



REVUE ÉTÉ 2021

l'esprit Club Alpin



club alpin français
Annecy



ÉDITO

LE MOT DU PRÉSIDENT

Cette édition sera différente des précédentes !

C'est évidemment le principe d'une revue. Et cette fois encore vous y découvrirez de nouveaux articles et de belles photos de montagne. Cette édition parlera aussi de notre Club et de nos activités, des projets qui s'y déroulent, des réalisations passées et des événements à venir, ainsi que de tous ceux qui les rendent possibles.

Mais cette édition sera surtout différente car c'est la revue elle-même qui évolue, avec de nouvelles rubriques, de nouvelles informations, et une présentation qui vous permettra de mieux découvrir nos activités et ceux qui les proposent et encadrent. L'objectif, vous donner encore davantage l'envie de nous rejoindre et peut-être même de découvrir une nouvelle activité, que vous ouvriez cette revue pour la toute première fois ou que vous en soyez un fidèle lecteur ! Cette revue est en tout cas à l'image de notre Club, elle est vivante. Elle fait l'objet de réflexions et de questionnements, elle explore des intuitions tout en restant fidèles à des convictions. Elle évolue et continuera à évoluer, comme l'équipe qui l'élabore, renforcée cette année par trois nouvelles personnes.

Cette nouvelle édition illustre enfin parfaitement l'investissement, tout comme les compétences, des personnes qui s'engagent bénévolement tout au long de l'année au sein de notre Club. C'est aussi le fruit d'un travail d'équipe sans qui tout cela ne serait pas réalisable. Merci à toute l'équipe de la revue pour cette nouvelle édition, ainsi qu'à toutes les autres équipes qui travaillent ensemble et s'investissent tout au long de l'année pour faire vivre ce Club et continuer à le faire grandir !

Bonne lecture et bon été !

Romain DESBREST

L'ÉQUIPE ÉDITORIALE



Marie-Laure
ROSSET



Nicole
JACQUEMIN



Martine
GAUVIN



Adeline
DAUTREMET



Céline
VENOT



Isabelle
PICARD

Nouvelle saison, on change tout... ou presque, même si en 2021 l'actualité sanitaire n'évolue pas vraiment. En concertation avec le comité directeur - l'équipe Revue a prévu un changement majeur avec la disparition des programmes activités qui devenaient fréquemment obsolètes au fil des semaines. Nous avons également vu partir avec regret Karine et Marine que nous remercions vivement pour leurs contributions. Une campagne de recrutement a néanmoins permis de dénicher trois nouvelles chefs de projets : Marie-Laure, Céline et Isabelle. Une équipe qui va entamer cette nouvelle édition avec beaucoup d'enthousiasme, l'ambition étant de faire la part belle à un contenu orienté "pratiques". Et à ce titre, nous comptons sur la motivation de chacun pour oser proposer des sujets d'articles.

😊 Si vous souhaitez contribuer à la revue par l'écriture d'une brève, d'un article ou apporter une suggestion, n'hésitez pas à soumettre vos idées en écrivant à : revue@cafannecy.fr.

SOMMAIRE DE LA REVUE

INFO COVID-19 !

À l'heure où nous bouclons cette revue et à cause de la situation sanitaire à l'évolution toujours incertaine, nous sommes dans l'incapacité de garantir les dates et horaires mentionnés dans la Revue, ni les autres événements, ni les accès aux bureaux du Club. Pour une information mise à jour, merci de vous référer au site cafannecy.fr

Renseignements
pratiques 4

Mode d'emploi
des activités
en sorties
collectives 6

Les refuges
du Club
Alpin Français 8

Les formations
au Club Alpin
Français
d'Anney 10

Randos
Familles 14

Vétérans
sortie annuelle 15

Handicap
nous avons besoin de vous ! 16

Retour sur
le camp d'été
dans
les Écrins 12



Randorientation
37^e édition 20



École d'aventure
du CAF
d'Anney 30

Connaissance
et Protection
de la Montagne
(CPM) 22

À la découverte
du tour des combins (Suisse-Italie) 26

Groupe Jeunes
Alpinisme 32

Canyonisme 36



Escalade 48



Randonnée
montagne
& alpine 40

Alpinisme 44

Vélo de montagne 52

Trail 56

Vol rando
"hike & fly" 60

Retour des
randonnées
lointaines 63

Slackline 64



Bons plans
pour les adhérents 66

RENSEIGNEMENTS PRATIQUES

CLUB ALPIN FRANÇAIS D'ANNECY

17, rue du Mont-Blanc 74000 Annecy

Tél.: 04 50 09 82 09

secretariat@cafannecy.fr

Consultez notre site web : cafannecy.fr

SECRÉTARIAT



Véronique LE FLOCH-
PULLUARD

Adhésions & renseignements :

Mercredi : 15h à 19h

Vendredi : 11h30 à 13h30

et 17h30 à 20h30

S'informer en temps voulu sur le site du Club des fermetures du secrétariat durant la période des vacances d'été.

Stationnement autorisé uniquement sur les 4 emplacements face au secrétariat.



L'adhésion au Club est obligatoire pour participer aux activités. Pour découvrir nos activités avant d'adhérer, participation possible en souscrivant une licence découverte renouvelable trois fois (6€ la journée ou 10€ pour deux jours consécutifs, assurance comprise).

ADHÉSION* HORS ASSURANCE

Les tarifs sont applicables du 1^{er} septembre au 1^{er} octobre, le tarif est réduit pour une adhésion prise après le 1^{er} mai, voir avec le secrétariat :

- o Adulte + 24 ans : renouvellement 75,30€
- o Conjoint : renouvellement 54€
- o Entre 18 et 23 ans : renouvellement 48€
- o Moins de 18 ans : renouvellement 43€
- o Enfants de membres : 29€ ou 37,50€



Les licences prises sur internet sans l'option "envoi à domicile", sont à retirer au secrétariat, aux heures d'ouverture.

Chèques ANCV, chèques loisirs, coupons Sport et carte PASS Région acceptés.

ASSURANCE DE PERSONNE

L'option "assurance de personne" est vivement recommandée. Elle est valable en Europe, en Suisse et au Maroc avec possibilité d'une extension "Monde". Elle couvre toutes les activités de sport et de loisirs :

- o frais de recherche, secours et rapatriement
- o remboursement de forfait ski
- o défense et recours
- o remboursement frais médicaux
- o capitaux invalidité et décès

Tarifs assurance de personne :

- o Pour les - de 24 ans : 17€
- o Pour les + de 24 ans : 20,80€

LOCATION DU MATÉRIEL



RESPONSABLE

Aymeric Nevoux

CONTACT

materiel@cafannecy.fr

Vous désirez découvrir une activité et vous n'êtes pas équipé ? Nous vous proposons, pour une durée d'une semaine et à prix réduit, du matériel spécifique. Rendez-vous le vendredi de 19h30 à 20h30 au local (hors contrainte imposée par des mesures sanitaires). Vous y trouverez :

- o Triptyque sécurité (DVA, pelle, sonde)
- o Piolets
- o Crampons
- o Casques d'alpinisme
- o Baudriers
- o Longe via Ferrata
- o Raquettes (classiques/snowboard)

Le Club subventionne ces achats pour faciliter la pratique des activités. Nous vous délivrons le matériel pour une semaine, sur présentation de votre carte d'adhérent et contre le règlement du tarif affiché (chèque de caution pour certains équipements). Il sera demandé 50% de la valeur à neuf si le matériel est rendu détérioré et 100% si le matériel est perdu. Pour plus d'informations, contactez le service matériel : materiel@cafannecy.fr

BIBLIOTHÈQUE



RESPONSABLE

Isabelle Nasraoui

CONTACT

bibliotheque@cafannecy.fr

Le vendredi de 19h30 à 20h30

La durée du prêt : 3 semaines

Prix des prêts :

- Livres, topos et romans : 0,50 €
- Cartes françaises, étrangères et revues récentes (ex : Vertical : 1 €)
- Photocopie : 0,20 €

La bibliothèque c'est un petit coin, un peu à l'écart, loin du tumulte des inscriptions aux collectives et des convivialités. Pas si petit, une salle de réunion juxta le prêt et on peut, quand elle est libre, s'installer pour feuilleter des ouvrages ou déplier des cartes. Des documents récents ou plus anciens trônent sur des étagères. Ils permettent de rêver, d'imaginer ou simplement de prévoir des courses. Accueillis, parfois guidés par Julien, Christophe ou Isabelle, vous pouvez emprunter des livres ou des cartes pour une durée de trois semaines contre une modique somme qui sera réinvestie dans l'achat d'ouvrages récents. Il faudrait qu'on s'attelle un peu au rangement et à la réorganisation



des ouvrages, mais le temps nous manque. Alors si le cœur vous en dit, venez rejoindre notre équipe de bénévoles pour assurer quelques permanences avec le sourire.

MODE D'EMPLOI

DES ACTIVITÉS EN SORTIES COLLECTIVES

L'adhésion au Club vous ouvre l'accès à toutes les activités proposées dans les programmes d'été et d'hiver. Ayez toujours votre carte d'adhérent sur vous ! Elle vous permet de vous inscrire aux sorties, de louer du matériel au Club, d'attester de votre assurance en cas d'accident, de bénéficier de réductions dans les refuges FFCAM et certaines auberges de jeunesse. Un document détaillé sur l'organisation des sorties et séjours est disponible sur ce lien : <https://nc.cafannecy.fr/s/SZ4z8gmyNF6K3Ny>.

PROGRAMME D'ACTIVITÉS

Sur le site du Club vous pourrez voir toutes les sorties proposées pour la saison à venir.

INSCRIPTIONS AUX SORTIES COLLECTIVES

Elles peuvent s'effectuer selon deux possibilités :

- Le vendredi soir précédant la sortie, à partir de 19h30 au forum du Club. Les encadrants bénévoles vous accueillent. Vous pouvez ainsi échanger avec eux et les autres participants sur les conditions de la sortie envisagée.¹
- Par internet, pour les adhérents qui ne peuvent venir à la permanence du vendredi soir : [collectives.cafannecy.fr](https://nc.cafannecy.fr/s/collectives)

Le nombre de places disponibles pour la sortie, ainsi que le nombre d'inscriptions possibles par internet, sont déterminées par chaque encadrant. Il arrive que certaines sorties soient rapidement complètes. N'hésitez pas à vous faire connaître malgré tout auprès des encadrants organisateurs par mail ou le vendredi soir. En fonction de la demande et dans la mesure du possible, des sorties supplémentaires sont souvent organisées.

Pour certaines sorties, nécessitant une organisation particulière (hébergement, encadrement, transport, etc.), les inscriptions sont ouvertes plusieurs semaines avant la date de la sortie et des arrhes vous sont demandées.

N'oubliez pas, s'inscrire c'est s'engager !

JEUNES

D'une façon générale, les mineurs peuvent participer aux activités dans le respect de la législation et de la réglementation en vigueur au moment de la sortie, notamment pour les séjours. Pour 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. Afin de faciliter la participation des jeunes aux sorties collectives, le Club leur accorde de nombreux allègements financiers.

APTITUDE DES PARTICIPANTS

Le participant doit prendre connaissance de la difficulté de la course (discussion avec les encadrants, consultation affichages et topos...) pour choisir une course adaptée à son niveau. Ne vous étonnez donc 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.

L'encadrant bénévole peut refuser l'inscription d'un participant dont il juge le niveau inadapté à la course prévue. Le Club organise des formations. Profitez-en pour améliorer ou retrouver votre niveau. Si vous débutez, participez aux sorties initiation ouvertes à tous ! **Des livrets "vers l'autonomie"** permettent une auto-évaluation de vos connaissances et savoir-faire, vous pouvez vous les procurer auprès de vos encadrants.

¹ Étant donné l'évolution incertaine des conditions sanitaires et les mesures gouvernementales associées, se renseigner sur le site internet du Club quant à cette possibilité.



Castor ©A. Fleuret

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 peut se voir refuser le départ. Les vêtements et chaussures, les protections solaires, les vivres de course et la boisson doivent être adaptés à la sortie. En cas de doute, renseignez-vous auprès de l'encadrant lors de l'inscription.

RENDEZ-VOUS

Lors de l'inscription, un lieu et une **heure de départ** vous sont indiqués. Il est nécessaire d'arriver au moins 15 minutes à l'avance afin que le départ s'effectue à l'heure prévue. Même si des participants manquent à l'appel, certains encadrants partent systématiquement à l'heure dite. Quelques minutes de retard peuvent dans ce cas vous faire manquer une belle sortie, ce serait dommage !

« Proposez-vous pour conduire le minibus ! »



TRANSPORT

Le principe du transport est le covoiturage, il est donc demandé à chaque participant de proposer l'utilisation de sa voiture personnelle. L'utilisation du minibus du Club (9 places) est cependant vivement recommandée, car plus économique et plus écologique. Les participants à la sortie collective prennent en charge la part du (ou des) encadrants organisateurs. Le coût individuel du transport est calculé comme suit : 0,30€/km (été) et 0,40€/km (hiver) pour un véhicule individuel et 0,50€/km pour le minibus, plus le montant des péages éventuels (autoroutes, tunnels, etc.), divisés par le nombre de participants, hors encadrant(s).

DÉROULEMENT DES SORTIES COLLECTIVES

L'encadrant est le seul responsable du groupe. À ce titre et en particulier pour des questions de sécurité, il prend toute décision concernant le déroulement, la modification ou annulation de la sortie, la composition des groupes et des cordées, etc. Chaque participant respecte les consignes données par le responsable et participe activement à la sortie (portage du matériel collectif, faire la trace, se proposer pour conduire le minibus ou prendre sa voiture).

Et que tout ce qui précède permette à tous de belles sorties et de belles découvertes !

LES REFUGES DU CLUB ALPIN FRANÇAIS

CONTACT (sauf réservations)

refuges@cafannecy.fr



©verticalflow.net

REFUGE CAMILLE DUNANT (PARMELAN)

Il est situé à 1825 mètres d'altitude, sur la commune de Dingy-Saint-Clair en Haute-Savoie, en bordure de falaise au-dessus du hameau de la Blonnière et le panorama est admirable sur le bassin annécien, les Aravis, les Bornes, et le massif du Mont-Blanc.

Au pied du visiteur, la flore est exceptionnelle, les lapiaz et les avens nombreux, formant un terrain de jeux exceptionnel pour les spéléologues et les amateurs de botanique.

Très prisé des annéciens, il est une destination essentiellement familiale car d'accès facile. Il permet néanmoins la pratique de l'escalade tous niveaux grâce à la falaise du Parmelan située en contrebas du refuge.

De par sa situation dominante, il offre des couchers et des levers de soleil absolument uniques.

Altitude : 1 825 m

Activités pratiquées : randonnée familiale, escalade tous niveaux, spéléologie

Ouverture : de mi-juin à fin septembre puis les week-ends jusqu'à mi-octobre.

Capacité : 45 couchages (couettes fournies et restauration possible) ;

Fermé hors gardiennage (local de secours uniquement)

Gardien : Philippe Graham

Tél. gardien : 06 16 59 83 00

Réservation sur :
refugeduparmelan.ffcam.fr



©verticalflow.net

REFUGE GRAMUSSET (POINTE PERCÉE)

Situé à 2164 mètres d'altitude, sur la commune du Grand-Bornand en Haute-Savoie, au milieu d'un environnement très minéral formé de nombreux lapiaz, il est le point de départ des diverses voies d'accès au sommet de la Pointe Percée (2750 m), point culminant de la chaîne des Aravis. Le refuge est le témoin de magnifiques couchers de soleil face à la chaîne du Bargy et au pic de Jallouvre.

La gardienne saura vous accueillir avec le sourire et vous conseiller avec professionnalisme !

RÉNOVATION DU REFUGE*, OÙ EN EST-ON ?

Elle est plus que jamais d'actualité. La construction du nouveau refuge a commencé en amont de l'actuel bâtiment, dont seule la partie historique sera conservée. Il devrait ouvrir ses portes en 2022. Mais pas de souci, les gardiens continueront à vous accueillir tout au long de la saison, avec le sourire !

* cf. revue du CAF d'Annecy édition été 2019, page 10

Altitude : 2164 m

Activités pratiquées : randonnée sportive ou familiale, escalade tous niveaux, ski de randonnée

Ouverture : de mi-juin à mi-octobre

Capacité : entre 25 et 45 couchages en fonction de l'évolution des conditions sanitaires

Gardiennne : Pauline Muller

Tél. refuge : 06 37 67 22 62

Réservation sur :
refugelapointepercee.ffcam.fr



©verticalflow.net

LES FORMATIONS

AU CLUB ALPIN FRANÇAIS D'ANNECY



RESPONSABLE

Bertrand Faraut

CONTACT

activites@cafannecy.fr

Toujours une priorité du Club, la formation permet aux adhérents de prendre de l'assurance et de devenir plus autonomes dans leur pratique, mais aussi de franchir les premières marches techniques dans leur activité de prédilection permettant, au gré de leur motivation, de s'engager vers une formation d'encadrant.

L'année 2020, du fait de la crise sanitaire aurait pu être une année catastrophique du point de vue des formations avec un grand nombre annulées en présentiel. Mais il n'en a rien été.

La formation PSC1 ©M. Gauvin



Comme une preuve de résilience de la part de tous nos formateurs, la formation au Club Alpin Français d'Annecy s'est maintenue, s'est adaptée, s'est transformée de manière à pouvoir continuer à transmettre aux nouveaux venus, toutes les compétences détenues dans nos équipes de cadres quelles que soient les activités, hivernales ou estivales.

Je voulais à travers cette revue adresser tous mes remerciements aux encadrants du Club Alpin Français d'Annecy pour leur engagement sans faille durant cette période complexe.

En effet, de nombreuses formations ont été réalisées en visio-conférence, et je citerai parmi les plus emblématiques, ou en tout cas les plus innovantes car jamais mises en œuvre préalablement :

- La préparation physique d'Olivier Vautrin pour préparer la saison de ski ;
- Les conférences de Nicolas Bouin sur la nivologie et les risques d'avalanche ;
- Les bonnes pratiques à mettre en œuvre en cas d'avalanche de Raymond Beruard ;
- Le retour d'expérience d'une situation d'avalanche organisée par Laurent Cantenot.

Il y en a eu d'autres, évidemment et je remercie leurs animateurs.

Je tiens tout particulièrement à souligner l'implication des encadrants bénévoles du ski de randonnée et leur responsable Kléber Dumast qui malgré des conditions sanitaires compliquées ont réussi à mener leur action annuelle de formation hivernale "le cycle découverte".

À chaque début d'hiver, ce cycle est l'un des temps forts du Club et cette année encore, ce cycle est un grand succès avec plus de 80 participants aussi bien en formation à



Formation en cartographie ©B. Roncato

distance, que sur le terrain où les encadrants se sont adaptés en permanence aux contraintes sanitaires afin de respecter les directives nationales de rassemblements des groupes sur la voie publique.

Enfin, et pour finir sur la période passée, je salue le travail coopératif qui a permis la réforme du "guide des collectives" entraînant une réflexion sur la fréquence des recyclages des brevets de 1^{er} secours.

Suite à cela, il ressort depuis ce début d'année une très forte dynamique de la demande de formation PSC1 ("prévention et secours civique de niveau 1") de la part de jeunes membres, qui s'orientent petit à petit vers l'encadrement. Je suis très heureux de constater que de nombreuses personnes se forment aux activités et aux premiers secours, dans le but de devenir, un jour, encadrant bénévole au sein du Club. Ceci est un signe de dynamisme important de notre organisation, qui doit se renouveler sans cesse et qui doit permettre aussi aux anciens ayant œuvré de nombreuses années d'en faire moins, au profit de nouveaux cadres ayant envie de s'investir un peu plus.

Pour l'année 2021, la formation sera encore parmi nos priorités. Le renouvellement des instances du Comité départemental FFCAM 74 devrait permettre à la formation d'y jouer un rôle central. Pour tous renseignements sur la formation, pensez à regarder les adresses suivantes :

- Le site du Comité départemental de la Haute-Savoie :

cd-haute-savoie.ffcam.fr/

- Le site de la FFCAM national permet également à chacun de trouver une formation au-delà du Club :

www.ffcam.fr/les-formations.html

En interne au CAF Anancy n'oubliez pas de vous rendre sur le site des collectives où toutes les formations sont signalées sous le pictogramme formation  :

collectives.cafannecy.fr/collectives/

Une belle saison estivale à tous.

RETOUR SUR LE CAMP D'ÉTÉ DANS LES ÉCRINS



RESPONSABLES

Jean-Claude Corn, Sylvie Bantigny

CONTACT

campdete@cafannecy.fr

Cette année-là, en juillet, une bonne dizaine de jours, c'était au cœur des Écrins : le camp d'été : Vallouise, c'est déjà si loin...

On avait dit : "*chacun peut y aller ; et ils sont venus, jeunes et moins jeunes, jusqu'à 80, des solides, des increvables, des vigoureux, aguerris*" pour offrir leurs talents aux débutants, aux novices, à tous ceux qui, motivés, avec le corps qui aspire au mouvement et l'espoir de s'insérer dans une petite équipe, rêvaient de sommets de neige, d'escalade, de randonnée, du plaisir de paysages, de prairies, de lacs ou d'un univers minéral ou glaciaire.

Et il y a eu orgie de tout.

On ne peut pas raconter toutes les histoires de sommets. Ça s'inscrit au fond de nos cœurs, sûrement.

Que reste-t-il de tout cela ?

"Destina lente" ou "hâte-toi lentement"

L'enthousiasme éclate devant une belle journée cristalline, malgré des jambes pesantes, après des "pas à pas", quand on ne sait plus si c'est l'astreinte au sol ou la liberté de mouvement qui l'emporte, des muscles trop chauffés, des doigts gonflés de s'agripper à la roche, des pieds serrés dans les chaussures...! En montagne, quel bonheur que le souffle, cet ami bien fidèle, sans durée, ces respirations de poussières d'étoiles qui ne font que se reproduire, inlassablement, quand le pied devient maladroit et que le vide est fuyant. Alors le "moi" qui ne veut s'égarer, s'éclipse cependant devant l'immensité et suit le chemin.

Pas de chemin sans immensité.

Et puis, on court encore à la terrasse d'un café, à cause de la chaleur, mais il y a un tel amour du soleil et du beau temps qu'on ne peut se décider à la quitter. Vue sur le glacier,

ET CETTE ANNÉE, ON RECOMMENCE !

2021

Le camp d'été aura lieu :

**> dans le Valsavarenche (ITALIE),
au cœur du Val d'Aoste,
du 12 au 23 juillet 2021**

Nous serons au pied du Grand Paradis et à proximité du Ruitor, à 1h de voiture de Courmayeur.

Au programme cette année : des sites d'escalade à proximité, de belles courses d'alpinisme, des spots de canyon et des randos à profusion. Hello, les vététistes et les trailers, nous comptons également sur vous !

Nous vous attendons, en individuel ou en famille, pour pratiquer et pour partager, et aussi pour rigoler.

Informations sur le site du Club : cafannecy.fr/pratiquer/camp.d-ete et sur le panneau d'affichage au forum.

Soyez les bienvenus !

au milieu d'un grand pré et une source qui jaillit au milieu d'un collier d'herbe verte. Des fleurs partout. Dans les bois alentour, tout est brun, quelques branches en fleurs et le torrent sombre et cristallin. Le tout, beauté, fleurs, glacier étincelant, déversant des flots, formaient une symphonie avec, comme fond, un soleil un peu ivre, tournoyant dans nos têtes.

Nuits sous la tente, sans doute traversées de beaux rêves de lion. Délicieux repos. Nous vivons dans plusieurs temps à la fois. Dans l'écoulement obscur des rêves, dans l'abondance des sensations fraîches ou touffues. Au réveil, il y a comme un sentiment d'avoir lentement vécu de grandes aventures.

Quelques notes prises au retour de longues journées d'escalade... La passion des pierres, le paysage devient presque secondaire. Violet, vert, rose, blanc, noir, tout en grisaille, les cailloux me sollicitent et m'enchantent. Certains pendent sous la lumière frissante et paraissent mauves, d'autres verts. Presque au sommet, sensation de manier de l'or. En marchant par les sentiers caillouteux, j'ai l'impression de déchirer une étoffe légère et musicienne.

Éternité de la présence des montagnes au-dessus de l'écoulement des vallées. Nous sommes ignorés par elles, elles sont ignorées par ce silence immobile. En descendant, je me souviens d'un bain pris, en pleine chaleur, à une des chutes du torrent à la force dionysiaque. Et puis il y a les prés, fraîchement fauchés et qui laissent si bien voir le mouvement de la terre. Dans les vieux villages, on sent l'écrasante présence des glaciers. Pris entre la montagne et les bêtes, l'homme n'a plus cette stature dominante à laquelle nous sommes de plus en plus habitués.... Cela évoque le temps où sa présence était rare et modeste.

Le camp, c'est tout cela.

L'oubli des préoccupations courantes durant quelque temps, quand, assis sur un banc, nous regardons la vallée. Un vieux monde rustique, indestructible ? Montagne bleutée, entourée de brume légère. Une vieille bâtisse et sa présence si ancienne et solide. L'ombre qu'elle porte est si dense qu'une certitude d'enracinement nous saisit au cœur. À côté, un bel arbre qui, avec grâce et dignité, lève ses branches vers le ciel.

Sylvie Bantigny

Glacier Blanc et Barre des Écrins ©N. Bététemps



RANDOS FAMILLES



RESPONSABLE

Janine Ducruet

CONTACT

familles@cafannecy.fr

UNE NOUVEAUTÉ CETTE ANNÉE !

Pour vous, les familles avec enfants à l'âge de l'école maternelle ou primaire. Dès la fin du printemps, rendez-vous sur le site web du Club sous l'onglet "FAMILLES", vous y trouverez des circuits pédestres :

- o itinéraires d'une longueur et d'un dénivelé modestes, jalonnés de points d'intérêt qui donnent lieu à un questionnaire ludique ;
- o activité en "libre-service" sur le site du Club. Vous imprimez la carte et la feuille de route et gérez vous-mêmes votre sortie au moment de votre choix et sous votre responsabilité.

Vos pérégrinations vous conduiront dans des lieux très variés :

- o en pleine campagne, sur des chemins de terre conduisant à de petits hameaux encore préservés de l'urbanisation pour y découvrir un château, un monument aux morts insolite, pour y retrouver les coutumes de nos aïeux ;
- o en moyenne montagne, pour admirer une cascade, une chapelle surprenante, un beau panorama ;
- o en ville, pour dénicher, dans le dédale des rues, des trésors bien cachés ou ignorés des passants, etc.

Vous aurez toujours la possibilité de vous garer sur un parking public, de progresser en sécurité sur le trajet en suivant les avertissements donnés dans le document. Restez toutefois vigilants.

Rien ne servira de courir, il faudra réfléchir aussi. Les jeunes - et peut-être aussi les parents ! - se cultiveront tout au long du chemin avec le questionnaire proposé. Les enfants, il faudra bien ouvrir l'œil pour trouver la réponse qui ne sera pas loin ! En cas de panne, SOS parents ! Et si vous ne trouvez pas, la réponse vous sera donnée sur le site du Club dans votre espace "FAMILLES".

Parents, si vous avez l'âme bénévole, venez me rejoindre pour préparer de nouveaux circuits. Le catalogue ne demande qu'à être bien fourni. Pas de contrainte de calendrier, on avance au gré de nos découvertes. Que du plaisir... à chercher, imaginer, organiser et surtout, réjouir les familles !

Bon été en famille à travers la campagne, la montagne, la ville...

Randorientation sur le plateau des Glières ©A-M. Garcin



VÉTÉRANS

SORTIE ANNUELLE



RESPONSABLE

José Langlet

CONTACT

veterans@cafannecy.fr

Il s'agit d'une journée conviviale qui s'adresse aussi bien aux anciens du Club qu'à tous ceux qui souhaitent passer une journée agréable et variée tant au plan physique que culturel. Cette sortie s'est effectuée depuis 1961 sous l'égide de différents responsables : Dufournet (1961-1966) Charbonnier (1967-1993) Grillon (1994-2003). À partir de 2005 elle a pris son organisation actuelle. Elle a lieu à la date des Journées du Patrimoine, afin d'en bénéficier.

Cette sortie comprend trois parties équilibrées : le matin, trois randonnées de difficultés différentes et encadrées ; chaque participant choisit son parcours en fonction de ses capacités et de sa forme.

Les dénivelés proposées vont de 150 à 500 m pour une durée de trois heures.

Le repas de midi, dans un restaurant choisi avec goût, permet à chacun d'échanger sur l'activité du matin entre autres. Durée deux heures.

L'après-midi une visite guidée d'un lieu culturel local (technique, géographique, historique...). Durée deux heures également.

Cette sortie s'effectue en bus ; cela permet une cohésion du groupe. Pendant le parcours, des informations ou commentaires ont lieu afin de compléter l'ambiance de la journée.

Les conditions sanitaires de 2020 n'ont pas permis de réaliser le projet ; la situation de cette année n'est pour l'instant pas suffisamment précise pour définir les caractéristiques de la prochaine sortie. Une information sera diffusée début juin.

Vongnes 2018, groupe de Gilles Furtin ©G. Delbart



HANDICAF

NOUS AVONS BESOIN DE VOUS !



RESPONSABLE

Gérard Defrasne

CONTACT

handicaf@cafannecy.fr

Depuis de nombreuses années la commission HandiCaf existe au sein du Club Alpin Français d'Annecy pour permettre aux personnes handicapées, jeunes et adultes, de goûter aux joies de la montagne, en été comme en hiver, avec le soutien de bénévoles du CAF. Des conventions ont été signées avec des associations locales s'occupant de personnes handicapées, pour définir les modalités de soutien et les actions à mettre en œuvre.

Apportant les compétences techniques et la connaissance du milieu montagnard de ses

encadrants bénévoles, ainsi qu'en participant au financement des matériels nécessaires à l'exercice des activités, le Club Alpin d'Annecy met en application les valeurs qu'il porte dans l'Esprit Club Alpin : pratiquer, partager, protéger.

Si l'année 2020 n'est pas une référence de notre action, eu égard à la situation sanitaire liée à la pandémie de COVID-19, pour la période estivale 2021, nous tenterons d'organiser des activités ponctuelles en collaboration avec les centres recevant des personnes, partenaires du CAF.

Pour cela, nous accueillons toujours avec plaisir, des bénévoles pour accompagner les personnes handicapées dans les différentes activités que nous proposons (contact handicaf@cafannecy.fr).

Groupe de personnes handicapées et bénévoles CAF ©DR



L'ÉQUIPE DE LA COMMISSION HANDICAF



Isabelle
Rabatel



Claire
Desvignes



Christian
Tournier



Denis
Gerlier



Jean-Pascal
Albran



Gérard
Defrasne

À cette équipe, il faut ajouter 12 pilotes de ski fauteuil et environ 30 bénévoles réguliers pour accompagner les sorties raquettes en hiver et en joëlette l'été. Participent également à la commission, des représentants de centres accueillant des personnes handicapées et quelques individualités, engagées dans notre démarche.

ACTIVITÉS ESTIVALES

Dans le contexte de la pandémie de COVID-19, comme pour de nombreuses activités, les sorties HandiCaf prévues au cours de l'été 2020 n'ont pu avoir lieu, à l'exception de l'escalade avec le centre de l'Epanou, La Ferme des Roches.

Par contre, l'année 2019 avait été riche en événements au rang desquels on peut citer : la participation à la RandorIENTATION du CAF Annecy, les feux de la St Jean, la Trans Val des Usses et le lancement de la nouvelle activité d'escalade avec les jeunes autistes de Chaumont.

RANDORIENTATION

Comme au cours des années passées, notre participation fut exceptionnelle avec 22 personnes handicapées dont 2 joëlettes sur un parcours de 5 km avec plus de 20 accompagnateurs, parents et éducateurs.

FEUX DE LA ST JEAN PLATEAU DES DAINES À FRANGY

Le 22 juin 2019, la journée annuelle estivale HandiCaf des feux de la Saint Jean n'a pas eu lieu au Parmelan comme depuis de nombreuses années, mais à Frangy au pied de la montagne du Vuache.

Sur le plateau des Daines, à Frangy en 2019 ©DR





Lors d'une randorientation ©DR

Cette manifestation qui a permis à plus de 40 personnes handicapées de vivre l'expérience de la montagne, a été une grande réussite grâce à la centaine de bénévoles du CAF Anney et des établissements associés. Après une belle randonnée en joëlette,

l'après-midi s'est poursuivie par des activités ludiques : tyrolienne, jeux, musique, danse. La soirée fut un grand moment de partage autour d'un apéritif suivi d'un barbecue bien fourni et de desserts très appréciés de tous. Puis, comme à l'accoutumée, le grand feu de la St Jean a clôturé la soirée à l'écoute des musiciens.

Feux de la St Jean ©DR



TRANS VAL DES USSES

Pour élargir notre offre d'activités en été, la commission HandiCaf s'est associée au Comité des Loisirs du Val des Usse à Frangy pour participer à la Trans Val des Usse, le dimanche 25 août 2019. Ainsi, ce sont plus de 25 personnes handicapées, leurs familles et éducateurs, accompagnés par une dizaine de bénévoles du CAF d'Anney, qui ont participé à la première édition de cette randonnée estivale.

Pour 2021, des sorties ponctuelles seront organisées en accord avec nos partenaires, ceci en fonction de la situation sanitaire et des conditions météo. Le programme sera mis en ligne sur le site internet du CAF et une information sera transmise par courriel aux bénévoles recensés à la commission

L'ESCALADE À CHAUMONT AVEC LES JEUNES ADULTES AUTISTES DE LA FERME DES ROCHES

Pilotée par Jean-Pascal Albran, la première expérience de cette activité a été initialisée avec un centre de l'association Epanou, "La Ferme des Roches" à Chaumont à la fin de l'été 2019.

Débutée fin août, 8 séances ont été réalisées sous la responsabilité technique de Yvan Prévost, encadrant bénévole alpinisme du CAF. Cinq jeunes adultes ont pu en bénéficier, sur la paroi de Chaumont grâce à l'encadrement de 4 à 6 bénévoles ainsi que de Blandine, l'éducatrice sportive de l'établissement : ce fut une belle réussite !

C'est pourquoi, fort de cette expérience, l'activité a repris à la même période en 2020, échappant aux mesures de confinement de l'année !

Le bilan de la saison s'établit ainsi :

9 séances ont été réalisées et 5 annulées à la fin du mois de septembre pour cause de météo défavorable. Les consignes sanitaires ont été scrupuleusement respectées, ne regroupant au cours d'une même séance que 2 personnes handicapées à cause de la COVID-19. Ainsi 9 jeunes autistes ont pu participer à 2 ou 3 séances au cours de la période.

Cette expérience prouve que nous pouvons nous ouvrir à d'autres activités avec le soutien d'un encadrement assuré par des bénévoles aguerris du CAF d'Annecy (6 encadrants différents au cours de la période) et un encadrant bénévole alpinisme responsable, mais aussi grâce au soutien et à la collaboration du responsable de l'activité Escalade du CAF, Guilhem Lafaye, qui a mis à notre disposition le matériel nécessaire à l'exercice de ce type d'activité, en toute sécurité : belle expérience de partage au sein du CAF !

Sortie qui sera renouvelée en 2021.

©B. Weppe



©B. Weppe



RANDORIENTATION

37^e ÉDITION



RESPONSABLE

René Delieutraz

CONTACT

randorientation@cafannecy.fr

Il en fallait du courage pour mener à bien notre traditionnelle balade terrienne sur les improbables balises disposées par maître Denis Gerlier, grand connaisseur du terrain.

Tout commence par le doute semé dans la diffusion du mono variant de la saison de la COVID-19¹. Faut-il être ou ne pas être ? Telle est la question. Le couperet effilé de l'escadron de la boussole tombe : "on continue !"

Les vautours du confinement planent au-dessus de nos têtes pendant le relâchement

37^{ème} Randorientation
Sur Lyand (Ain)

Lieu : Sur Lyand (Ain) (sous réserve)

Date : Dimanche 17 octobre 2021
Ouvert aussi aux non-licenciés

Plus d'informations :
<http://randorientation.cafannecy.fr>

dimanche 17 octobre 2021

de la saison 2. L'inquiétude essaie de s'immiscer. On continue encore, et encore. D'accord, pas d'accord. Manigod a dit oui, le CSVT de Thônes a dit oui. Le préfet a dit bof. Pourvu qu'on ait les masques, pas de contact,

Plateau d'automne ©verticalfow.net





L'équipe de l'école d'aventure ©D. Lavorel

pas de manipulation, beaucoup de distance... La force de la volonté est plus forte que la défaite annoncée. L'astuce est trouvée : simplifier.

Pas de casse-croûte, pas d'hébergement, pas de boisson chaude. Juste la carte et un carton de pointage factice. Le jour tant redouté arrive enfin. Grand merci (l'expression est un peu facile) à la mairie de Manigod qui a prêté ses tentes, aux chasseurs qui ont cédé leur terrain de jeu. Les participants trouvent avec surprise cinquante-deux balises bien mélangées. Par ordre de difficulté : vert, bleu, rouge à chercher sur la carte du plateau de Beaugregard. Le malicieux carton ne contient que trente-deux cases pas faciles à cocher. C'est pas grave, on va pas pouvoir contrôler par principe de précaution.

L'accueil est glacial. Après la petite pluie du samedi, le vent du nord retord, saisit les gens au col de la Croix Fry. Malheur aux organisateurs. Leur rôle se borne à assister assis, debout, recroquevillés sous le porche des cabanes du col. Hélas, les concurrents s'égayent sur le terrain avec un bonheur indicible. C'est pas juste, trop injuste.

Bof, c'est le métier de bénévole de ne pas attendre d'augmentation, ni de gratitude. Un psychologue pourra démontrer que cet esprit d'abnégation peut être un besoin de reconnaissance et de vanité refoulés. En attendant : "ça caille !". Le pire est à venir, quand tous ces "gens" reviennent heureux et fourbus de leur belle randonnée d'automne.

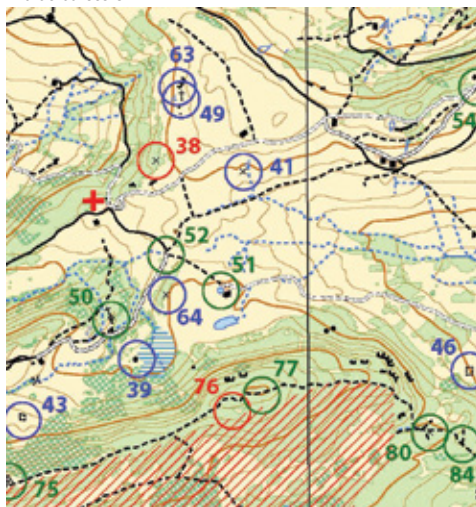
Dame Janine, grande créatrice du jeu des familles, distribue généreusement ses bons bonbons à l'arrivée. Même les bénévoles peuvent en goûter. Ça c'est chic.

Vraiment, là, on dit merci à la COVID-19 par ces temps pas faciles à se réinventer, pour donner un peu de bonheur. L'année prochaine on fait quoi ?

¹ Grand merci aux bénévoles de l'Académie française qui ont débattu dans de nombreuses réunions pour savoir si on dit le ou la COVID [e]. Merci aussi au pangolin et à la chauve-souris pour la création du virus qui n'attendaient pas autant de célébrité.

René Delieutraz

Nid de balises ©DR



CONNAISSANCE ET PROTECTION DE LA MONTAGNE (CPM)



RESPONSABLE

Martine Piétu

CONTACT

cpm@cafannecy.fr

La commission CPM du club continue ses travaux sur la connaissance de la montagne et sur la transition écologique et vous propose pour la saison d'été :

LES MERCREDIS DU MILIEU MONTAGNARD

En fonction des conditions sanitaires, nous continuerons à organiser des soirées 3M, alias **Mercredis du Milieu Montagnard** sur des sujets variés tels que :

- o les oiseaux de montagne par l'ornithologue Baptiste Dutou en mai
- o les aménagements en montagne (exemple du barrage de Roselend, dans le Beaufortain) en juin, etc.

Les informations et inscriptions à ces soirées sont à suivre sur le site des collectives, à la rubrique "soirées".

DES RANDONNÉES SIGLÉES CPM

Des randonnées siglées CPM où les encadrants vous emmèneront à la découverte de la flore, la faune, la géologie, les paysages et le patrimoine montagnard.

EN MAI

- o "sur les pas du peintre Jongkind" avec un guide patrimoine - M. Piétu
- o tannes et glaciers du Margeriaz (géologie) - M. At
- o sur les pas des Huguenots (histoire) - M. At
- o oiseaux de montagne avec un ornithologue - M. Piétu et G. Furtin
- o les glaciers face au réchauffement climatique par le glaciologue Luc Moreau à l'automne.

Bouquetin à la Tournette ©J. Esseul



EN JUIN

- o Roche Parnal (cueillette de Chénopodes)
- P. Dufour

EN JUILLET

- o Rocher des Enclaves (cristaux) - G. Furtin

EN AOÛT

- o Crêt du Mont Charvet (géologie) - G. Furtin

EN SEPTEMBRE

- o séjour en Haute-Maurienne (paysages, histoire, patrimoine industriel) - M. At
- o ammonites du Vallon de Sales (géologie)
- M. Piétu

EN OCTOBRE

- o lac Genin et piste des dinosaures - M. At
- o ardoisières du Beaufortain (patrimoine)
- M. At

LA MOBILITÉ DOUCE

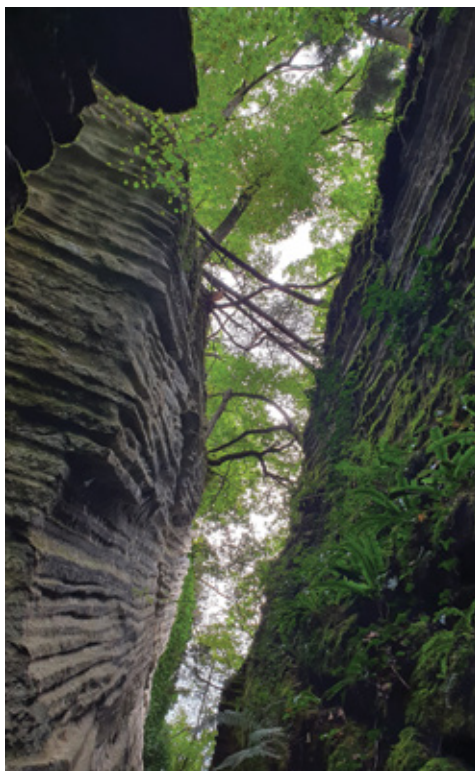
La réalité du réchauffement climatique est maintenant bien connue, analysée, décrite et visible. Même s'il est difficile d'apporter des réponses à une situation qui, par bien des aspects, nous dépasse par son ampleur et sa rapidité, que pouvons-nous faire à l'échelle du Club ?

Le covoiturage et l'utilisation du minibus sont déjà bien ancrés dans nos pratiques de Club. L'Agglo et la Région font aussi des efforts pour développer les transports en commun et les pistes cyclables, utilisons-les !

Cet été, dans le programme, des sorties avec "approche en mobilité douce", notamment une traversée des Bornes-Aravis en six jours, sans voiture, en septembre (M. Piétu), avec inscriptions début juillet, surveillez le site des collectives !

Je veux bien me lancer et essayer d'aller en montagne sans voiture, mais comment faire ?

La commission "mobilités douces CPM" du Club a entrepris de recenser les possibilités de transports en commun pour accéder à nos montagnes.



Failles du Crêt Saint-Sylvestre ©P. Blaise

Le document complet, évolutif (horaires, etc.) est disponible sur le site du Club. Mais voici un échantillon des possibilités qui existent :

Avec les lignes 62 & 63 Anancy > La Clusaz - Le Grand-Bornand

Avec des départs de la gare routière d'Anancy du lundi au vendredi à 6h50, le week-end à 7h05, tous les jours à 8h25. Des retours à partir du terminus du Grand-Bornand à 15h30, 17h15, 18h30 tous les jours, 16h le week-end. Et plusieurs arrêts dans Anancy. À partir des arrêts de cette ligne, et sans problème "des derniers kilomètres", quelques idées de randonnées :

- o **Veyrier** : circuits dans le Mont Veyrier, le Mont Baron, le Mont Baret

- o **Bluffy** : col des Nantets, Roc Lancrenaz, col des Frêtes, Pointe de Talamarche
- o **Morette** : Passage de la Bourse, Vallon d'Ablon, Notre Dame des Neiges (Glières)
- o **Les Villards sur Thônes** : Lachat
- o **Saint Jean de Sixt** : Le Suet
- o **Grand-Bornand** : Roc de Charmieux, Roc des Tours, Aiguille Verte, Le Danay, Roc des Arces

La Clusaz : Beauregard, Danay, circuits vers Aiguille de Borderan et vers les Confins

À noter : au départ des gares routières du Grand-Bornand et de la Clusaz, des navettes permettent de rejoindre le Chinaillon (aiguille

Verte, lac de Lessy, Jallouvre, pointe du Midi etc.) et les Confins (Tête Pelouse, Trou de la Mouche, combe de Tardevant, etc.).

Avec les lignes 42 Annecy > Cusy & 41 Annecy > Le Châtelard

Un départ par jour la semaine à 12h40 en gare routière d'Annecy : ligne 2+ départ ligne 42 au lycée des Bressis, pas de retour dans la journée ; mais pour les randonnées vers le Semnoz, descente possible le même jour par le bus des alpages (Semnoz, juillet-août). Randonnées possibles :

- o avec une nuit au refuge Creux du Lachat, col de la Cochette retour le lendemain à Cusy 13h25...
- o **Arrêt Gruffy Le Mollard** : Chalet de Gruffy retour le soir par le bus des Alpagnes (Semnoz juillet-août).
- o **Arrêt Allèves Aiguebelette** : tours Saint-Jacques, sommet du Semnoz - retour par le bus des Alpagnes (Semnoz juillet-Août).
- o **Arrêt Le Châtelard** : GR 96 en direction de Duingt, nuit en gîte d'étape à Mont Devant puis retour en car depuis Duingt sur Annecy par ligne 51-52. ; avec 2 nuits sur place : Dent de Rossanz

Avec les lignes 51 Annecy > Albertville & 52 Annecy > Duingt

Ligne 51 : premier départ d'Annecy à 6h15 (environ un départ toutes les 1h15) ; retour : dernier départ du terminus Albertville à 18h45. **Ligne 52** : premier départ d'Annecy à 6h55 ; RETOUR dernier départ du terminus Duingt à 18h30.

À partir des arrêts de ces deux lignes, quelques idées de randonnées :

- o **Sevrier** : Les Puisots, La Croix, Chalets de Barbenoire, Sentier du tour du lac d'Annecy
- o **St Jorioz** : Chalet des Espagnols, Chalet de Bénévent, Crêt de Chatillon (Le Semnoz)
- o **Duingt** : Montagne d'Entrevernes, Taillefer, col de la Frasse

QUE LA MONTAGNE EST BELLE !

Un événement "**Le Semnoz, à pieds, à vélo et en bus**" le samedi 3 juillet, au Semnoz.

Point fort : monter au Semnoz en combinant marche et/ou bus, vélo et/ou bus, trail et/ou bus; et accompagner des personnes adhérentes ou non au CAF sur des parcours variés...

Au sommet, plusieurs stands : mobilité douce, vie de l'alpage, histoire du stade de neige, activités ludiques pour enfants, petite cantine locale, rôle du parc naturel régional des Bauges...

Par ailleurs des intervenants (professionnels de montagne, spécialistes de géologie, glaciologie, etc.), à travers des circuits sur le plateau, présenteront la lecture de paysages, la connexion avec la nature, la fonte des glaciers...

Réservez votre samedi 3 juillet ! On compte sur vous !

ÉVÈNEMENT

- o **Doussard** : Montagne du Charbon, col de la Forclaz, navette Doussard Sambuy ou Tamié gratuite, vélo accepté du 01/07 au 02/09
- o **Giez gare** : Pointe de Vélan
- o **Faverge-Seythenex** : La Sambuy, Tamié (voir Doussard)
- o **St Ferréol** : Crêt des Mouches
- o **Val de Chaise Gare** : La dent de Cons, Batterie de l'Alpettaz
- o **Ugine** : Col de l'Arpettaz, Le Charvin, Praz Vechin

Avec la ligne 82 Anancy > Aviernoz

La ligne 82 (avec plusieurs arrêts dans Anancy) permet d'accéder à différents

itinéraires de montée au Parmelan, avec environ 3h de marche pour 1000-1100 m de dénivelé. Les horaires (tous les jours de la semaine sauf le dimanche) imposent une nuit soit en refuge soit en bivouac dans la montagne.

ALLER départ Anancy gare routière 12h45, 14h25 (arrêts Naves, Villaz) ; RETOUR départ du terminus Aviernoz à 13h51, 17h23.

Ces informations sont extraites d'un document plus complet disponible sur le site du Club. Et on peut aussi imaginer des solutions combinant vélo et transport en commun (par exemple avec le bus d'été du Semnoz).

Alors la montagne sans voiture, chiche, cet été on essaie ?



Gypaète adulte ©CEN Asters 74

À LA DÉCOUVERTE DU TOUR DES COMBINS (SUISSE-ITALIE)



AUTEUR

Adeline Dautremer

Des cols d'altitude, des passages au plus près des glaciers, de magnifiques lacs alpins, parcourant tantôt la Suisse tantôt l'Italie. Voici ce qu'offre ce trek transfrontalier de 6 jours au départ de Bourg-Saint-Pierre en Suisse, en passant par le mythique col du Grand St Bernard.

MAJESTUEUX GLACIERS SUISSES

Bien qu'il ne soit pas nécessaire de démarrer tôt cette première journée de marche, tant l'étape est courte et peu intense, je dors en tente la veille dans l'unique camping de Bourg-Saint-Pierre. Je démarre donc directement du camping pour une évolution "en balcon" et une petite étape de 12 km. L'itinéraire est déjà très agréable, superbement fleuri. Et on aperçoit à gauche

la chaîne du Mont-Blanc avec ses hauts sommets enneigés. Une arrivée en milieu de journée à la cabane de Mille permet d'ajouter sans peine un sommet à gravir en aller-retour. Quant à la cabane, elle est plutôt luxueuse à l'image de nos refuges rénovés et parfaitement intégrés dans leur environnement.

Le deuxième jour de marche me fait atteindre rapidement la cabane de Brunet. J'évolue alors dans un écrin de verdure, et suis surprise de voir autant de diversité dans la flore de ces montagnes suisses ! Je me fais la réflexion qu'il me manque un botaniste pour m'éclairer. Le temps capricieux fait apparaître tantôt des nuages sombres, tantôt des percées de soleil inattendues. J'aime beaucoup, ça enrichit l'ambiance qui devient austère à l'approche du glacier. Une première passerelle d'environ 25m me fait traverser d'une combe à une autre, puis je commence à entrevoir le Grand Combin. Ce dôme de 4314m, ressemblant à notre mont Blanc, perce admirablement le camaïeu de vert dans lequel j'évoluais jusque-là.



Jour #1, en montant à la cabane de Mille (Suisse) ©A. Dautremer

Je ne le quitte plus des yeux... Rapidement, je chemine sur de la roche délitée et atteins la moraine du glacier où un petit intermède aérien m'attend. La passerelle de Corbassière qui a été posée en 2014, m'emmène 240 m plus loin sur l'autre partie de la moraine. Une dernière petite montée, et j'arrive enfin à la cabane FXB Pannossière pour y passer la nuit.

Le troisième jour, chance ! Si la veille le Grand Combin ne se dévoilait que par intermittence, aujourd'hui il semble avoir entendu mes prières nocturnes. Un grand ciel bleu domine au dessus de lui, et un blanc immaculé... partout autour. Je le parcours longuement des yeux pendant que je chemine sur le sentier qui longe le glacier. Puis, les choses sérieuses reprennent. J'entame ensuite une montée sèche qui mène au Col des Autanes. Une impression d'être au Népal, l'espace d'un instant. Pas mal de neige tout là-haut, et une brume épaisse qui s'invite. Rien d'extrême et pas vraiment exposé, mais une personne qui n'a pas le pied montagnard pourrait être rassurée avec de petits crampons légers en fond de sac. La descente est plutôt longue et lentement les nuances de vert remplacent l'atmosphère glaciaire. Cette étape qui nous fait monter à presque 3000m d'altitude permet d'avoir une vue plongeante sur le lac de Mauvoisin. C'est très beau. Je dégaine illico mon téléphone pour immortaliser cette vue splendide ! Malheureusement mon binôme se blesse et ce contre-temps m'oblige à mettre un stop à l'étape pour m'empresser de réserver les deux dernières places en dortoir à l'hôtel de Mauvoisin.

L'ITALIE PITTORESQUE ET GÉNÉREUSE

Le lendemain, une navette m'attend. Elle doit avancer les randonneurs sur le parcours puisque le refuge de Chanrion est fermé pour travaux. Un petit regret de n'avoir pas contourné à pied ce grand lac bleu turquoise, mais qui est vite effacé par ce plan B. Aussitôt après le barrage de Mauvoisin, le taxi 4x4 s'enfonce dans une interminable galerie qui



Jour #2, en direction du Grand Combin (Suisse) ©A. Dautremer

ne laisse que 5 petits centimètres de part et d'autre de la voiture pour y passer. Et le tout dans le noir total. Exotique ! Sortis de la galerie souterraine, le chauffeur devient notre Dieu à tous, puisqu'il conduit admirablement bien sur cette route littéralement suspendue au-dessus du lac pendant près de 10 km. Excellent moment !... même en voiture. Il nous dépose tous au bout du lac et bientôt nous serons en Italie ! Malgré les quelques névés restants, la montée vers la Fenêtre de Durand est très sûre et progressive. La météo est incertaine, je ne peux entrevoir les glaciers alentour que par intermittence. Dommage. La frontière entre Suisse et Italie se remarque nettement. On passe d'un univers glaciaire à des alpages verdoyants. La suite de l'étape est plutôt longue, avec peu de dénivelé mais nous avançons bien avec mes nouveaux compagnons de route. Une dernière montée sèche et je découvre le refuge Champillon où je vais passer la nuit. Une vraie petite



Jour #3 le Grand Combin (Suisse) ©A. Dautremer

pépète ! Ah... le légendaire accueil italien ! Et malgré la situation sanitaire qui les a durement touchés, les gardiens sont adorables, l'ambiance chaleureuse... et cerise sur le gâteau : le sauna extérieur est allumé rien que pour nous !

Le lendemain, j'entame la montée vers le col Champillon, puis la descente sur St-Rhémy-en-Bosses. Une évolution en forêt et au milieu des alpages me fait découvrir l'incroyable luxe des fermes de la région de Bosses, faites de pierres impeccablement alignées et annexées de leurs maisonnettes semi-enterrées (qu'on a pensé être des séchoirs à fromage). L'arrivée précoce à l'Hôtel Suisse me permet de flâner longuement dans les ruelles de ce petit hameau italien de 300 âmes, très pittoresque. J'en profite également pour me payer un morceau de ce fameux jambon de Bosses. Et décidément... l'Italie a gagné ! Je renonce avec grand regret à mon plat lyophilisé du soir pour une délicieuse *Pasta al ragu**.

* à la française ça donne "pâtes à la bolognaise"

La dernière journée de ce trek est - sur le papier - la moins enthousiasmante, même s'il fait grand beau au réveil. Premièrement parce que c'est la dernière 😊 mais aussi parce que j'évolue sur un sentier qui va croiser plusieurs fois la route qui mène au célèbre col du Grand St Bernard, avec son lot de motos et voitures bruyantes... Malheureusement, le temps n'est pas non plus au beau fixe à l'arrivée au col. La vue est complètement bouchée. En bonne compagnie, je prends un remontant au bar, puis un deuxième... Et on se décide enfin à reprendre la route. Le paysage et la météo s'améliorent. J'aperçois l'immense lac des Toules, bleu turquoise en contrebas du (hors) sentier qu'on a pris. Bloqués par une barre rocheuse infranchissable, il ne nous reste plus qu'à nous résigner et redescendre sur les flancs du lac pour rejoindre le sentier. Sans regrets pour cette erreur d'aiguillage : longer ce lac en le toisant de 200 m, ça offre une vue imprenable ! La suite est une douce descente en alpages. Enfin, j'atteins progressivement Bourg-Saint-Pierre où ma voiture m'attend sagement. Et nous prenons tous un verre pour marquer la fin du trek.



Jour #4, fermes de la région de Bosses (Italie) ©A. Dautremer

INFORMATIONS PRATIQUES

Comment s'y rendre ?

En voiture depuis Chamonix, en passant par Vallorcine puis Martigny en Suisse. On prend ensuite la direction d'Orsières puis Bourg-Saint-Pierre.

Où dormir ?

Il y a des refuges sur tout le parcours, qu'il faut bien réserver à l'avance et tôt dans la saison car ce trek est assez parcouru. Un ouvrage très complet de l'éditeur *Suisse Itinérance* a été conçu spécialement pour ce trek. Il contient les extraits de carte IGN nécessaires au parcours et les coordonnées de tous les refuges, ainsi que des infos pratiques telles que le dénivelé, kilométrage de chaque étape etc. Il n'est cependant pas inutile d'acheter une carte plus globale, pour avoir une vue d'ensemble. Le site tourdescombins.ch vous donnera aussi des informations utiles pour organiser ce trek.



Jour #6, le lac des Toules (Suisse) ©A. Dautremier

Trace GPS du parcours avec les 6 nuits ● et les passerelles ▲ ©OpenStreetMap



ÉCOLE D'AVENTURE DU CAF D'ANNECY



RESPONSABLES

D. Lavorel, I. Nasraoui, F. Bérnard, R. Delieutraz

CONTACT

ecoledav@cafannecy.fr

Avec l'école d'aventure, nous proposons à des jeunes qui ont entre 8 et 17 ans de pratiquer des activités de montagne variées (escalade, alpinisme, ski de randonnée, raquette à neige, via ferrata etc.).

Notre objectif est de leur permettre de découvrir et d'apprendre en vivant des

aventures adaptées à leur niveau et encadrées par des personnes diplômées : encadrants bénévoles FFME, brevets d'état ou guides.

Cette année, nous avons pu créer un troisième groupe pour compléter notre dispositif qui se compose désormais comme suit :

Soleil et poudreuse dans les Aravis pour le groupe "découverte", janvier 2021 ©DR



LES TRAPPEURS

qui ont entre 8 et 12 ans.
Responsable : Isabelle Nasraoui.

Départ de la randorientation, octobre 2019 ©R. Delieutraz



LES AVENTURIERS "DÉCOUVERTE"

qui ont entre 13 et 16 ans.
Responsable : Dominique Lavorel.

Les aventuriers au trou de la Chapelle (Bornes) ©D. Lavorel



LES AVENTURIERS "EXPERTS"

qui ont entre 14 et 17 ans, et qui ont déjà une ou plusieurs années d'expérience au sein de l'école d'aventure.
Responsables : François Bérnard et René Delieutraz.

Nous leur proposons une activité par mois, le samedi et/ou le dimanche, d'octobre à juin, suivant un calendrier établi pour l'année.

Au cours de la saison 2019/2020 et malgré le confinement, nous avons vécu quelques moments forts pour les plus grands :

- o la traversée de l'arête nord de l'Arcalod en terrain d'aventure
- o l'encadrement des Trappeurs lors de la randorientation du CAF Annecy
- o le week-end ski de randonnée vers la pointe Percée avec nuit au refuge de Gramusset
- o l'arête des Etiolets au Salève, escalade en terrain partiellement équipé.

Et pour les plus jeunes, malgré une saison écourtée, nous avons réalisé 5 actions :

- o 2 actions autour de l'orientation et la recherche de balises
- o 1 randonnée "les failles du crêt de Saint Sylvestre"
- o 2 sorties neige aux Glières : l'une en raquettes, l'autre en initiation skating.



GRUPE JEUNES ALPINISME



RESPONSABLE

Matthieu Dagand

CONTACT

GJA@cafannecy.fr

ENTRE 18 ET 25 ANS

Le Groupe Jeunes Alpinisme (GJA) est une sélection de 5 à 6 licenciés du Club pratiquant l'escalade et l'alpinisme et qui sont reconnus également pour leur participation à la vie active du Club.

NOTRE OBJECTIF

Le groupe n'est pas orienté vers la découverte mais vers le perfectionnement et l'accès à

Aiguilles Marbrées (Mont-Blanc) ©M. Dagand



l'autonomie en Alpinisme en apportant les bases du cursus de formation d'encadrant bénévole Alpinisme FFCAM (Fédération Française des Clubs Alpains et de Montagne).

NOTRE FORMULE

Une douzaine de journées réparties en 5 stages entre mai et septembre sont organisées pour valider des Unités de Formation FFCAM. Elles sont encadrées par des initiateurs brevetés ou des guides de haute montagne. Le Club subventionne cette activité mais une participation financière est demandée pour l'ensemble des stages proposés.

COMMENT SE PRÉPARER

L'alpinisme est une activité qui demande un apprentissage passant par la pratique de l'escalade. Il ne s'agit pas d'avoir un très bon niveau de grimpe mais d'être familier des manipulations de corde et d'être à l'aise avec le vide avant d'évoluer sur un terrain de haute montagne. Aussi il est fortement recommandé :

- de pratiquer l'escalade en falaise (des cours sont proposés par la section Escalade du Club au printemps)
- d'avoir fait des écoles de neige et de glace
- de pratiquer la montagne, en randonnée, en escalade ou en alpinisme, que ce soit par l'intermédiaire des sorties collectives proposées par le Club ou par tout autre moyen pouvant vous apporter de l'expérience.

COMMENT NOUS REJOINDRE

N'hésitez pas à écrire à gja@cafannecy.fr pour plus d'informations et à regarder le site des Collectives.

Le dossier de candidature pour la saison estivale paraît généralement dès le printemps. Consultez régulièrement le site internet pour vous tenir informés.



Aiguilles d'Entrèves (Mont-Blanc) ©T. Denais

FONCTIONNEMENT

Cocher des sommets n'est pas la finalité du GJA. Nous privilégions la formation à la performance. Le déroulement type d'un stage est une première journée consacrée à la montée en refuge avec des ateliers pratiques pour des apports théoriques, et une deuxième journée avec une course d'application.

Nous fixons des dates sur le programme puis proposons le massif de destination en fonction de la thématique du stage, des conditions de la montagne au moment de la sortie et bien sûr de la météo. Ensuite, c'est à vous de préparer une sélection de sommets et de voies en fouillant sur les cartes, les livres de topos, les comptes rendus de sorties. Enfin, nous adaptons ensemble le choix de la course sur place en prenant en compte les envies et le niveau du groupe, afin que tout le monde puisse pratiquer et se faire plaisir.

Le programme est construit de façon à permettre une progression sur la saison en privilégiant la cohésion de groupe. Au fil des stages et à condition de pratiquer également de votre côté, vous serez prêts pour le stage "Sommet mythique" où

nous partons 3 jours découvrir et nous immerger dans un massif avec une course d'envergure venant récompenser votre investissement.

PROGRAMME

Le programme type du GJA s'étale de mai à septembre avec les stages suivants :

- UF1 Vers l'autonomie sur la neige
- UF4 Vers l'autonomie progression sur terrain glaciaire
- UF2 Vers l'autonomie en terrain montagne et assurance en mouvement
- Objectif Sommet mythique
- UF3 Vers l'autonomie en rocher en terrain d'aventure
- Une sortie cascade ouverte à tous les jeunes est proposée dans l'hiver sous forme de UF5 Vers l'autonomie en cascade de glace.

2021

FLASHBACK 2020

SÉBASTIEN

Je m'appelle Sébastien et je suis originaire des Pyrénées. Je me suis arrêté dans les Alpes pour découvrir une nouvelle façon de progresser en montagne.

Mes connaissances, s'arrêtant au pied des estives, ont pris de l'ampleur grâce à l'alpinisme et me dévoilent une nouvelle face de la montagne.

En adhérant au Club Alpin Français, j'ai pu (avec plusieurs jeunes) rejoindre le Groupe Jeunes Alpinisme qui, avec ses encadrants, nous a appris à être autonomes en haute montagne. Les sorties sont organisées par un encadrant accompagné de guides. Nous étions un bon groupe avec la même passion en commun et cette envie d'apprendre, de partager et de prendre du plaisir. Un grand merci à Matthieu, Didier et petit Matthieu.

Aujourd'hui tout le groupe est motivé pour continuer l'alpinisme et devenir encadrant au sein du CAF ou voire même en faire son métier.

Encore un grand merci à ce groupe qui a donné de l'envergure à notre passion.

PILOU

Je me présente, Pilou, 26 ans et membre du Groupe Jeune Alpi cuvée 2020.

Skieur, grimpeur et alpiniste à mes heures perdues, j'aime par-dessus tout partager des bons moments (en montagne ou ailleurs) avec les potes, et j'ai un (gros) faible pour la nourriture (big up Thomas pour tes sauc' à chaque sortie). Le Groupe Jeune Alpi qu'est-ce que c'est ? Une bande de jeunes inconnus, partageant les mêmes passions et la même envie d'apprendre, qui devient peu

5



SORTIES EFFECTUÉES

25



PARTICIPANTS À L'ACTIVITÉ

5



PARTICIPANTS
DE MOINS DE 25 ANS

4



SORTIES FORMATION



Bivouac au Viso (water inside) ;-)
©M. Dagand

à peu une bande de copains, affûtés par les conseils experts de Didier et Matthieu. Ce sont des échanges, du partage de savoirs et de techniques, un cadre pour repousser ses limites dans la juste mesure et vivre de beaux moments en montagne.

Intégrer le GJA a été une super expérience, qui m'a apporté plus d'autonomie et de sérénité dans ma pratique de la montagne et m'a permis de rencontrer d'autres passionnés. Plutôt skieur et grimpeur à la base, j'ai pu perfectionner mes connaissances de la montagne au sens large. C'est aussi une belle occasion de passer l'ensemble des unités de formation pour faire un pas vers la formation d'encadrant Alpinisme.

N'hésitez pas à rejoindre la prochaine promo !

XAVIER

Je m'appelle Xavier, j'ai 19 ans. J'ai intégré le Groupe Jeunes Alpinisme pour l'année 2020 ! Nous avons commencé par faire un week-end cascade de glace à Cognes, en février, encadré par Matthieu et deux anciens du groupe jeune, c'était vraiment top et cette première sortie a été à l'image de l'année qui a suivi : formatrice !

Les sorties au GJA sont encadrées par Matthieu avec des guides et ont pour but de nous transmettre le plus de choses possibles dans une super ambiance. Nous avons pu apprendre et progresser dans tous les domaines de la montagne. Ainsi nous sommes devenus de plus en plus autonomes pour ensuite aller pratiquer et confirmer nos acquis entre potes, parce que c'est ça aussi le GJA, créer des liens et des amitiés pour partager une même passion !

Grâce au GJA j'ai pu développer mon aisance, que ce soit en escalade, en alpinisme ou encore en cascade de glace, car les sorties sont variées et très complètes. On apprend beaucoup et rapidement, c'est très efficace ! Et tout cela sur de très belles courses et dans de superbes montagnes.

Le GJA a donc été pour moi une expérience exceptionnelle et a été un tremplin dans ma pratique de la montagne. Pour tout montagnard qui a envie de progresser, de se former avec des personnes qualifiées et dans de magnifiques endroits, le GJA est une formidable opportunité !



Val d'Orco (Grand Paradis) ©M. Dagand

CANYONISME



RESPONSABLE

Frédéric Cottret

CONTACT

canyon@cafannecy.fr

Alliant progression verticale sur corde, nage et parfois randonnée lors des marches d'approche, le canyoning est une activité de montagne très complète. Elle rassemble ainsi, en un sport, des techniques et des connaissances issues à la fois de l'escalade, de l'alpinisme et des activités en eaux-vives. Chacun étant encordé et équipé d'une combinaison néoprène, d'un casque, d'un baudrier assorti de longues et de cordes. Le but est de descendre la rivière et d'en franchir les obstacles en rappel ou en sautant, marchant, désescaladant ou glissant sur des toboggans naturels.

En canyoning pas de lassitude, aucun ne se rassemble car certains peuvent être très aquatiques ; d'autres, très verticaux, vont nécessiter de descendre principalement en rappel et certains cumulent à la fois sauts, toboggans et rappels. Au cours de la saison, les sorties peuvent se faire aussi bien le week-end qu'après le boulot et se terminent parfois à la lueur de la lampe torche puis autour d'un barbecue en bord de lac.

DE L'INITIATION À L'AUTONOMIE...

Nos 9 encadrants bénévoles seront là tout au long de la saison pour vous faire découvrir la pratique et les nombreux canyons de la région. Mais le but est également d'amener les nouveaux pratiquants à acquérir les différentes techniques permettant de tendre vers l'autonomie, c'est-à-dire être capable de progresser en sécurité au sein d'un groupe, descendre en rappel par soi-même ou encore équiper les relais rencontrés au cours de la descente. Des stages seront organisés à cet effet et un accompagnement à chaque sortie

est réalisé pour pouvoir progresser dans sa pratique. Devenir autonome est notamment nécessaire pour pouvoir accéder à des canyons plus techniques, entre personnes du même niveau. Les plus autonomes, s'ils le souhaitent peuvent également passer leur brevet d'encadrant bénévole, lors d'un stage qui s'organisera du 1^{er} au 6 juin cette année. Vous pourrez également vous former aux techniques en eaux-vives le 3 octobre.

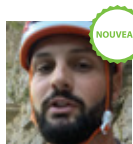
Si vous n'avez pas votre matériel, il est possible d'en louer au Club pour une modique somme, le paiement se fait en ligne sur cafannecy.fr, tout comme les inscriptions aux sorties. Attention, seuls les chaussons néoprènes ne sont pas disponibles à la location mais obligatoires pour participer à une sortie ainsi qu'une bonne paire de chaussures fermées.

Collective dans le canyon de Pussy (Savoie) ©F. Cottret

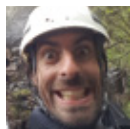


LES ENCADRANTS BÉNÉVOLES

CETTE ANNÉE



Mathieu
Ancian



Antoine
Boutet



Noémie
Castaing



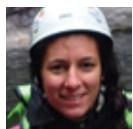
Frédéric
Cottret



Bertrand
Faraut



Philippe
Grégoire



Agathe
Jouan



Sylvain
Laurent



Benjamin
Schumacher

Canyon de Chichin ©F. Cottret



LES COTATIONS

La cotation en canyon est spécifique à l'activité et comprend **trois critères** :

La lettre V pour Verticalité suivie d'un chiffre de 1 (très facile) à 7 (très technique), indique la présence ou non de cascades ainsi que la hauteur et la technicité du plus grand obstacle.

La lettre A pour Aquatique, suivie d'un chiffre de 1 à 7, indique le niveau d'eau et le débit ainsi que la présence de mouvements d'eau nécessitant parfois des techniques d'évitement.

Et enfin **un chiffre romain** pour l'engagement et l'envergure : de I à VI. Le canyon intégral d'Angon est par exemple coté V4A3II. En pratique, au-delà de V3A3II, il faut être considéré comme autonome pour pouvoir faire le canyon.



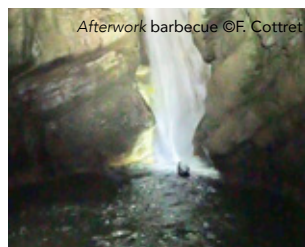
FLASHBACK 2020



Nouveauté en 2020, Aude (encadrante bénévole VTT) et Agathe ont organisé le premier week-end bi-activité dans le Vercors mêlant une journée VTT et une journée dans le canyon du Léoncel, avec nuit au camping, gastronomie et astronomie.



Journée de formation, avec l'aide de Benjamin DE (Diplômé d'État) canyon, pour réviser ou apprendre quelques techniques de cordes spécifiques au canyoning sur la falaise d'escalade d'Angon, puis mise en pratique dans le canyon du même nom.



Sorties *afterwork* conviviales tout au long de la saison dans les canyons proches d'Anneycy avec notamment la fameuse soirée Angon-barbecue de Frédéric !

89



PARTICIPANTS À L'ACTIVITÉ

21



SORTIES EFFECTUÉES

11



PARTICIPANTS DE MOINS DE 25 ANS

2



SORTIES FORMATION

CANYON DU RHÉBY

VILLEBOIS (AIN) | APPROCHE : 10 MIN | DESCENTE : 1H30 | RETOUR : 15 MIN | COTATION : V3 A3 I (FACILE)

SORTIES PHARES

- **Les Ecouges 1 & 2**

VERCORS
cotations 5.3.V
et 4.3.II
(niveau autonome)

- **Canyon de Montmin**

HAUTE-SAVOIE
cotation 3.3.II
(niveau débutant)

- **Ruisseau du Terneze**

SAVOIE
cotation 2.3.I
(niveau débutant)

- **Canyon du Groin**

AIN
cotation 3.5.IV
(niveau autonome)

- **Canyon du Reposoir**

SAVOIE
cotation 3.2.I
(niveau débutant)

Situé à 1h20 d'Annecy, dans le massif du Bugey, ce canyon est parfait pour débuter. Ludique, il reste agréable à découvrir quel que soit votre niveau.

Une eau claire et un environnement verdoyant lui apportent un esthétisme tout au long de la descente.

Accompagné de Noémie, passionnée de nature, vous y apercevrez si vous êtes chanceux des salamandres et porte-bois (larves trichoptères) qui font partie de la faune aquatique.

L'eau calcaire forme tout au long du parcours des dépôts qui font le charme de ce canyon.

Pas besoin de navettes, 10 minutes à pied, entouré d'ail des ours, suffisent à rejoindre le départ. La descente se caractérise par une succession de petits rappels (15 m max), de toboggans naturels et de sauts peu techniques.

Le point fort de la descente : le passage au travers d'une grotte formée par le rapprochement de deux parois rocheuses. Après s'être faufilé dans un trou en suivant la rivière, vous entrez dans une petite cavité aux concrétions étonnantes.

Ce canyon peut également être couplé à la journée avec celui de Tréfond-Pernaz.

Canyon du Rhéby ©F. Cottret



RANDONNÉE

MONTAGNE & ALPINE



RESPONSABLE

Jean-Claude Corn

CONTACT

rando@cafannecy.fr

De la balade tranquille pour aller chercher le point de vue, à la randonnée alpine tutoyant les cimes, la randonnée montagne est accessible à tous, en fonction des aspirations et capacités de chacun.

Pour répondre à vos attentes en termes de variété de courses, de massifs, de séjours, de difficultés, les encadrants bénévoles vous proposent un programme de sorties très étoffé que vous aurez plaisir à consulter sur le site collectives.cafannecy.fr

Cependant, notre première préoccupation, en plus de vous faire découvrir de beaux itinéraires et des paysages sublimes, est de vous emmener en toute sécurité. Pour cela nous nous formons et nous recyclons régulièrement. Mais ce n'est pas suffisant. En tant que participant aux randonnées, vous devez être acteur également de votre propre sécurité et de celle du groupe. Pour cela :

- o vous choisirez des randonnées adaptées à vos capacités ou à votre forme du moment, en consultant le tableau des cotations à l'adresse cafannecy.fr/pratiquer/randonnee-pedestre
- o nous souhaiterions que vous soyez nombreux à accéder à l'autonomie, non pas pour partir randonner en solitaire, mais pour être en mesure d'épauler, et d'assister les encadrants, en cas de difficulté (relief, orientation, etc.), voire d'incident, lors des randonnées.

Dans cet objectif, la FFCAM a édité un "Livret vers l'autonomie" propre à l'activité. N'hésitez pas à le réclamer auprès des encadrants, il est en vente au prix de 5 €. Il vous permettra d'évaluer votre degré d'autonomie et de confronter votre perception avec celle de l'encadrant

Bel été en montagne et à très bientôt !

En montant à Croisse Baulet ©DR



SORTIES PHARES

- **Aiguillette des Houches**
(par le lac du Brévent)
AIGUILLES ROUGES
Alt. 2285 m
Δ 1200 m, R2
IGN 3530 ET
- **Cornettes de Bise**
CHABLAIS
Alt. 2432 m
Δ 1100 m, R3
IGN 3528 ET
- **Mont Charvet**
VANOISE
Alt. 2400 m
Δ 1250 m, R2
IGN 3534 OT
- **Col de la Fenêtre**
BEAUFORTAIN
Alt. 2245 m
Δ 1035 m, R1
IGN 3531 OT
- **Grand Croisse Baulet**
(Circuit par le col de Niard)
ARAVIS
Alt. 2236 m
Δ 1077 m, R2
IGN 3434 ET

LES ENCADRANTS BÉNÉVOLES

CETTE ANNÉE



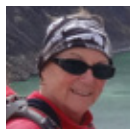
François
Chapsal



Michel
At



Gilbert
Chardon



Viviane
Coral



Martine
Piétu



Jean-Claude
Corn



Jean-Claude
Corsetti



Anne-Laure
Credoz



Patrick
Dufour



Kléber
Dumast



Patrick
Dupire



Gilles
Furtin



Yves
Gentil



Maurice
Houlot



Alain
Louis



Bruno
Mollaret

Le petit mont Blanc vu d'en bas, en Vanoise ©DR



FLASHBACK 2020



Randonnée magnifique mais exigeante. L'ascension s'effectue via le col du Rasoir pour atteindre le Jallouvet, au retour, la pointe Blanche à partir de laquelle s'effectue la descente sur la Colombière. Univers très minéral demandant un pied très sûr.

Très belle petite rando pratiquée en circuit à partir de Mont Devant. L'accès au sommet (non nommé) s'effectue à partir du crêt du Char via quelques lapiaz escarpés. Cette partie sommitale se parcourt au retour avant de basculer côté col de la Frasse pour revenir au départ.

1560m de grimpée ! : d'abord les lacets réguliers dans la forêt, puis les incursions côté glacier des Bossons. Au mont Corbeau, sur une des marches d'approche historique du mont Blanc, on longe les blocs de granit du Gîte à Balmat¹. Au sommet de la montagne de la Côte (2589), voici l'immense chaos de glace de la Jonction...

746



PARTICIPANTS À L'ACTIVITÉ

86



SORTIES EFFECTUÉES

2



SORTIES CPM
(CONNAISSANCE & PROTECTION
DE LA MONTAGNE)

19



PARTICIPANTS
DE MOINS DE 25 ANS

9



SÉJOURS SUR PLUSIEURS JOURS

¹ J. Balmat et M. Paccard, le 8 août 1786

LE GRAND GALIBIER

MASSIF DES CERCES | ALTITUDE 3228 M | DÉNIV 1340 M | RA1 | CARTE IGN 3535 OT

Situé dans le massif des Cerces, entre Ecrins au sud et Vanoise au nord, le Grand Galibier est un belvédère offrant un panorama exceptionnel.

Du Plan Lachat (route du col du Galibier), la montée s'effectue SE, direction le chalet des Mottets, puis le lac des Cerces.

Prendre alors S le GR 57 pour atteindre le col de la Ponsonnière, puis W sur la crête de la Ponsonnière, passer sous le roc de Termier pour atteindre le col de Termier.

S'élever NW dans la combe par un sentier "alpin", en suivant les marques bleues et les cairns. Les mains sont quelquefois nécessaires pour franchir les passages les plus abrupts (être vigilant dans les passages exposés et attentif aux risques de chutes de pierres).

En cheminant dans les blocs sous le sommet E, on atteint une brèche où aboutit le couloir de la Clapière. Quelques pas d'escalade exposée permettent de remonter le fil de l'arête aérienne.

La descente s'effectue par le même itinéraire et n'évite pas les passages exposés de la montée. À condition d'être vigilant, les difficultés se franchissent sans nécessiter de matériels ou d'équipements.

Le retour au chalet des Mottets (buvette et chaises longues) s'effectue soit par l'itinéraire de montée, soit par une trace plus directe depuis le col de la Ponsonnière, en suivant le ruisseau de la Ponsonnière.

Grand Galibier ©M. Houlot



ALPINISME



RESPONSABLE

Kévin Raymond

CONTACT

alpinisme@cafannecy.fr

L'alpinisme regroupe deux mondes : la randonnée et l'escalade. Ça semble simple dit comme ça, mais en considérant l'environnement hostile dans lequel on évolue, on comprend vite que c'est plus qu'une activité. Que ce soit sur glacier, sur une arête saillante, dans une face mêlant rocher, neige et glace, au sommet d'un "4000", l'alpinisme c'est avant tout un état d'esprit, une concentration totale où le corps et l'esprit ne font qu'un afin de mener à bien sa course... qui parfois devient une expédition.

Il faut également considérer le sac à dos, le froid, le vent, les bivouacs ou les refuges, le confort passe au second plan et on apprécie comme nulle part ailleurs les choses simples de la vie, un matelas pour dormir, un thé chaud au réveil ou un carré de chocolat entre deux longueurs.

Pourquoi se donner tant de mal pour une entreprise si vaine, si futile ? L'alpinisme c'est la richesse du partage avec ses compagnons de cordée, dans une solidarité absolue

Lillaz Gully, cascade de glace à Cogne ©DR



nécessaire à la réussite de l'ascension ; c'est trouver des lignes de faiblesses qui permettent d'avancer en sécurité ; c'est la fierté d'avoir franchi un passage retord ; c'est assister avec émotion au lever du soleil alors qu'on approche du sommet, seul avec sa cordée, sans aucune trace humaine.

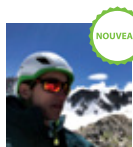
L'alpinisme c'est aussi l'échange et la confiance. On ne part pas avec un inconnu sur un sommet pour ensuite le laisser reprendre sa route. On partage l'organisation, le choix du matériel, l'expérience. On s'entraide afin de parcourir l'itinéraire prévu et on partage la beauté du paysage. Et, bien souvent à peine redescendu, on imagine déjà la prochaine course.

Au Club Alpin Français d'Annecy, l'activité consiste à découvrir les bases des techniques et de la sécurité au travers d'écoles de neige et de glace en début de saison (mai / juin) pour ensuite réaliser quelques sorties d'initiation. C'est non seulement l'occasion d'appréhender l'activité sereinement, mais également l'opportunité de faire de nouvelles rencontres afin de retourner en montagne en parallèle du Club, en terrain connu ou sur des difficultés maîtrisées. Au fur et à mesure de la saison, des sorties plus techniques seront proposées. À noter que la pratique de l'escalade (en salle ou en falaise) est fortement recommandée afin d'avoir déjà une expérience de la verticalité et des manipulations de corde ; le niveau demandé (4, 5 ou 6 en moulinette ou en tête) dépend des itinéraires.

Le Club mise également sur l'approfondissement des techniques et de l'expérience afin de devenir autonome. Et pourquoi pas un jour, devenir vous-même encadrant et partager votre univers et vos expériences. Pas de doute, vous verrez de beaux sourires, vous aurez de profonds remerciements et les yeux brillants de joie de vos compagnons, imprégneront votre mémoire !

LES ENCADRANTS BÉNÉVOLES

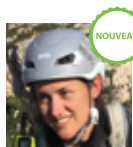
CETTE ANNÉE



Thibaut
Irigoien



Hervé
Rosfelder



Agnès
Choisel



Alexandre
Dunod



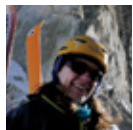
Darin
Reisman



Matthieu
Dagand



Florian
Gérault



Tereza
Bautzova



Pascal
Sanctus



Kevin
Raymond

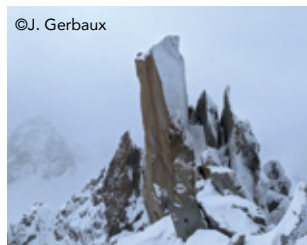
SORTIES PHARES

- **Dômes de Miage**
MASSIF DU MONT-BLANC
Alt. 3673 m
Δ 1150 m, PD
IGN : 3531ET
- **Arête Forbes
du Chardonnet**
MASSIF DU MONT-BLANC
Alt. 3824 m
Δ 1300 m, AD
IGN : 3630OT
- **Traversée
des Aiguilles
dorées**
MASSIF DU MONT-BLANC
Alt. 3516 m
Δ 400 m, D
IGN : 3630OT
- **Dent du Géant**
MASSIF DU MONT-BLANC
Alt. 4013 m
Δ 700 m, D+
IGN : 3630OT

Traversée des Aiguilles d'Entrèves ©DR



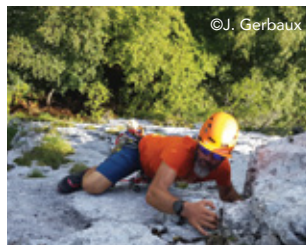
FLASHBACK 2020



Arête des Cosmiques en conditions hivernales, un beau classique figé sous le givre et la neige par -20°C . Un itinéraire spectaculaire entre des tours de granit alternant brassage dans la profonde et beaux pas de grimpe. 3 cordées menées par Kévin & Tereza dans cet itinéraire AD.



Arête sud-ouest de la pointe des Verts pour bien démarer la saison ! 5 personnes pour réviser le cramponnage, l'assurage en mouvement et la progression en neige. Bien entendu, une belle partie rocher en grosses, jamais difficile néanmoins avec quelques bons pas de grimpe.



Malgré une météo capricieuse, 5 stagiaires ont participé à l'UF Terrain d'Aventure dans les Bauges en août 2020, l'un des 4 requis pour devenir encadrant bénévole alpinisme. Au programme, révision des techniques de la discipline et mise en application. Et une nuit en tente sous l'orage pour tester l'étanchéité du matériel !



13

SORTIES EFFECTUÉES



97

PARTICIPANTS À L'ACTIVITÉ



9

SORTIES FORMATION



5

PARTICIPANTS DE MOINS DE 25 ANS



9

SÉJOURS SUR PLUSIEURS JOURS

LE CHLI BIELEN'HORN EN 4 JOURS

SUISSE | 3 SOMMETS DE 2940 M À 3210 M EN 4 JOURS | 3 COURSES ENTRE AD ET D+

Le Raid en Suisse dans le canton d'Uri a tenu ses promesses malgré une météo capricieuse.

Le premier jour fut bien rempli avec le trajet jusqu'au Furkapass, la montée au refuge, la révision des manips et échanges sur le matériel, le repérage des approches et la carte des bières en allemand !

Réveil à 5h, direction l'arête Sud du Gross Furkahorn (D). Ça grimpe et si la plupart des spits rencontrés sont superflus, certains sont mousquetonnés sans frustration aucune. Tout le répertoire de la grimpe en montagne y passe : dièdres en dülfer, sections d'arêtes aériennes, dalles compactes et désescalade. Le sommet est splendide offrant une superbe vue sur le glacier du Rhône. Après une brève désescalade et un grand rappel, nous atteignons la neige. Des névés raides nous ramènent au départ.

Jour 3 : Le Gross Bielenhorn. Un D+ alpin et bien équipé dans sa première partie, il est laissé totalement vierge dans la seconde. La pluie s'abat sur nous, le grain du rocher semble s'incruster dans la peau des doigts et la gomme des chaussons : nous jouons les geckos en narguant les ondées de pluie. Un premier rappel et nous évoluons en grosses, suivant notre flair pour graver les fissures jusqu'au sommet, sous le soleil. Quelques rappels plein gaz et désescalades aériennes pour regagner le pied de l'arête.

Pour le dernier jour, l'arête des tortues se traduit par un rocher superbe et une escalade abordable en 4/4+ (AD). L'arrivée au sommet du Chli Bielen'horn ponctue ce joli raid de 4 jours au col de la Furka. Une dernière "Weissbier" pour la route et nous redescendons retrouver la canicule et la civilisation.

Furkahorn ©F. Gerault



ESCALADE



RESPONSABLE

Guilhem Lafaye

CONTACT

escalade@cafannecy.fr

Après un hiver pas comme les autres, les grimpeurs voient enfin le bout du tunnel avec le retour des beaux jours. L'escalade en salle a été frappée de plein fouet par la crise sanitaire de la COVID-19 et trop peu de séances ont pu avoir lieu. Les plus déterminés d'entre nous se seront astreints à des séances de renforcement, tractions, pan de Güllich et autres suspensions pour garder la forme. Il est sûr que la préparation pour le retour sur le rocher n'a pas été optimale, mais l'envie est toujours là. La neige fond, le rocher sèche, il est temps de se préparer à tâter du graton et du gros bac. Mais attention aux blessures : il faudra être patient pour cette reprise après de longs mois d'arrêt, et la révision des manips de cordes sera indispensable !

Côté cours, le couvre-feu nous complique la tâche mais nous nous adapterons au mieux. Les jeunes pourront, comme chaque année, continuer leur apprentissage les mercredis et samedis après-midi avec Didier et Jean-François, à partir de début avril. Pour les adultes, nous ne pouvons malheureusement pas organiser de cours le soir en semaine. À la place, des cours ou des collectives seront proposés les week-ends, pour tous les niveaux, et surtout pour la progression et l'accès à l'autonomie.

Les collectives organisées tout au long de la saison vous permettront de découvrir les spots autour du lac d'Annecy mais également d'aller voir les massifs voisins du Beaufortain ou des Aiguilles Rouges, comme l'an dernier. Ce sera également l'occasion de découvrir le plaisir de la grande voie pour certains ou de "cocher" de belles réalisations pour d'autres.

Et pour ceux qui sont attirés par les cimes et la haute montagne, sachez que l'escalade est un passage presque obligé pour appréhender le vide et se former aux nœuds et techniques d'encordements.

Nous espérons vous retrouver nombreux aux pieds des voies pour de belles aventures verticales.



Le groupe école d'aventure ©DR

LES ENCADRANTS BÉNÉVOLES

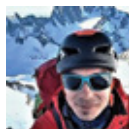
CETTE ANNÉE



Guilhem
Lafaye



Kevin
Raymond



Florian
Gérard



Matthieu
Dagand



Janine
Ducruet



René
Delieutraz



Pascal
Sanctus



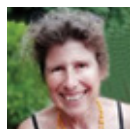
Michel
Agu



Didier Angelloz
Nicoud



René
Bosson



Véronique
Bourgeois



Marc
Demurger



Sylvène
Duvernay



Philippe
Gregoire



Dominique
Lavorel



Jean-François
Lavorel



Benoît
Marical



Jacques
Muzard



Julia
Philippe



Claude
Pouey



Paul
Romée



Patrice
Vivier



Pierre Taillée ©S. Luu

FLASHBACK 2020



Pierre Taillée ©S. Luu

SORTIE RÉVISION DE MANIPS

avec Emmanuelle, Louise, Nina et Marion

ENCADREMENT
Kevin et Agnès

La collective du 20 juin avait pour objectif de réviser les manipulations grande voie en site naturel d'escalade, SNE Pierre Taillée. Au programme, les bases de la grimpe, révision des nœuds, assurage, relais, manipulations de grimpe en tête ou en second, technique en couenne, facteurs de chute et choix des cordes.



SORTIES EFFECTUÉES



PARTICIPANTS À L'ACTIVITÉ



PARTICIPANTS DE MOINS DE 25 ANS



SORTIES FORMATION

ZIG-ZAG : UNE CLASSIQUE À DEUX PAS DE LA MAISON !

ANNECY | 6a MAX | 8 LONGUEURS | 1 RAPPEL

Cette grande voie n'est un secret pour personne et elle très fréquentée une bonne partie de la saison. Exposée ouest, elle peut être démarrée relativement tard pour ceux qui sont à l'aise dans le 5+ et connaissent les manip de relais. Mais elle est tout aussi agréable le matin, encore à l'ombre par une chaude journée d'été.

Entièrement dans le 4 et 5 (admettons un 6a pour la première longueur si c'est le début de saison ou la reprise post-COVID-19) elle est parfaite pour faire sa première grande voie. On peut s'y rendre en mobilité douce: vélo jusqu'au col des Contrebandiers ou rando depuis les bords du lac. Ça fera une bonne journée en montagne sans partir loin pour les plus courageux!

L'accès à la voie se fait en descendant un petit sentier peu marqué puis un rappel.

L1 : 5C, 40 m. La plus dure de la voie (surtout à froid) et peut être évitée en commençant plus haut

L2 : 4a, 25 m jusqu'à un anneau de corde

L3 : 4c, 25 m. Peut être enchaînée avec L2. Jolies cannelures puis une dalle pour arriver au relais

L4 : longueur de liaison en marchant vers la gauche sur la vire puis désescalader quelques mètres pour trouver le prochain relais

L5 : 5b, 30 m. Bonnes prises pour monter verticalement. Attention à bien partir à gauche pour trouver le relais lorsqu'on sort de la paroi. À droite, les relais et points visibles ne font pas partie de la voie

L6 : 5b, 40 m. Belle traversée, sans prendre de hauteur. Passage délicat sur la fin, ou l'équilibre sera primordial !

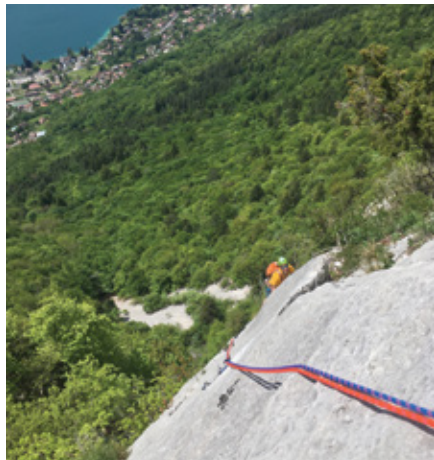
Passé ce point, le reste sera facile pour finir la voie.

L7 : 5a, 40 m, remonter sur la gauche le long d'une ligne de fissures et écaïlles. Attention aux cailloux au niveau du relais si vous tenez à votre second. Ca parpine facilement !

L8 : 5a, 40 m. Longueur finale, en partant un peu à droite. Un premier relais est installé après le rétablissement final. La suite peut se faire en corde tendue. Un second relais existe plus haut pour ceux qui préfèrent et sont équipés d'une corde de 50 m voir même 60 m.

Il existe de nombreux topos disponibles sur internet qui vous donneront plus de détails. Cette voie porte bien son nom, attendez vous à du tirage. Bien mousquetonner les brins de votre corde à double sera utile. L'escalade est variée, les relais sont assez confortables. Tout est là pour passer une bonne journée, et rentrer boire un coup... avant le couvre feu.

Zig Zag ©G. Lafaye



VÉLO DE MONTAGNE



RESPONSABLE
Rudy Mounier

CONTACT
vtt@cafannecy.fr

L'équipe de l'activité vélo de montagne va, cette année encore, essayer de vous emmener découvrir le meilleur de nos montagnes et pour tous les niveaux. Notre but est de vous faire partager notre passion du VTT, vous amener à l'autonomie et vous faire progresser quelle que soit votre pratique.


On vous emmènera découvrir les massifs autour d'Annecy, mais aussi plus éloignés comme le Beaufortain, le Queyras, les Terres noires et jusqu'en Italie avec les trails de Finale Ligure.

Voici un avant goût de ce que l'on va vous proposer cette année :

- Un cycle découverte/initiation pour prendre confiance
- Un cycle pilotage pour améliorer son style

- Des raids en autonomie pour en prendre plein les yeux dans les terres noires (Digne-les-Bains), le Queyras, Mont-Blanc, Vercors, Finale Ligure, ou en mode BUL (Bivouac Ultra Light)
- Des soirées en semaine pour découvrir les spots locaux
- Des soirées mécaniques pour entretenir vos vélos
- Le Shabrak Invitational, événement festif aux Puisots (à Annecy) ouvert à tous avec des collectives, des ateliers et un barbecue

Et bien sûr, l'incontournable week-end d'intégration (WEI) qui est en cours d'élaboration, pour partager notre passion du VTT lors de sorties tous niveaux, pilotage et barbecue. Malgré l'impossibilité de le faire l'an dernier, nous espérons pouvoir à nouveau le proposer cette année.

Pour rouler avec nous, plusieurs possibilités : envoyez-nous un message à vtt@cafannecy.fr Contactez-nous sur  (Annecy VTT Shabrak Krew). Inscrivez-vous sur notre liste emailing : shabrakvtt74+subscribe@googlegroups.com

Le groupe WEI ©R. Mounier



LES ENCADRANTS BÉNÉVOLES CETTE ANNÉE



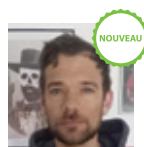
Thomas
Cuvelier



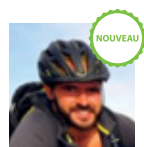
Luc
Moreau



Etienne
Tangari



Pierrick
Prost



Thomas
Dempuré



Arthur
Lamy



Arnaud
Guezou



Christophe
Blot



Patrick
Cerisier



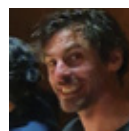
Rudy
Mounier



Raphaël
Druais



Aude
Malahel



Antoine
Boutet

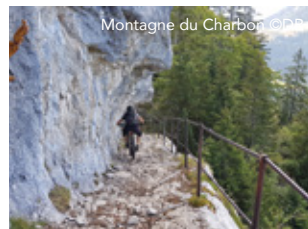
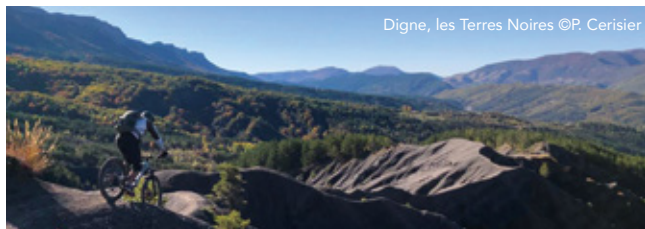
RETOUR SUR LE WEEK-END À PASSY-LES FIZ

Le week-end du 22-23 août 2020, 2 jours de ride de folie encadrés par Arnaud. Un camp de base dans une maison à Passy (barbecue le vendredi soir) nous a permis de rouler sous les Fiz jusqu'aux lacs d'Anterne le premier jour, avec une magnifique descente : de celles qui se terminent directement sur la terrasse d'un restaurant d'ailleurs ! La deuxième journée, direction les balcons de Chamonix puis une virée en Suisse par la mythique descente de Trient, avec reprise des forces à la micro Brasserie de Cham. Les deux traces sont dans les GPS, à ne pas rater pour 2021 !



Le week-end à Passy-Les Fiz ©A. Guezou

FLASHBACK 2020



Que faire quand le virus casse notre pèlerinage annuel au Paradis italien de Finale Ligure ? Évident : partir rouler dans un autre mythe du gros vélo : Les Terres Noires ! Mi-octobre, on va bientôt rentrer nos bébés pour l'hiver mais on roule comme au printemps. Un vrai bonheur.

Une fois le soleil levé, il fait bon et on profite de ce terrain exceptionnel, mélange de terre meuble, de schiste et de restes de volcan. Une accroche exceptionnelle, des crêtes vertigineuses, ça glisse, ça monte, ça tourne, ça saute. Un beau tour de manège.

Belle sortie de 25 km pour 1250 m de D+ le tout sous un beau soleil et avec une belle équipe de Shabraks ! Belle montée régulière qui finit dans les alpages. Passage par le refuge de la Combe avant d'attaquer une belle descente en balcon avec vue imprenable sur le lac d'Annecy (un grand classique des couvertures de magazines). À faire au moins une fois.



SORTIES EFFECTUÉES



PARTICIPANTS À L'ACTIVITÉ



SORTIES AFTERWORK



SÉJOURS SUR PLUSIEURS JOURS

CASSE MASSION

MAURIENNE | Δ 2000 M D+ | 30 KM

SORTIES PHARES

- **Semnoz intégral :**
d'Annecy au Crêt de Châtillon en aller/retour
1400 m D+, 40 km, niveau débrouillé
- **Downhill Tignes :**
2 jours de descente sur les pistes des stations de Tignes et Val d'Isère, tous niveaux
- **BUL Bivouac Ultra Light :**
week-end dans le Beaufortain en autonomie environ 1000 m D+ et 30 km / jour
- **Séjour VTT/ Canyoning :**
un week-end mixte VTT/Canyon dans le Vercors, 1 Journée VTT 800 m D+ 25 km, niveau moyen et 1 journée canyoning
- **Shabrak Invitational :**
journée conviviale aux Puisots (Annecy), avec plusieurs groupes de niveaux différents pour des tracés de 800 m D+ et 20 km, barbecue en récompense à l'arrivée.

Un beau sommet qui offre un beau panel de sentiers, il y en a pour tous les goûts. Néanmoins c'est un beau challenge physique et technique à destination d'un public déjà initié.

On part du Bochet au-dessus de Saint-Jean-de-Maurienne, c'est parti pour une bonne grimpe par la route jusqu'à la station des Karellis à 1600 m.

Des Karellis, on emprunte une piste direction les Plagnes, puis jusqu'au col de Charroute (2480 m).

À partir d'ici, on commence la traversée jusqu'à la Tête d'Albiez, on fera attention à quelques dévers sur les ardoises qui peuvent être piégeuses sur certains passages. De la Tête d'Albiez on redescend par un sentier bien technique avant de remonter sur le Casse Massion.

Arrivé à la croix on descend le chemin Nord-Ouest, le chemin passe à travers une petite barre nécessitant un court portage. La suite de la descente se fait dans une belle forêt de mélèzes, puis un *single* avec de nombreuses épingles en bordure des carrières d'ardoise où il faudra rester vigilant en cette fin de sortie jusqu'au Bochet.

Casse Massion ©R. Mounier



TRAIL



RESPONSABLE

Olivier Vautrin

CONTACT

trail@cafannecy.fr

LE TRAIL, C'EST QUOI ?



"Le **trail**, la **course nature** ou plus rarement la **course en sentier**, est un sport de course à pied, sur longue distance, en milieu naturel, généralement sur des chemins de terre et des sentiers de randonnée en

plaine, en forêt ou en montagne. Trail est l'abréviation, propre aux francophones, de l'anglais trail running."¹

Cette discipline est riche, elle porte des **valeurs**, le **respect des Hommes et de la Nature**. Elle donne le goût de l'effort, ce bien-être que l'on ressent après...

COTATION DES NIVEAUX

- o **Débutant** : savoir courir 10 km en 1h-1h30 sans s'arrêter. Les montées se font en marchant, on peut s'arrêter.
- o **Intermédiaire** : être capable de faire une montée en marchant et/ou courant mais sans s'arrêter. La distance pourra être longue mais le rythme modéré.
- o **Confirmé** : ces sorties seront soit sur des chemins techniques, soit sur de longues distances ou forts dénivelés. Le rythme ne sera pas nécessairement rapide mais il permettra de suivre un horaire.

ET AU CAF D'ANNECY ?

C'est surtout et avant tout une activité ouverte à tous, jeunes et moins jeunes, quel que soit votre niveau ! Le **partage**, la **convivialité** y sont des maîtres mots. Bien entouré d'une équipe d'encadrants **bénévoles investis**, nous allons essayer de vous **initier**, de **développer votre autonomie** et de vous faire découvrir le splendide terrain de jeu qui nous entoure. À noter dès à présent dans vos agendas : la **réunion de présentation de l'activité** qui se tiendra le mercredi 19 mai de 20h à 21h30 (au forum ou en distanciel).

COMMENT ?

QUELS TYPES DE SORTIES ?

Nous proposons et allons envisager, tout au long de la saison et dès que les conditions seront réunies, des **collectives à la journée** : sorties à la fraîche, du midi ou en *after work*. Sur de **plus longues durées** : week-end, court séjour ou sur plusieurs semaines, des traversées de massif, des boucles, des cycles d'initiation, de PPG, de VMA courte, longue, à plat ou en côte sont à prévoir. Nous allons favoriser notre **appartenance** à ce groupe, avec le **Week-End d'Intégration**, en ciblant des épreuves de courses communes et, pourquoi pas, en lançant la nôtre ! **Il n'y a pas de programme pré-établi**, il convient donc de consulter régulièrement collectives.cafannecy.fr

La **difficulté** dépendra des critères suivants : distance, dénivelé, inclinaison et technicité du terrain. Le **niveau attendu** sera précisé. Pour chaque sortie, un **matériel minimum sera nécessaire**. Il dépendra bien sûr des conditions météo. On peut s'attendre à voir exiger : chaussures et vêtements adaptés au trail, vestes coupe-vent et/ou de pluie, réserve d'eau et alimentaire, lampe frontale 200 lumens mini... **Et obligatoirement un téléphone portable chargé et une couverture de survie.**

¹ Source Wikipédia

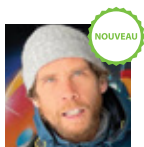
LES ENCADRANTS BÉNÉVOLES CETTE ANNÉE



Marie
Teyssedre



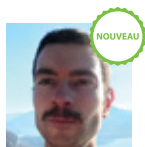
Marion
Le Mao
Tavernier



Pierre-Antoine
Rousseau



Julia
Thevenet



Théo
Viallard



Romain
Desbrest



Olivier
Vautrin



Jérôme
Sedyn



Darin
Reisman



Benoît
Leroy



Federico
Hinrichs



François
Béruard

Pour suivre toute l'actualité de l'activité, n'hésitez pas à vous inscrire à la mailing list trailcafannecy@googlegroups.com ou à nous suivre sur WhatsApp ou Strava.

Au plaisir de se voir et de partager à la Shabrasserie ou sur un sentier !



Joris
Gerbaux



Jacky
Grisey

trailcafannecy.fr
@googlegroups.com

 WhatsApp

 STRAVA



Au Semnoz ©F. Hinrichs

SORTIES PHARES

- **Veyrier par Bois Quémont & Creux du Loup**
11.5 km, 1000 m de D+
- **Face Est de l'Arcalod**
13 km, 1250 m de D+
- **P'tit Trail à la fraîche / du midi**
1h, 10 km, 500 m de D+ max.
- **Youpi c'est lundi !**
Préparation Physique Générale spécifique à l'activité trail



FLASHBACK 2020



Qu'elle était belle cette journée à Chamonix ! Olivier et Maxime étaient présents le 9 juillet pour une magnifique balade chamoniarde. Sous le soleil, j'ai eu l'occasion de leur faire découvrir un parcours de 48,5 km et 2500m de D+. La vue sur le mont Blanc, l'Aiguille Verte et la multitude de sommets pour finir en beauté... avec une bonne bière.



13 km et 1600m de dénivelé autour de l'Aiguille Verte, avec la chaîne des Aravis et le mont Blanc en toile de fond, c'est la garantie d'une sortie réussie ! Avec en prime le bain dans le lac de Lessy en milieu de parcours, histoire de bien se rafraîchir...



TRAIL & BEER, quand le trail est l'excuse de l'apéro. Si les *afterworks* au Semnoz ne manquent pas, celui-ci était tout particulier. Octobre 2020, après 1h30 de course nous sommes 10 à avoir profité des derniers jours d'ouverture des restaurants pour déguster une pizza et boire une bière bien méritées après l'effort. La convivialité est un maître mot de l'activité !

119

SORTIES EFFECTUÉES

720

PARTICIPANTS À L'ACTIVITÉ

20

SORTIES AFTERWORK

4

PARTICIPANTS DE MOINS DE 25 ANS

WEEK-END INTÉGRATION

En juin 2021 sur Chamonix, l'activité trail vous propose son week-end d'intégration en **formule tout inclus** ! Au programme, **des sorties tous niveaux, de la bonne humeur** et quelques surprises ! Alors que tu sois un traileur confirmé ou débutant, rejoins-nous pour ce grand moment de partage sur nos beaux sentiers de montagne. 😊



CYCLE DÉCOUVERTE

Vous souhaitez débiter dans le Trail Running, acquérir une certaine autonomie sur les sentiers de montagne, en pleine nature, loin du bitume et oser faire du dénivelé ? Nous avons à cœur de vous faire partager notre passion.

Parce que le trail n'est pas réservé à une "élite" sportive et qu'il faut bien commencer un jour, cette année encore et dans la continuité de ce qui a été initié par Sébastien Torchio, nous vous proposons **un cycle de découverte progressif sur 3 mois durant le printemps et le début de l'été**. Un objectif : le plaisir de courir en montagne en semi-autonomie ! Vous découvrirez le matériel, l'hydratation et la

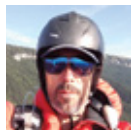
nutrition, la gestion de l'effort, la course en groupe et la gestion du dénivelé. Ce sera aussi l'occasion de partager nos connaissances respectives sur la montagne, les itinéraires, les courses et bien sûr la faune et la flore que nous rencontrons. Les sorties seront organisées, autour d'Annecy, les samedis ou dimanches matins à raison de 2 à 3 sorties par mois de avril à fin juin. Les distances proposées seront comprises entre 7 et 15 km avec un dénivelé positif progressif qui ne dépassera pas les 800 m. L'activité est ouverte à partir de la catégorie junior, soit plus de 18 ans (en deçà de cet âge, il n'est pas conseillé physiologiquement de courir plus de 10 km avec du dénivelé positif).

Parmelan ©J. Gerbaux



VOL RANDO

"HIKE & FLY"



RESPONSABLE

Bertrand Faraut

CONTACT

volrando@cafannecy.fr

UN PEU D'HISTOIRE...

En 1987, Henri Bouvier et de nombreux bénévoles développent l'activité parapente au CAF d'Annecy.

Grâce à eux, des milliers de vols "montagne" et des milliers de kilomètres en vol de distance seront réalisés. Une équipe "compétition" décrochera également de nombreux podiums en France et en Europe. Bref, c'est toute une communauté de volants qui accompagnera le développement du "vol de pente".

Mais le Club a surtout permis à des passionnés d'activités de montagne de se former à cette activité aérienne exigeante.

En 2010, un conflit d'assurance entre la Fédération des clubs alpins et de montagne (FFCAM) et la fédération française de vol libre (FFVL) voit le jour, de nouveaux clubs FFVL se créent sur Annecy et l'activité parapente périclité au CAF d'Annecy.

AUJOURD'HUI, UNE NOUVELLE PAGE...

Le CAF d'Annecy, affilié à la FFVL, a la volonté de relancer l'activité parapente avec une approche "marche et vol" et "formation continue". À ce jour, un groupe de 45 pilotes autonomes communiquent déjà via un "whatsapp parapente" regroupant des pilotes du CAF Annecy.

Le parapente étant un sport d'apprentissage long, dans lequel il ne faut pas brûler les étapes, nous mettons la sécurité au cœur du projet du Club.

©B@rt



Les objectifs du CAF d'Annecy en 2021 sont donc :

- o Proposer un programme de sorties collectives de "marche et vol" dès la sortie de l'hiver ;
- o Proposer un cadre de pratique adapté permettant à chacun (débutant, initié, autonome) de progresser sans avoir à porter la responsabilité des autres pilotes participant à la sortie ;
- o Permettre aux cafistes de poursuivre leur progression suite à un stage d'initiation avec un encadrement professionnel ;
- o Créer une équipe "marche et vol" pour participer à la Coupe Fédérale de Distance "Marche et Vol" ;
- o Créer une équipe compétition de distance "loisirs".

LA PROPOSITION DE FORMATION

La FFVL va proposer 2 cycles de 10 journées de formation pour 2 groupes de niveaux différents :

o Les sortis du Nid

Ouvert aux pilotes "dégrossis" ayant réalisé un stage d'initiation en école agréée FFVL. L'objectif du cycle est de progresser et de valider le brevet de pilote initial ou le brevet de pilote en fonction de l'aptitude de chacun.

o Les Gypaètons

Ouvert aux pilotes autonomes mais non diplômés pour progresser et pour valider le brevet de pilote confirmé. Chacun des cycles a un coût de 70 €/sortie, transport inclus. Les personnes doivent disposer de leur propre matériel de vol et d'une radio VHF.

LES ÉQUIPES COMPÉTITIONS

L'équipe "marche et vol compétition" sera emmenée par Denis Mouthon. Pour participer, pas besoin de diplôme FFVL, elle est ouverte à tous les pilotes qui veulent enregistrer leur vol sur le site de

la FFVL, pour porter haut les couleurs du Club. Les inscriptions se font sur volrando@cafannecy.fr L'équipe compétition de distance "circuit loisirs" est ouverte à tous les pilotes titulaires d'un brevet de pilote confirmé. Le groupe Whatsapp existe déjà. Si vous voulez en faire partie, il suffit d'envoyer un mail à volrando@cafannecy.fr avec une copie de votre Brevet de Pilote Confirmé (BPC).

LES SORTIES COLLECTIVES

Elles pourront être proposées par des volants du Club diplômés ou non mais expérimentés. Pour pouvoir proposer des sorties, vous devrez être habilité sur le site des collectives. Pour participer en tant qu'animateur aux sorties "marches et vol" merci de vous faire connaître toujours à cette même adresse volrando@cafannecy.fr. Nous avons besoin d'un maximum de personnes pour proposer un maximum de sorties.

LA FRÉQUENCE VHF DU CLUB

Depuis cette année, le club a souscrit une fréquence VHF auprès de l'ARCEP. Aussi cette fréquence payée par le Club permet à tous ses pilotes de communiquer "légalement" entre eux. Pour information le coût est de 650€ à l'année et il s'agit d'un véritable effort de la part de notre Club pour le bien de tous nos volants. La fréquence du club est la suivante : 155.60000 MHz elle a une portée de 2 km en l'air.

LES PARTENARIATS AVEC LES ÉCOLES LABELLISÉES FFVL

Pour les grands débutants, nous avons des partenariats tarifaires avec 2 écoles, Espace 3D parapente à Doussard et Les Grands Espaces à Planfait. La condition pour bénéficier de ces tarifs est de prendre sa licence FFVL au CAF d'Annecy (licence en ligne Club n°03447).

Idem pour les essais de matériel, faites-vous connaître auprès des écoles.

Bonne année et bons vols !



©B@rt

CHARTRE DU PILOTE AUTONOME

CAF ANNECY

1. Je suis licencié au CAF d'Annecy et je dispose d'une assurance responsabilité civile aérienne
2. Je connais mon matériel, je sais l'utiliser, l'entretenir, le contrôler ou le faire contrôler
3. Je pratique régulièrement le gonflage, je sais décoller dos voile et face voile
4. J'ai pris connaissance du parcours de randonnée ou du site de vol prévu pour la sortie, du décollage et de l'atterrissage
5. Je sais analyser les prévisions météorologiques du jour, connais leur évolution potentielle. Je fais ma propre analyse météorologique et aérologique une fois sur le terrain et suis conscient que les choses peuvent rapidement évoluer
6. Je connais mon niveau de vol, je connais mes limites. Je connais mon état physique et psychologique du jour. Je sais en tenir compte dans ma décision de voler ou pas
7. Je respecte la faune, la flore, les réglementations s'appliquant à la montagne (réserves, parcs naturels, zone de protection des espèces). Je respecte également les propriétés privées et les alpages
8. Lors de la sortie, je m'intègre dans un groupe de volants autonomes (sans accompagnateur, ni responsable, ni encadrant). Je suis seul responsable de moi-même durant tout le déroulé de la sortie depuis le départ de la randonnée, dans les phases de décollage et atterrissage et dans toutes les prises de décisions nécessaires
9. Je dispose d'une radio VHF sur la fréquence du Club, d'un téléphone portable et d'un casque
10. Je m'engage à assumer la responsabilité qui est la mienne et à ne pas poursuivre le CAF d'Annecy en cas d'accident qui me serait imputable lors de la sortie.

RETOUR DES RANDONNÉES LOINTAINES



RESPONSABLE
Patrick Dupire

CONTACT
randonneeslointaines@cafannecy.fr

Après deux années d'arrêt, les randonnées lointaines (ex "Voyages lointains") reprennent. Malheureusement, l'année dernière, ce nouvel élan a été quelque peu refroidi par cette pandémie qui n'en finit pas ; ainsi, 12 cafistes inscrits pour la traversée des parcs nationaux de l'Ouest Américain ont dû annuler ce déplacement en août dernier. Mais ce n'est que partie remise, car nous espérons bien réaliser ce trek en juillet et août prochains, avec cette fois deux groupes de 9. Soyons optimistes.

Plus de chance pour le groupe de 9 ayant participé à la randonnée sur la Alta Via n°2 des Dolomites début septembre. Une météo très favorable, une ambiance des plus chaleureuses pour ce trek de 110 km en 7 jours et ses 7500 m de dénivelé.

Col de la Farangole, Dolomites ©P. Dupire



Glacier de l'Eiger ©P. Dupire

Septembre 2021, c'est décidé ; on remettra ça avec un mélange des vias 1 et 2 et le Lavaredo au départ de Cortina d'Ampezzo.

Autre randonnée inoubliable en juillet 2020, celle qui a conduit un groupe de 8 cafistes au pied de l'Eiger dans l'Oberland bernois. Cette année, nous y retournerons, mais pour un périple de 4 jours avec deux sommets mythiques à gravir : le Schwarzhorn et le Schilthorn appelé aussi en Suisse le Piz Gloria.

Et si la COVID-19 nous laisse enfin en paix, retenons déjà les dates de quelques prochaines randonnées lointaines :

- Les 3 Cirques de la Réunion fin octobre 2021
- Argentine du sud et Chili en février 2022
- L'Islande début juillet 2022, etc.

Contact, informations, pré-inscriptions et fiches techniques auprès du responsable de l'activité.

SLACKLINE



RESPONSABLE

Margaux Baïs

CONTACT

slackline@cafannecy.fr

Les funambules des temps modernes s'invitent au CAF d'Annecy. Une toute petite équipe de trois jeunes femmes dynamiques vous proposera prochainement des initiations slack en plein air !

RETOUR SUR CE SPORT EN PLEIN ESSOR

La *slackline* (qui signifie sangle molle) ou *slack*, est une pratique sportive qui semble avoir été créée en Californie au début des années 1980. L'histoire raconte qu'il s'agissait de grimpeurs qui ne savaient pas quoi faire de leurs excès de sangle. Il s'agit d'un exercice s'apparentant au funambulisme : au lieu de progresser sur un câble d'acier à l'aide d'un balancier, l'objectif est d'avancer sur une sangle légèrement élastique sans aucun accessoire. Cette sangle, d'une

largeur variant de 19 mm à 50 mm, est tendue entre deux points d'ancrage tels que des poteaux, arbres, murets, spits d'escalade...

Cette polyvalence en fait un sport à pratiquer autant en milieu naturel qu'en milieu urbain. Les figures pouvant être réalisées sont innombrables.

La *slack* est un sport d'équilibre (très bon pour le gainage interne) avec une dimension très méditative, pouvant s'apparenter, d'une certaine façon, au yoga.

Cet entraînement à l'équilibre est devenu un complément à de nombreuses disciplines sportives.

DIFFÉRENTES PRATIQUES & COMMUNAUTÉS LOCALES

Les Alpes sont "La Mecque" de la *slack* et plus particulièrement de la *highline* (comme beaucoup d'autres sports *outdoor*). Il y a une très belle communauté à Annecy. Les *slackeurs* sont souvent également des

Slackline tendue au mont Veyrier ©M. Baïs



LES ENCADRANTS BÉNÉVOLES

CETTE ANNÉE



Margaux
Bais



Gaïa
Antoina



Fanny
Valentin

grimpeurs, amoureux de la nature et des personnes engagées autour de l'écologie, de la nature et du développement personnel, en résumé, de belles rencontres !

Il y a plusieurs types de disciplines, des *slacks* petites, longues, très tendues ou plutôt molles, (*shortline, longline, jumpline, rodéo..*) pour des pratiques différentes : marcher, *trickser* (faire des figures) *bouncer* (rebondir), sauter...

Il y a aussi la *treeline*, attachée en hauteur à des arbres, la *highline* en montagne, la *skyline*, avec plus d'engagement en haute montagne. Cette pratique s'apparente à une préparation de grande voie, si on peut dire, et il y a toute une partie projet pour installer la ligne, ou carrément "l'ouvrir". Et oui, en *highline* il y a encore des lignes à ouvrir !

PROGRAMME

Ponctuellement, nous proposerons des collectives *slack*, à Albigny (le QG), avec des lignes pour débutants puis ensuite d'autres pour découvrir la *jumpline* ou la *waterline* (au-dessus de l'eau).

L'idée est d'initier afin de valider certaines étapes : équilibre assis, se lever sans le pied au sol, se retourner. Une fois ces étapes acquises, et en fonction des motivés, nous pourrons proposer cet été des initiations *highline* à la maison : Parmelan, Veyrier ou d'autres projets aux alentours.

Attention, une fois que vous aurez défié les lois de la gravité en marchant dans le vide,

vous serez mordu(e), aucun retour en arrière n'est possible à ma connaissance !

En fonction du nombre de collectives et des inscriptions, nous envisagerons la possibilité de continuer l'activité cet hiver dans les salles d'escalade d'Annecy.

PRÉSENTATION DE LA DREAM TEAM

Gaïa, judokate, grimpeuse et *highlineuse* licorne aura une grande pédagogie pour vous apprendre les basiques de la *slack* et la *highline*.

Fanny, grimpeuse, circassienne de formation, est la meilleure de la bande sur les *tricks* et positions de yoga sur les lignes d'Albigny (immanquable). Elle est aussi ex vice-présidente de Parislack.

Et moi, Margaux, pratiquante débutante de la *longline* et *highline*, je suis uneoureuse boulimique des sports *outdoor*. Je m'occupe de coordonner l'équipe d'encadrants !

On a besoin de vous : on recrute des organisateurs !

Aidez-nous à promouvoir notre sport ! Aucun engagement ni diplôme n'est demandé, juste une licence du CAF d'Annecy et une envie d'encadrer quelques sessions ponctuellement. Nous avons pas mal de matériel et la dynamique est déjà là, tous les jeudis soir, apéro *slack* au parc d'Albigny où tout le monde est bienvenu (il y a souvent de l'accro-yoga en bonus).

Venez nous rejoindre !

BONS PLANS POUR LES ADHÉRENTS

Un certain nombre d'enseignes de la région réservent un accueil préférentiel aux adhérents du CAF d'Anney, pensez-y pour vos achats ! **N'oubliez pas de vous munir de votre licence pour aller dans ces magasins** (voir procédures spécifiques sur cafannecy.fr > Le Club > Bons plans).



*MODALITÉS SELON LES ENSEIGNES

o Prism

-20%

o Versant Nord (Thônes)

-10% sur la location ;
-15% sur tout achat, hors promotions

o Vieux Campeur

-18% en bons d'achat à se procurer au secrétariat (réservation des bons à secretariat@cafannecy.fr)

o Ski Loc Shop

-10% sur la location et l'entretien

o Whympr

Pour l'ensemble des adhérents du Club Alpin d'Anney à jour de cotisation, l'abonnement aux cartes est offert.



VOUS ÊTRE **UTILE**

Pour une montagne **préservée**, authentique et accessible.



La Caisse d'Épargne Rhône Alpes soutient le fonds de dotation Montagne Vivante, qui mène des actions de préservation, de développement et d'aménagement des espaces alpins.



Whympr, l'app pour préparer vos sorties

Whympr vous permet de rechercher des idées de sorties pour toutes vos activités montagne, de la randonnée à l'alpinisme en passant par l'escalade.

Filtrez parmi les 60 000 itinéraires proposés et retrouvez des cotations, des descriptions, des photos et des retours communautaires pour faire votre choix.

Whympr offre aussi une cartographie et des prévisions météo détaillées.

L'app de base est gratuite et l'accès IGN est offert à tous les membres du CAF d'Annecy grâce à un partenariat mis en place cette année. Demandez l'accès à cette offre en remplissant le formulaire sur l'intranet du club.

L'app montagne et outdoor
whympr.com





DEPUIS TOUJOURS, LA NATURE NOUS INSPIRE



WWW.AUVIEUXCAMPEUR.FR



PARIS - LYON - THONON-LES-BAINS - SALLANCHES - TOULOUSE-LABEGE
STRASBOURG - ALBERTVILLE - MARSEILLE - GRENOBLE - CHAMBERY
PARIS HAUSSMANN - GAP