE 17 AVRIL
- **Col de Montséti, Le Ruitor,** Tarentaise, 2571 m, 3486 m, Δ 1350 m,1450 m, PD, randonnée glaciaire, nuit au refuge du Ruitor, Yves Gringoz

MARDI 19 AVRIL
- **Col de La Glière,** Vanoise, 3500 m, Δ 1200 m, AD, Joseph Esseul

---

MARDI 26 AVRIL
- **Epaule du Grand Pic,** Lauzière, 2750 m Δ 1300 m, PD+, Joseph Esseul

---

MARDI 3 MAI
- **Porte des Aravis,** Aravis, 2400 m, Δ 1100 m, PD, Joseph Esseul

---

SAMEDI 7 MAI
- **Col du Borgne et Dôme de Polset,** Vanoise, 3400 m, Δ 1500 m, PD, R. Christin

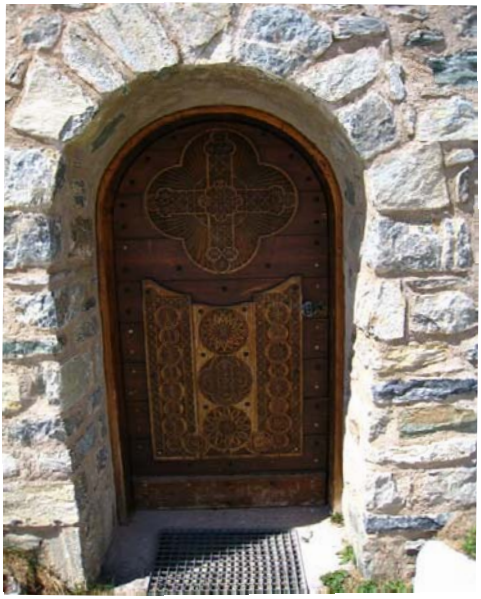
---

SAMEDI 14 MAI
- **Aiguille de Péclet,** Vanoise, 3350 m, Δ 1300 m, AD, JP Crestia
- **Pointe d'Archeboc,** Vanoise, 3272 m, Δ 1450 m, à repréciser, Pascal Gressin

---

DU MARDI 1ER AU 4 JUIN
- **Val de Gressoney,** Val d'Aoste, D, B. Pouliquen, tél 06 88 38 89 55

Au refuge du Roc de la Pêche



Ce mardi 27 avril 2010, nous sommes montés au Roc de Blanchon avant de descendre passer la soirée et la nuit au refuge du Roc de la Pêche. C'est un bel endroit confortable et chaleureux.

Nous avons découvert que cet endroit cachait plusieurs trésors : **la porte de la chapelle** et le fameux **trézain** que l'on trouve dans des églises de la région mais aussi dans toute l'Europe et ce, depuis le Moyen-Age. Au refuge, sculpté dans du merisier, ce trézain est utilisé pour annoncer le repas.

Joseph Esseul

Hommage

Fatigué psychiquement par la maladie, tu nous as quittés ce samedi 31 juillet 2010. Tu aimais la vie et jusqu'aux derniers moments, tu faisais des projets. Etre en ta compagnie était très agréable et chaleureux. Quand tu encadrais les cours d'escalade, nous t'appréciions pour ton calme, tes capacités et ta bonne humeur.
Là où tu es maintenant, je ne peux plus t'assurer sec... Alors à nous de prendre le relais en essayant d'avoir ta détermination. Ce qui reste aujourd'hui, c'est cette amitié vécue et partagée.

Christian Deronzier

Soupir en crescendo

Court, court sur le sentier
L'esprit clair et l'âme légère
Ce cœur au chant de poésie
Qu'accompagnent les mots
Gentiment dévoués
Oubliant la raison,
Soupirent à l'infini des montagnes
Les rimes de la vie.

Aubin Vacherand

Le Huit de Bellecombe

en ski de rando

Pour ce dimanche 31 janvier 2010, les prévisions météo sont excellentes ; la neige tombe cette semaine, et l'envie de taquiner la poudreuse est pressante. MAIS il y a un gros HIC : le risque d'avalanche est de 4 au dessus de 1500 m !!!

Alors le gentil et dévoué encadrant bénévole va potasser les topos durant des jours et des nuits, et trouvera LA solution dans le toponeige « Aravis-Bauges-Chartreuse » à la page 126 : le « huit de Bellecombe en Bauges » : Les 2 sommets culminent à 1515 m et la pente n'excède pas 30° sur 100 mètres ; les deux critères majeurs de réduction de risque sont respectés.

Il ne reste plus qu'à préparer le matériel : pain, saucisson, fromage.

Les skis sont chaussés à Mont Devant (1020 m) et nous nous orientons tranquillement au nord-est vers les chalets de Précheret.

Un peu avant les chalets, nous empruntons un chemin traversant la forêt en direction du Crêt du Char (1468 m). Attention, il y a une petite vire à passer en déchaussant les skis.

Remontée vers le Golet de Doucy

Descente en poudreuse vers les chalets du Noubloz, à travers quelques passages boisés réservés aux sangliers.

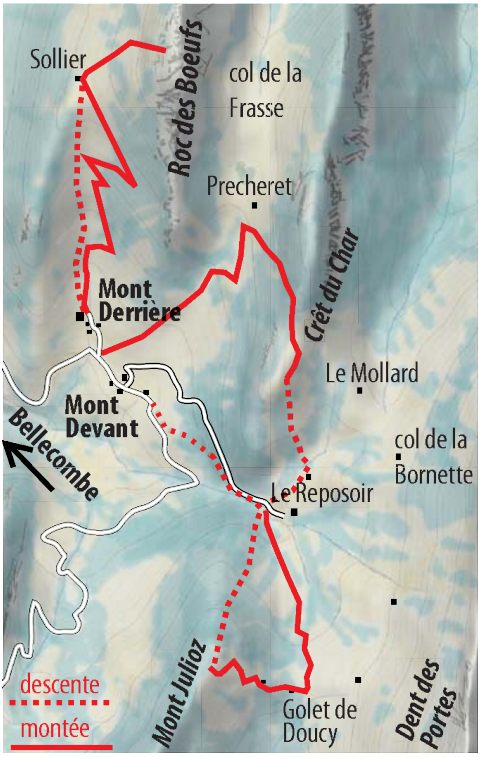
Les peaux sont remises à 1165 m sous « le Reposoir », direction le Golet de Doucy en admirant les arbres enneigés et la Dent des Portes.

Nous poursuivons vers la Crête de Ravières (1510 m) au nord du Mont Julioz et pique-niquons face au Trélod.

Le début de la descente est délicat sur le chemin de crête un peu raide, puis à travers la forêt pour rejoindre le Grésillon. Ensuite ce n'est que du bonheur : la poudreuse est légère et il n'y a aucune trace.

Nous terminons la descente vers Mont

A proximité du Crêt du Char



Devant par la route forestière et ainsi le «huit de Bellecombe », dénivelé total de 790 mètres.

La journée n'est pas finie : le temps est toujours splendide et la poudreuse… séductrice.

Page 127 du même toponeige, il y a le Roc des Bœufs (1170 m) avec un dénivelé de 750 m. Nous « repeautons » une troisième fois en direction des chalets du Sollier : le Roc des Bœufs est déjà tracé et la journée s'achève, ce sera pour une prochaine fois.

Nous nous arrêtons sur la croupe à gauche du col à 1451 m pour finir de tracer le secteur.

Le soleil est rasant, les couleurs magnifiques, tout va bien.

Pascal Gressin

Ski alpinisme de compétition des jeunes

Pralognan - Dimanche 11 avril

Rendez-vous à 9 h au parking du Bouquetin pour faire un contrôle matériel avec l'ensemble du groupe. Une fois la ferraille dispersée dans les sacs, nous allons voir l'arrivée des premiers de la Transvanoise, histoire de dire bonjour aux copains (de Marlène…) !

Une fois les points logistiques réglés, nous rejoignons le haut de la station par les remontées mécaniques. C'est déjà une aventure sur le télésiège où nous avons du mal à nous asseoir à six avec nos gros sacs !

On arrête ensuite les flemmardises des grands sportifs, et nous mettons les peaux pour retrouver le refuge du col de la Vanoise. La rillette nous appelle déjà, et nous dégustons notre pique-nique sur un banc, au soleil !

C'est parti pour rechausser les skis afin d'aller jusqu'au point bas du col de la Réchasse, à 2930 m. Le mauvais temps arrivant, et la course de demain étant la même, nous décidons de redescendre dans une combe où la neige est correcte.

La coulée aperçue à la montée donne des idées au guide Patrice et à Hubert. Ni une ni deux, nous voilà dans des pentes engagées variant entre 45 et 57° (angles pris au bâton et à la montre Sunto !).

Patrice prend l'initiative de faire une coupe de neige, Hubert, trouvant le jeu amusant, décide de pelleter jusqu'au terrain pour nous montrer les différentes couches d'accumulation tombées pendant l'hiver. Dix minutes plus tard, le sol n'étant toujours pas atteint, la sonde est sortie et déployée par les filles dans un temps record, environ 3 minutes ! Au final, la couche totale mesurée est de 3 m 40 alors qu'Hubert n'a pelleté que d'1 m 20…

Ce passage en pente raide nous permet de perfectionner nos virages sautés pour ne pas descendre plus vite que notre ombre les immenses couloirs de la grande Casse comme mercredi !

Retour au refuge vers 3 h, où nous entamons chacun notre tour des recherches DVA, histoire de pouvoir retrouver Hubert dans nos sorties futures.

1 h 30 d'itinéraire sur carte avec azimut et temps de parcours estimé afin de ne pas nous perdre sur le glacier de la Vanoise sous la pointe du Dard.

Apéro, repas, dodo. Gonflés à bloc pour le lendemain.Il est quand même important de rappeler les quelques minutes de rigolade avec les terribles blagues de notre guide Patrice, et pas que.

Lundi 12 avril

Ce matin, en tant que grands alpinistes, le réveil sonne à 6 h 45 avec le ciel bleu. Petit déj de luxe avec confiture maison et céréales à volonté ! Les 15 cm de poudreuse nous appellent à vite préparer nos sacs, et à peauter. Programme du jour : pointe de la Réchasse, pointe du Dard et descente dans le cirque du Dard pour rejoindre le refuge des Barmettes.

Lors de la première montée, le vent et le froid nous rappellent que nous sommes en haute montagne. En avance sur notre itinéraire, nous traçons une variante dans la face nord de la Réchasse, dans 20 cm de neige fraîche. La sortie du piolet et des crampons s'impose dans un passage pour le moins… extrême ! Après avoir rangé la corde fixe, nous continuons sur l'arête qui nous mène au sommet dans un blizzard himalayen ! Les sommets se bouchent et Patrice prend la sage décision de

shunter la pointe du Dard pour descendre dans le couloir du Genépi qui annonce de belles surprises.

Nous évoluons entre poudreuse et neige dure, où de nombreuses chutes surviennent. Louise nous montre qu'elle peut aller plus vite sur le ventre que sur les skis, le groupe est alors impressionné !

Moyenne coulée déclenchée par Patrice pour nous éviter d'éventuels dommages !

Pause casse-croûte bien méritée pour nous redonner la pêche dont on aura besoin pour monter au sommet de Morion.

Le groupe a à peine remis les skis que Thomas et Laurent partent à la chasse aux chamois à vitesse course !

Descente sur le refuge des Barmettes par un beau passage en pente raide, plus difficile que le groupe ne l'imaginait. Le pique nique s'impose alors sur la terrasse du logis exposée à l'ouest avec un grand soleil d'hiver et une bonne bière.

L'après-midi est consacrée à la pratique de manip' de sauvetage et d'auto-sauvetage sur glacier, entre autre mouflage, remontée sur corde et point d'ancrage piolet fixe et piolet éjectable.

Laurent et Thomas, peu et pas assez fatigués par la sortie matinale, partent taquiner les pentes et les sommets alentours.

Pour le reste du groupe, programme tranquille : avec terrasse et monaco à Pralognan, puis remontée en télésiège jusqu'au refuge.

Mardi 12 avril

Cette belle journée commence par un petit déjeuner de prince, tartine-beurre-myrtilles devant un feu de cheminée ! Les batteries rechargées après une bonne nuit, nous prenons la direction du chalet des gardes de la Vanoise. Séance photo sous un beau soleil avant d'aborder le col de la Séchette. La température est hivernale, le soleil radieux, et la poudreuse de plus en plus présente ! Les quelques virages tracés du haut du col de la Séchette au pied du glacier des Glières, dans 10 centimètres de poudreuse, nous annoncent une journée exceptionnelle !

Nous abordons les premières contre-pentes en direction du col des Glières. Nous observons de beaux phénomènes de reptation à vitesse grand V car Louise fait la trace à 1000 m/h. Elle nous laisse peu de temps pour faire des commentaires, et une fois n'est pas coutume, Laurent ne parle pas… ça va trop vite ! Une pause encordement des deux traceurs, Louise et Axelle, est nécessaire sur le début du glacier. La poudreuse est présente en abondance, et les deux filles tracent en direction du col dans 20 cm de neige légère.

Les garçons prennent le relais pour poser la corde fixe dans les dernières pentes assez raides du col. Laurent fait la trace à pied, Thomas installe la corde pour faire monter le reste du groupe. L'arête du col, large d'à peine 30 cm, nous rappelle que nous sommes en haute montagne, ambiance !

Le groupe, une fois au sommet, entame la descente dans une poudre légère… légère, si bien que nous avons tous l'impression de savoir skier ! Les virages s'enchaînent et nous posons les premières traces !

Mercredi 13 avril

Quoi de mieux que 15 centimètres tombés dans la nuit et un soleil radieux au lever du lit pour aborder en toute confiance les Grands Couloirs de la Grande Casse ? C'est avec une motivation de folie que le groupe trace les premières conversions au pied des grands couloirs dans 20 cm de poudreuse légère… très légère ! Laurent relaye Patrice dans un bon rythme, il faut dire qu'il fait très froid, alors on se réchauffe comme on peut. La moitié des Grands Couloirs sont avalés en 45 minutes et Thomas passe à son tour devant pour faire une trace dans une poudreuse qui est de plus en plus abondante ! Il démontre toutes ses qualités de souplesse en conversions… qui ont pour le moins le mérite de faire rire le groupe !

Louise entre en jeu en haut des Grands Couloirs ! Elle trace le passage en crampons et ne va pas céder sa place du haut des Grands Couloirs jusqu'au sommet. Comme d'habitude Louise trace, personne ne parle surtout à 3700 m ! C'est dans un immense bonheur que nous nous retrouvons tous au sommet, Axelle et son papa nous rejoignant quelques minutes plus tard. Les photos souvenirs ne se comptent plus… on est tous contents d'être là, à ce moment : « et dire qu'Hubert, il aime vraiment pas ce qui est bon !» Après ces belles paroles, place à la descente ! C'est avec un engagement hors du commun que Thomas et Laurent posent leurs premiers virages dans les Grands Couloirs. Thomas s'offre le luxe de faire des grandes courbes dans 30 cm de poudre sans faire une pause… La Casse avalée en 45 secondes, impressionnant ! Derrière, l'altitude se fait sentir et Marlène se bat avec la poudre… sans chuter ! Louise, dans son style légendaire « chaise longue », taille de la courbe et fait voler la neige fraîche ! Le retour au refuge est un pur régal. Nous cassons la croûte avec une bonne bière, signe du devoir bien accompli ! Il ne reste plus qu'à descendre sur Pralognan avec l'impression d'avoir fait quelque chose de grand !

Le retour à la réalité va être dur… et si le paradis n'existe pas, il y en a des morceaux, et il y a fort à parier que ce jour-là, ces morceaux s'étaient donné rendez-vous à la Grande Casse !

Nous remercions de tout cœur Patrice qui nous a appris à évoluer en montagne plus sereinement, dans une ambiance… °:), et Hubert, sans qui ce stage magique n'aurait pas eu lieu.

Surf Rando

Patrick Cerisier

Shabracks from Shabrakistan !

Cette année, les surfeurs de montagne annéciens passent au "Level 3", Loic et Fabien venant grossir les rangs des encadrants. Avec 4 Maîtres Shabrack, la section vous offre donc un programme frais et solide, équipé de moult sorties initiations, et de multiples raids sur Suisse, dans les Alpes du Sud, et même au Groenland... On n'oublie pas non plus la tradition avec les mythiques sessions "pleine lune", les incursions en massifs voisins et les Blitz "Aravis Express", le concept introduit l'an dernier ayant convaincu vos femmes !

Vous voulez rejoindre la jeune République du Shabrakistan ? Alors, venez partager une mousse avec nous à la soirée de présentation mi-novembre ou inscrivez-vous au désormais incontournable Week-End d'intégration qui se passera en janvier sur nos terres.

Bon Ride
Patrick, Pascal, Fabien, Loic

JEUDI 25 NOVEMBRE
- **Soirée de présentation de la saison,** Forum du CAF Annecy 20 h 30 - 22 h 00

VENDREDI 26 NOVEMBRE
- **Soirée d'introduction à la sécurité en terrain enneigé,** couplée avec la sortie initiation du lendemain, Forum du CAF Annecy 20 h 30 - 22 h 00, Patrick Cerisier

SAMEDI 27 NOVEMBRE
- **Initiation et manipulation DVA,** col de Tulle, Aravis , 2050 m, Δ 700 m, F, 2.1 E1, Patrick Cerisier

VENDREDI 10 DECEMBRE
- **Soirée d'introduction à la sécurité en terrain enneigé,** couplée avec la sortie initiation du lendemain, Forum du CAF Annecy 20 h 30-22 h 00 , Patrick Cerisier

SAMEDI 11 DECEMBRE
- **Initiation et manipulation DVA,** Aiguille Verte du Chinaillon, Bornes, 2100 m, Δ 700 m, F, 2.1 E1, Patrick Cerisier

SAMEDI 18 DECEMBRE
- **Initiation et manipulation DVA,** col Ouest de Balafrasse, Bornes, 2296 m, Δ 1000 m, F, 2.2 E1, Fabien Betend

SAMEDI 8 ET DIMANCHE 9 JANVIER
- **Week-end d'intégration dans les Aravis** (Secteur Tournette/Etale), courses tous niveaux, initiation, manipulation DVA, sorties à définir en fonction des conditions, logement en gîte au col du Marais

SAMEDI 15 JANVIER
- **Combe de Tardevant,** Aravis, 2463 m, Δ 1050 m, F, 2.2 E1, Fabien Betend

MERCREDI 19 JANVIER
- **Sortie Pleine Lune, col de Tulle,** Aravis, 2050 m, F, 2.1 E1, Δ 700 m, Patrick Cerisier

SAMEDI 22 JANVIER
- **Sortie en Beaufortin,** course à définir, Δ 1000 m, peu à assez difficile, Patrick Cerisier

DIMANCHE 23 JANVIER
- **Mont de Grange,** Chablais, 2432m, Δ 1450 m, PD, 4.1 E2, Pascal Torregrossa

SAMEDI 29 JANVIER
- **Freeride et manipulation DVA,** station de Seythenex, Petite Sambuy, Lingua, Chaurionde, Bauges, 2100m, Δ 600 m, Loïc Normand

SAMEDI 5 FEVRIER
- **Blitz "Aravis Express",** course à définir, Δ 1000 m, assez difficile, retour Annecy 12 h 30, Patrick Cerisier

SAMEDI 12 ET DIMANCHE 13 FEVRIER
- **Mini-Raid Trient, Mont-Blanc/Valais Suisse** : téléphérique des Grands-Montets, 3 cols, nuit à la cabane du Trient, couloir N d'Orny, village de Trient par le col des Ecandies, Pascal Torregrossa

SAMEDI 12 FEVRIER
- **Pointe de la Mandallaz,** Etale, 2277m, couloirs NO en boucle, Δ 1180 m, F, 4.1 E2, Fabien Betend

DU JEUDI 17 AU DIMANCHE 20 FEVRIER
- **Raid dans les Cerces** : Serre-Chevalier - refuge du Chardonnet - Mont Thabor - Refuge Ricou, picon bière (une mousse offerte à celui/celle qui trouve le sommet), Loic Normand

DU VENDREDI 25 AU DIMANCHE 27 FEVRIER
- **Raid Arolla-Zermatt,** Valais Suisse : Arolla - Cabane des Dix - Pigne d'Arolla - Cabane des Bouquetins - col du Mont Brûlé - Zermatt, Pascal Torregrossa

SAMEDI 26 FEVRIER
- **Pic des Cabottes,** Belledonne, 2732 m, Δ 1300 m, F, 4.1 E2, Patrick Cerisier

SAMEDI 5 MARS
- **Blitz "Aravis Express",** course à définir. Δ1000 m, assez difficile, retour Annecy 12 h 30, Patrick Cerisier

DU SAMEDI 12 AU DIMANCHE 13 MARS
- **Week-end "Tape ton couloir à CHX",** 1er jour : Pas de Chèvre + Couloir Rectiligne, 2ème jour : Grand Envers, Vallée Blanche + Cosmiques, Loic Normand

SAMEDI 12 MARS
- **Légette du Mirantin** (ou Mont), Beaufortin, 2353 m, Δ 1115m, F, 3.2 E1, Fabien Betend

DU SAMEDI 19 AU DIMANCHE 20 MARS
- **Grand Combin,** Valais Suisse, 4313 m, Δ 2500 m , PD, 3.1 E2, , nuit en refuge, très difficile, Pascal Torregrossa

SAMEDI 26 MARS
- **Bellecôte,** Petite Face Nord, Vanoise, 3417 m, par les RM de la Plagne, très difficile, 4.2 E2, Patrick Cerisier

SAMEDI 2 AVRIL
- **Col d'Argentière,** Mont Blanc, 3552 m, Δ 1000m, F, 2.2 E2, Fabien Betend

DIMANCHE 3 AVRIL
- **Blitz "Charvin Express",** Δ 1100 m, difficile, 4.1 E1, retour Annecy 12 h 30, Patrick Cerisier

DU SAMEDI 9 AU DIMANCHE 10 AVRIL
- **Mini raid Ecrins,** tour de la Meije au départ de la Grave, Pascal Torregrossa

DU VENDREDI 15 AVRIL AU DIMANCHE 1er MAI
- **Raid aventure au Groenland,** Pascal Torregrossa

DU SAMEDI 14 MAI AU DIMANCHE 15 MAI
- **Dôme des Ecrins,** Ecrins, 4015 m, Δ 2500 m, difficile, nuit en refuge, Pascal Torregrossa

DIMANCHE 22 MAI
- **Dômes de Miage,** Mont Blanc, 3670 m, Δ 1500 m, difficile, Patrick Cerisier

DU JEUDI 2 JUIN AU DIMANCHE 5 JUIN
- **Mont Rose,** Valais Suisse, 4634 m, Δ 2500 m , difficile, nuit à la cabane du Mont Rose, Pascal Torregrossa

DIMANCHE 26 JUIN
- **Wake-BBQ de fin de saison,** lac d'Annecy

Traversée du Haut Dolpo aux portes du Mustang : Que voir au Dolpo ? Que (du) Dal !

Pour ceux qui avaient vécu l'expérience pluvieuse marocaine, ce trek était programmé comme une revanche : pas de chance, y a plus de saisons et c'était la fête à la mousson. Nous avons eu la chance de ne pas essuyer de coulée de boue, contrairement aux touristes du Ladakh, mais question visibilité, il fallait jouer avec les nuages pour apercevoir parfois quelque sommet, comme au bord du mythique lac Phoksumdo ou aux abords de Kakbéni, à l'entrée du Mustang. Pour le reste, nous sommes bien marris de devoir avouer qu'on n'a vu… que dalle. Par contre on a mangé beaucoup de Dal Bat, riz et lentilles, et c'était super bon : nos cuisiniers ont fait merveille malgré le dénuement de nos camps entre 4000 et 4500 mètres d'altitude, et nous leur tirons chapeau bas !

Néanmoins, il y eut tellement de bons moments que je n'arriverai pas à vous les raconter tous ! Alors pour essayer de vous donner une idée de l'ambiance, voici quelques impressions des premiers jours où nous avons remonté la rivière Suli Gad, entre 2500 et 3600 mètres : après une longue attente à l'entrée du Parc pour les permis, nous montons à flanc de coteau puis dans une forêt dense et humide. Les nuages sont hauts, mais toujours là et il fait lourd ; il a même plu cinq minutes. Et depuis le début du trek : les mouches ! Elles se sont toutes donné rendez-vous dans cette vallée. On longe deux fois des maisons vides et envahies de végétation, en particulier de daturas qui constituent des toits végétaux. Ce sont les villages d'hiver pour les habitants du Haut-Dolpo. Les cigales font un boucan pas possible (alors qu'on est à 2500 mètres). Notre camp est très pittoresque et champêtre : une place herbeuse, la maison en surplomb à gauche, prise dans le rocher, et des fleurs : dahlias grenats, œillets, roses trémières. C'est Hanke et c'est beau.

Puis peu à peu, nous montons pour atteindre le mythique lac bleu turquoise dans lequel vous vous souvenez avoir vu dégringoler un yak (dans le film d'E. Valli) : le sentier est effectivement étroit, mais nous passons sans encombre ; c'est bleu, beau, et on se croirait presque dans les calanques. Ensuite, vous pouvez imaginer pêle-mêle : chausser et déchausser à qui mieux mieux pour traverser les rivières ; monter en s'accrochant à son mental jusqu'à 5100, 5300 ou 5505 m, au choix selon les jours ; visiter des gompas (ou avoir envie de le faire mais pas le temps !) ; monter la tente ; démonter la tente (au bout de 21 fois, ça va, on sait par cœur où sont les déchirures dans la toile et les futures gout-

tières) ; admirer les cultures en terrasses, d'un vert tendre mêlé au rose du sarrasin et parfois au jaune du colza ; entendre chanter les enfants dans la cour de l'école à Saldang ; croiser des yaks et des caravanes de retour du Tibet proche ; se plonger avec délices dans un torrent en plein soleil, à l'abri des fourrés, pour une toilette de roi ; attendre deux heures le matin que les mules reviennent ; admirer le paysage qui se déploie dans la vallée de Dho-Tarap ; admirer la variété des fleurs ; entendre craquer l'armature du bus qui penche très fort vers le ravin et la rivière tumultueuse 50 mètres plus bas, tout en glissant dans la boue qui remplit la route et les ornières ; et surtout : parier sur l'heure à laquelle la pluie va arriver aujourd'hui ! Les dieux étaient avec nous : le seul jour ensoleillé à 100 % fut le vendredi 13….

Et on en a bien profité ! Après cette période de dépaysement, le retour en Europe fut un peu difficile, en tout cas pour moi : je ne savais même plus de quel côté on regarde avant de traverser la route…

Claire JEANDIDIER

Des voyages plein la tête… des Montagnes plein la terre

La section Voyages lointains propose l'aventure, le dépaysement à côté de chez nous ou un peu plus loin… Pour partager, rencontrer, s'ouvrir à d'autres horizons, rejoignez l'équipe de globe-trekkeurs du Club Alpin d'Annecy et …voyagez aux 4 coins du monde avec nous.

Pour être informé

consultez les affichages au local, lisez le *programme, contactez les organisatrices :*

Joèle Plastre : 04 50 02 88 68

Dominique Perret : *04 50 66 87 00*

Programme 2011

Exceptionnel 2010 - 2011

Le Caf d'Annecy fait son tour du monde !

Rejoigneznous pour une des étapes du circuit :

- en octobre, pour 3 semaines de trek en Himalaya (Inde ou Népal)
- en février, pour 2 à 3 semaines en Patagonie (Chili/ Argentine)
- en mars, 3 semaines dans la région des lacs (Argentine)
- en avril, pour 2 à 3 semaines au Nord Chili/Argentine
- en mai, pour 1 semaine dans le bassin méditerranéen
- 1 des 3 circuits proposés en Argentine/Chili de janvier à mars 2011
- 1 séjour en Grèce, en mai 2011

POSSIBILITÉ RÉSERVATION DÈS PARUTION DU PROGRAMME

PROJET CORSE 2011

La côte de Calvi à Ajaccio par la réserve de Scandola et Piana

15 jours début juin en itinérant. Contact : michel.bouron0722@orange.fr

Ces taches dans la neige...

Au retour du col du
2010, nous avons
une habitante du
apprécie le passage
apportent un peu
d'encombrer les
de laisser des
taches qui
maisons,
la
s'éloigne
prend le
essayons
tions canines
Ces taches sont
des hommes,
déjeuner avec beau-
assis dans une voiture,
vée. Les femmes boi-
autant que nous mais
"tiennnent "plus long-
dissimulent plus

Alors que faire ? La dame
envisageait de
pour
manger

un panneau pour les Belges ?

Sambuis ce lundi 15 Février
échangé quelques mots avec
village. Cette personne
des skieurs de rando qui
d'animation, elle leur reproche
parkings (le WE) mais surtout
taches jaunes sur la neige blanche,
se multiplient autour des
au fur et à mesure que
dernière chute de neige
dans le temps. On com-
désagrément, nous qui
d'éliminer les déjec-
de nos villes !
essentiellement l'oeuvre
lesquels, après un petit
coup de liquide et 1 h 30
ont une urgence à l'arri-
vent certainement
physiologiquement
temps et surtout, elles se
souvent que nous.

nous a dit que la municipalité
planter un panneau
déconseiller aux skieurs belges de
la neige jaune...

Joseph Esseul

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

LO'Com
un concentré de moyens
Une association pour tous
vos supports de communication
Graphisme-Mise en page-Impression
Création site internet-Hébergement
Événementiels-Location talkie-walkie
contact@lo-com.com www.lo-com.com

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

Nordic Walking

André Dufiet 04 50 27 65 40

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

Les soirées du CAF

responsables : René Delieutraz, Joseph Esseul

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 et le site internet.

L E MARDI 14 DECEMBRE
Les plus belles traces du Mont Blanc
Christophe Hagenmuller présente et dédicace ses livres.

LE JEUDI 6 JANVIER
l'Islande
Joseph Esseul

LE MERCREDI 19 JANVIER
Le Chili
Blandine Hervé

MARDI 25 JANVIER
Voyage dans le sud marocain en février 2010
Première semaine : la région de l'Anti-Atlas comme vous ne l'avez jamais vue !
Deuxième semaine : trek le long de la côte Atlantique, d'Agadir à Essaouira
groupe Voyages lointains

LE JEUDI 3 FEVRIER
La Jordanie
Joseph Esseul et René Christin

MARDI 23 MARS
Trek Dolpo- Mustang
Venez vivre ou revivre l'aventure exceptionnelle qu'est la traversée entre deux régions mythiques du Népal.
Groupe Voyages Lointains