



REVUE ÉTÉ 2022

l'esprit Club Alpin



club alpin français
Annecy



ÉDITO LE MOT DU PRÉSIDENT

De nombreux adhérents se mobilisent depuis plusieurs semaines désormais pour une cause qui dépasse malheureusement le cadre sportif de notre Club. Dans cette période où nous voyons le retour de la guerre en Europe, il est toutefois salubre de voir une mobilisation aussi forte au sein de notre Club. La solidarité n'est pas qu'une affaire de cordée et ne s'exprime pas seulement en montagne. Merci à tous les adhérents qui aident de manière discrète.

Notre Club, nous ne le savons pas toujours, est aussi l'association sportive la plus importante du département et il me semble qu'à ce titre nous avons une grande responsabilité. Notre environnement est en péril, et nous sommes aux premières loges pour le constater. Pour tous ceux qui sont allés en montagne ce printemps, en Suisse, en Italie et évidemment en France, le constat est sans appel : les glaciers reculent. Le Comité Directeur a ainsi approuvé l'évaluation du bilan carbone de notre Club. Cela pour mieux prendre conscience collectivement de notre impact sur le milieu naturel mais aussi pour ensuite décider à notre échelle locale, comment agir et réduire notre empreinte. Tout ceci non pas pour arrêter nos activités en montagne mais au contraire, pour les préserver.

Cette année où nous votons et faisons des choix qui auront un impact sur notre environnement et nos activités en montagne, espérons que le prochain gouvernement saura prendre les décisions fortes qui s'imposent et qui assureront la pérennité de nos activités en montagne mais aussi et surtout de la planète en général, pour nos générations et toutes celles à venir.

À bientôt en montagne,
Romain DESBREST

REVUEN° 46/98 Le premier nombre correspond au nombre de revues éditées depuis la création du Club Alpin Français d'Annecy en tant qu'association juridiquement autonome, en 1990, le deuxième au nombre de revues éditées depuis la création du Club en 1874.

Le présent numéro a été tiré en avril 2022 à 1 000 exemplaires sous le numéro d'ISSN : 0242-8547

DIRECTEUR DE LA PUBLICATION :

Romain Desbrest

ÉQUIPE ÉDITORIALE & GRAPHIQUE :

Céline Venot RESPONSABLE,
Martine Gauvin CHEF DE PROJET,
Marie-Laure Rosset CHEF DE PROJET,
Lou Thaller CHEF DE PROJET,
Isabelle Picard CHEF DE PROJET,
Adeline Dautremere GRAPHISTE
CONCEPTION : [@ad.agence.fr](https://www.ad.agence.fr)
IMPRESSION : New Texte, Chambéry

PHOTO DE COUVERTURE :

Vers le lac de Lessy (Aravis) ©F. Hinrichs

L'ÉQUIPE ÉDITORIALE



Céline
VENOT



Adeline
DAUTREMERE



Martine
GAUVIN



Marie-Laure
ROSSET



Isabelle
PICARD



Lou
THALLER

L'équipe Revue ne désemplit pas malgré le départ de Nicole après 6 ans de participation. Céline, à peine arrivée en janvier 2021 a accepté d'en reprendre la responsabilité et Lou déjà impliquée en tant qu'auteur a rejoint l'équipe. Toutes les idées et commentaires sont toujours les bienvenus, n'hésitez pas à nous rencontrer au Forum ou bien lors des activités que nous pratiquons et bien sûr nous sommes à l'écoute sur revue@cafannecy.fr

SOMMAIRE

DE LA REVUE

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'Annecy 10

Retour sur
le camp d'été dans les Écrins 12



Handicap
Nous avons
besoin
de vous ! 16

Randorientation
38^e édition 20



Connaissance
et Protection
de la Montagne
(CPM) 22

École d'aventure
du CAF d'Annecy 32

Un convoi
pour l'Ukraine 26

Le tour des Dents Blanches
entre France & Suisse 28



Activités
Familles 33

Groupe Jeunes
Alpinisme 34

Canyonisme 38

Randonnée
montagne & alpine 42

Marche
nordique 51

Escalade 52



Vélo
de montagne 56

Alpinisme 46



Trail 60

Vol rando
"hike & fly" 64

Slackline
& highline 68

Bons plans
pour les adhérents 70



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 les périodes de vacances.

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), à prendre uniquement au secrétariat. Il est aussi possible de prendre une double adhésion pour les adhérents d'un autre Club FFCAM, uniquement au secrétariat, seule la partie Club sera à régler.

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 :

- adulte + 24 ans : renouvellement 76,40€
- conjoint : renouvellement 55,10€
- entre 18 et 23 ans : renouvellement 49,10€
- moins de 18 ans : renouvellement 44,10€
- enfants ou petits-enfants de membres : 30,10€ ou 38,60€ suivant l'âge.



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, carte PASS Région ainsi que le Pass Sport sont acceptés uniquement au secrétariat.

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 :

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

Tarifs assurance de personne :

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

LOCATION DU MATÉRIEL



RESPONSABLE

Rémi Demard

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 :

- triptyque sécurité (DVA, pelle, sonde)
- piolets
- crampons

- casques d'alpinisme
- baudriers
- longe via Ferrata
- raquettes (classiques / snowboard)

Le Club subventionne ces achats pour faciliter la pratique des activités en toute sécurité. 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 jouxte 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 d'inscriptions aux collectives du Club [collectives.cafannecy.fr](https://nc.cafannecy.fr) vous pourrez voir toutes les sorties à venir pour la saison quelque soit l'activité.

INSCRIPTIONS AUX SORTIES COLLECTIVES

Elles peuvent s'effectuer selon deux possibilités :

- o 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*
- o Par internet, pour les adhérents qui ne peuvent venir à la permanence du vendredi soir : [collectives.cafannecy.fr](https://nc.cafannecy.fr)

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 proposées.

Pour certaines sorties, nécessitant une organisation particulière (hébergement, encadrement, transport, etc.), les inscriptions sont ouvertes plusieurs semaines avant la date du départ 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 à qui 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 des 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.

* 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.



Le glacier blanc (massif des Écrins) ©I. Picard

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 !

LA LICENCE DÉCOUVERTE

Vous souhaitez tester ou faire découvrir le CAF ? C'est une licence à la journée qui vous assure en responsabilité civile et assurance de personne pour un tarif de 6€ ou 10€ pour un week-end ou 2 jours consécutifs. Il est possible de renouveler cette opération 3 fois, ensuite la

licence est obligatoire. Cette licence doit être souscrite au secrétariat du Club uniquement.

LA DOUBLE AFFILIATION OU DOUBLE ADHÉSION

Vous pouvez devenir adhérent et pratiquer des activités dans plusieurs CAF, à la condition de souscrire une double affiliation. Il faudra alors vous adresser au secrétariat de votre seconde affiliation. Pour l'assurance de personne, elle sera à prendre en compte sur une seule des deux licences. Le tarif peut varier suivant les CAF car la part Club est laissée à l'appréciation du comité directeur de chaque Club Alpin Français.

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 des deux minibus du Club (9 places chacun) 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 0,35€/km (hiver) pour un véhicule individuel et 0,35€/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 : 1825 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 !

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

Gardiennage : Pauline Muller

Tél. refuge : 06 37 67 22 62

Réservation sur :
refugelapointepercee.ffcam.fr



©verticalflow.net

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

LES FORMATIONS

AU CLUB ALPIN FRANÇAIS D'ANNECY



RESPONSABLE

Bertrand Faraut

CONTACT

activites@cafannecy.fr

Au sein de la FFCAM, la réforme de la formation est lancée et va entraîner des changements importants dans sa mise en œuvre.

Le développement des contenus de formation se fera au fur et à mesure en 2022 et 2023 et ce schéma s'appliquera à terme à toutes les disciplines sportives proposées par le Club.

FORMATION DU PRATIQUEANT

Ces nouvelles formations se font sur 3 niveaux : INITIÉ, PERFECTIONNÉ, SPÉCIALISÉ.

Pour chaque niveau, les compétences sont organisées en 4 thèmes, identiques quelle que soit l'activité :

THÈME 1 - Expérience et niveau de pratique

THÈME 2 - Progression et sécurité dans la pratique

THÈME 3 - Prévention et environnement de pratique

THÈME 4 - Environnement fédéral, des Clubs et des pratiques.

FORMATION DE L'ENCADRANT

ÉTAPE 1 : un stage de formation d'initiateur (formation initiale).

ÉTAPE 2 : une formation pratique dans son Club et dans son comité (CD ou CR*).

ÉTAPE 3 : une certification "initiateur" permettant d'évaluer les compétences du candidat.

Les Aiguilles d'Entrèves ©N. Jacquemin



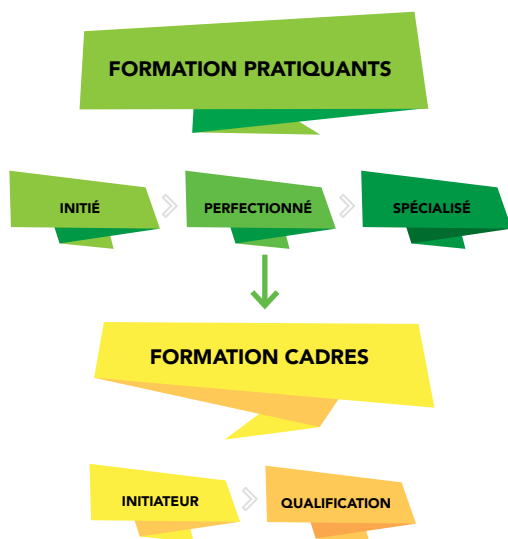
* comité départemental & comité régional

Exemple en ski de randonnée (activité où la nouvelle formation se met déjà en œuvre) :

ÉTAPE 1 : Formation initiateur ski de randonnée (4 jours)

Cette première étape (formation initiale) apporte aux candidats les compétences et les outils permettant d'organiser des activités relevant du ski de randonnée au sein d'un Club. La formation porte principalement sur deux groupes de compétences :

- Encadrement et conduite de groupe
- Formation des pratiquants



Après évaluation positive par l'équipe encadrante à la fin de la formation, le candidat devient "initiateur stagiaire" et doit disposer du PSC1 (diplôme de premiers secours) ou équivalent.

ÉTAPE 2 : Formation pratique d'initiateur stagiaire dans le Club et dans le comité (CD ou CR)

L'initiateur stagiaire poursuit sa formation au sein de son Club. En tant que cadre en formation : il consolide ses compétences en encadrement, comme co-encadrant et pour former les pratiquants.

Chaque initiateur reçoit un livret de formation pratique.

La formation pratique est validée soit par l'instructeur de la formation initiale (étape 1), soit par le Délégué Technique Territorial (DTT) sports de neige. Elle peut durer entre 2 mois et 3 ans.



ÉTAPE 3 : Certification initiateur en ski de randonnée (3 jours)

Cette certification, dans un format court (3 jours), vise à vérifier que le candidat a acquis toutes les qualités d'un bon encadrant. Elle donne lieu à une validation terminale de la formation d'initiateur en ski de randonnée.

À noter que des candidats en accès direct (encadrants disposant d'une forte expérience d'encadrant dans un Club) peuvent également participer à cette certification sans passer par les deux premières étapes, à condition d'avoir fait preuve des mêmes compétences. Cet accès direct doit être validé à l'échelon national de la Fédération.

LES INFORMATIONS SUR LA RÉFORME

Une rubrique dans votre espace licencié existe : "ma documentation fédérale". Elle sera complétée au fur et à mesure du déploiement de la réforme, consultez-la.

Si vous cherchez une formation, adressez-vous à votre responsable d'activité, Bertrand Faraut (activites@cafannecy.fr) ou sur le site de la FFCAM (site départemental ou fédéral <https://cd-haute-savoie.ffcam.fr/>).

Bonne saison estivale à tous !

RETOUR SUR LE CAMP D'ÉTÉ DANS LES ÉCRINS



RESPONSABLES

Jean-Claude Corn, Sylvie Bantigny

CONTACT

campdete@cafannecy.fr

DE L'AUTRE CÔTÉ DU MIROIR

Le 12 juillet 2021, c'est reparti pour le camp d'été après une année blanche ! Comment vous dire, j'adore le camp d'été, ce temps un peu entre parenthèses où on campe en montagne, j'y ai fait de belles courses, j'en garde de gais souvenirs et des amis chers à mon cœur. Cette année, comme en 2019, retour à Vallouise ! Les frontières s'ouvrent timidement, mais l'incertitude demeure. Du côté des organisateurs, ce n'est guère mieux : Sylvie se remet d'une blessure et Jean-Claude monte héroïquement au camp, mais il est pâle. Alors, il jette l'éponge et nous passe le relais à Chantal, René et moi.

Nous voilà de l'autre côté du miroir...

14 juillet, première réunion, il y a des flottements, la gestion de la parole est hasardeuse. On a même oublié de raconter nos aventures du jour. Pourtant ce temps permet de rêver, de construire une mémoire commune, d'imaginer des possibles et surtout de partager des émotions. Alors, on apprend, on se structure tout en restant nous-même. Il nous faut connaître tous les participants, accueillir les nouveaux, créer et gérer les listes des collectives, du minibus, la réunion, l'apéro, la vie du camp... Heureusement, tout le monde participe avec le sourire ! Le temps s'égrène, le rythme

Lac Eychauda ©I. Picard





Roche Faurio ©H. Rosfelder

s'installe, les surprises s'accumulent, les yeux pétillent, les rires fusent, des amitiés se tissent. Les aguerris montagnards comme les apprentis s'épanouissent dans ce lieu magique. Pour les grimpeurs, Ailefroide est un site majeur de l'escalade. De nombreuses

voies sont abordables. On a beau y revenir, il nous reste encore des sites à visiter et des voies à explorer. Cette année je mettrai une mention spéciale aux sites de Palavar et de la Poire.

Musique au camp ©I. Picard



Pour les randonneurs, la montagne est toujours un site magique. Chaque lieu a ses spécificités géologiques, sa faune, sa flore, ses lacs, ses refuges... Nos initiateurs nous apprennent et nous parlent longuement de ces lieux à préserver !

Le premier week-end arrive et le soleil brille, c'est une grande première au camp d'été : découverte du canyon. Trois initiateurs encadrent cette belle collective. Merci à Agathe, Frédéric et Philippe pour l'organisation de ce temps fort ! Il y aura une deuxième sortie pour les retardataires.

La deuxième semaine, la météo se stabilise (un peu), alors c'est la ruée vers la montée en refuge pour pouvoir s'encorder, manier le piolet, affronter la neige... Il y aura plusieurs courses et même de l'initiation. Merci aux encadrants qui accompagnent les rêves des adhérents et aident cet apprentissage.

À côté des activités plus traditionnelles (escalade, randonnée, alpinisme) ce camp s'est ouvert à de nouvelles activités : le canyon (deux belles sorties qui ont attiré de nombreux participants, on en redemande !), le vol rando, l'observation des étoiles et une sortie cinéma. Chacun gardera des souvenirs, des joies, des belles courses, quelques gouttes, des notes de musique, un bon bain, des frites...

Nos jeunes sont venus nombreux vivre l'aventure et partager la montagne. Nous les regardons progresser en espérant les garder longtemps au Club, ils sont notre avenir. Deux enfants sont arrivés à la toute fin du camp. J'entends encore leurs mots et leurs rires teinter et colorer nos deux dernières soirées.

Le camp se termine le vendredi 23 juillet, un démontage organisé et actif, un dernier appel à un groupe en sortie alpinisme ce jour et on rentre à Annecy. Tout s'est bien passé ! J'espère vous voir nombreux dès le 11 juillet 2022 pour vivre avec l'autre en montagne comme au temps des jolies colonies de vacances !

Isabelle Nasraoui



Via ferrata des gorges d'Ailefroide à Pelvoux ©A. Dautremer



Les débriefs du soir ©F. Cottret



Escalade au rocher Baron ©Rosset



HANDICAF

NOUS AVONS BESOIN DE VOUS !



RESPONSABLE

Gérard Defrasne

CONTACT

handicaf@cafannecy.fr

Cette commission du Club Alpin Français d'Annecy permet aux personnes handicapées, jeunes et adultes, de goûter aux joies de la montagne, en été comme en hiver, grâce à l'action de ses adhérents bénévoles. Elle apporte aux associations locales s'occupant de personnes handicapées, des compétences techniques et les connaissances du milieu montagnard par des initiateurs brevetés. Elle participe également au financement du matériel nécessaire à l'exercice des activités, en s'associant à des donateurs tels que la

Fondation de la Caisse d'Épargne Rhône Alpes, le Lions club ou encore les collectivités locales : département et région.

Si l'année 2021 n'a pas été très riche en actions, eu égard à la situation sanitaire liée à la pandémie de Covid, la période estivale 2022 nous permettra de renouer avec les grands moments de rencontre et d'échange à l'occasion de la St-Jean en juin ou de la balade d'automne, à la rentrée. Aussi, l'activité escalade engagée depuis plusieurs années avec la Ferme des Roches de l'association Epanou, se poursuivra sur le site de Chaumont avec les jeunes adultes autistes.

Pour toutes ces activités, nous accueillons toujours, avec plaisir, des bénévoles pour accompagner les personnes handicapées et renforcer l'équipe actuelle.

À Motz ©C. Noël



L'ÉQUIPE DE LA COMMISSION HANDICAF



Jean-Pascal
ALBRAN



Gérard
DEFRASNE



Claire
DESIGNES



Denis
GERLIER



Isabelle
RABATEL



Christian
TOURNIER

Mais cette équipe comprend aussi 8 pilotes de ski-fauteuil et environ 20 bénévoles réguliers pour accompagner les sorties raquettes en hiver et en joëlette l'été. Des représentants des établissements accueillant des personnes handicapées et quelques individualités, engagées dans notre démarche, participent à la commission.

ACTIVITÉS ESTIVALES & AUTOMNALES 2021

Dans le contexte de la pandémie de Covid 19, l'été 2021 a vu une reprise progressive des sorties handicapaf : l'escalade à Chaumont avec le centre de l'Epanou, la Ferme des Roches, la balade d'automne entre Rhône et Fier à Motz, la participation au trentième anniversaire de la fondation "Paralysie cérébrale France" à Sevrier et enfin la participation à la randorientation à Sur Lyand.

ESCALADE À CHAUMONT

Pilotée par le duo Jean-Pascal Albran et Yvan Prévost, en collaboration avec Blandine Weppe, enseignante en activité physique adaptée de l'établissement, l'activité escalade sera renouvelée en 2022 pour le plaisir et l'épanouissement de ses pratiquants de la Ferme des Roches.

Elle se déroule dès le retour des beaux jours, avant les congés d'été et au cours des mois de septembre et octobre, en fonction de la météo. Forte de l'expérience des années passées, **l'activité va donc reprendre en 2022**, échappant par son organisation et sa méthode, aux mesures de confinement des années précédentes tout en respectant les mesures sanitaires en vigueur.



Au bord du lac à Sevrier ©G. Defrasne



À Motz ©C. Noël

Cette nouvelle activité prouve que nous pouvons nous ouvrir à d'autres domaines avec le soutien d'un encadrement assuré par des bénévoles aguerris du CAF d'Annecy et un initiateur alpinisme. Et le responsable de l'activité escalade met à notre disposition du matériel nécessaire à l'exercice de ce type d'activité, en toute sécurité : belle expérience de partage au sein du CAF !

BALADE D'AUTOMNE À L'ESPACE SPORT & NATURE DU FIER À MOTZ EN SAVOIE

Avec le beau temps du samedi 18 septembre 2021, cette journée d'échange et de partage qui a réuni plus de 120 personnes dont environ 40 personnes handicapées, accompagnées de leurs familles, amis et bénévoles du CAF d'Annecy, fut une belle réussite.

Si nous étions heureux de les retrouver dans ce site fabuleux de l'Espace Sport & Nature du Fier, ils étaient tous aussi impatients de se revoir et de partager des moments sympathiques au cours d'une balade, d'un repas et d'une tyrolienne qui attire toujours autant les jeunes... et les moins jeunes !

Mais ce succès est à mettre aussi au compte de ceux qui nous aident dans la réalisation d'une telle manifestation : M. le Maire de Motz et l'équipe municipale, La Caisse d'Epargne Rhône-Alpes, le Secours en montagne d'Annecy et les bénévoles du CAF d'Annecy.

Le renouvellement d'une telle action en 2022 est bien sûr au programme de l'activité handicaif, à une date à définir (voir sur le site internet du Club).

30° ANNIVERSAIRE DE LA FONDATION PARALYSIE CÉRÉBRALE FRANCE À SEVRIER

En tant que partenaire de l'ADIMC 74, Association Départementale des Infirmes Moteurs Cérébraux de Haute-Savoie, nous avons contribué à l'animation de la journée d'activités sportives pour les personnes handicapées, organisée à l'occasion du congrès de la Fondation Paralysie Cérébrale France qui fêtait son trentième anniversaire à Annecy.

Ainsi, sur le site du cercle de voile de Sevrier, avec le soutien d'une dizaine de bénévoles

du CAF d'Annecy, nous avons participé à la réalisation de deux ateliers : un mur d'escalade et un parcours en joëlette sur les bords du lac. Associant la valorisation de notre savoir-faire et le cadre merveilleux de notre région, nous avons partagé avec les visiteurs et les membres de l'ADIMC une belle journée ensoleillée, faite de convivialité et d'ouverture vers le monde du handicap.

RANDORIENTATION AU PLATEAU DE SUR LYAND

Par une très belle journée de début d'automne, un petit groupe de personnes handicapées, à

ped et en joëlette, avec familles, amis et bénévoles du CAF, ont parcouru les 5 km du parcours handicapé de la randorientation 2021 sur le plateau de Sur Lyand.

En suivant le tracé adapté, concocté par Denis et Christian, l'équipe s'est offerte une balade sous le soleil à la découverte des balises. Il s'agissait cette année, de découvrir la vie et les caractéristiques du lynx, animal sauvage qui habite aujourd'hui le massif du Grand Colombier et du Jura.

Ne doutons pas que l'automne 2022 nous permettra de renouveler cette belle journée de randonnée.

À Motz ©C. Noël



RANDORIENTATION

38^e ÉDITION



RESPONSABLE

René Delieutraz

CONTACT

randorientation@cafannecy.fr

QU'EST-CE QUI FAIT COURIR LES ORGANISATEURS DE LA RANDORIENTATION ?

Vous me direz, ce n'est pas eux qui courent, ce sont les participants. Et justement, pour mesurer la volonté des randorienteurs à venir sur le site choisi, cela relève d'une vraie gageure. Il convient de choisir le lieu, en fonction d'un certain nombre de critères, les places de parking, la possibilité de se protéger dans une salle à l'abri du vent, de la



Lieu : Semnoz
(sous réserve)

Date : Dimanche
16 octobre 2022
Ouvert aussi
aux non-licenciés

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

ÉVÈNEMENT

neige... mais aussi de la possibilité de réaliser des parcours agréables et ludiques pour les utilisateurs de la boussole. D'autres paramètres entrent en ligne de compte avec notamment la proximité d'Annecy.

©M.C. et P. Levasseur





Les bénévoles avant l'arrivée de la foule à Sur Lyand ©C. Abry

Ces deux dernières années, la course des organisateurs était pavée d'embûches avec les contraintes sanitaires. Nous sommes passés entre les gouttelettes du covid et avons réussi à monter la manifestation en 2021. Le parti pris en 2020 d'alléger la manifestation a été reconduit, exit le pique-nique, les contrôles des cartons et poursuite du recours à des parcours libres. Heureusement, la comparaison avec 2020 s'arrête là, les conditions météo se sont révélées bien meilleures, un grand soleil accueillait les familles et les randonneurs. Cela a d'ailleurs permis de voir le paysage sur la chaîne du Mont-Blanc, d'un autre point de vue, magnifique depuis le plateau de Sur Lyand en ce mois d'octobre.

Le lynx représentait la ligne directrice du parcours famille, largement partagé par la ribambelle d'enfants, d'aventuriers des Clubs Alpains de Haute-Savoie et du pays de Gex. Ils n'ont pas démerité et sont arrivés à démêler les fils de l'intrigue montée par Janine.

Pendant que tout ce petit monde se mobilise sur les balises, les bénévoles trompent leur envie de participer aussi, en lisant le journal apporté par Nicole, en écoutant les dernières histoires racontées par Alain, avec son sens de la formule, ou en allant repérer quelques balises sur le terrain. Il faut tout de même souligner, cette année, un rajeunissement des bénévoles, ce qui est de bon

augure pour la pérennité de la manifestation. Mais le moment de répit reste de courte durée, déjà les premiers participants reviennent, avec des interrogations sur telle ou telle balise, la difficulté de trouver la numéro 72 ou une autre, "vous vous êtes trompés"...

Mais finalement, ce qui fait courir les bénévoles de la randorientation, c'est bien le sourire des participants au retour de leur périple, parsemé de balises oranges et blanches. Ces dernières seront installées pour la prochaine édition, sur le plateau du Semnoz, vous pourrez venir en bus !

Chantal Abry



Initiation à l'orientation chez les plus petits ©M.C. et P. Levasseur

CONNAISSANCE ET PROTECTION DE LA MONTAGNE (CPM)



RESPONSABLE

Martine Piétu

CONTACT

cpm@cafannecy.fr

- participe à différents groupes de travail : sports outdoor et biodiversité, avec la CCVT, Asters 74 et la LPO*, mobilités vallée de Thônes et Grand Annecy, atelier Mont Veyrier, plan de gestion du massif du Semnoz, etc.

Au CAF d'Annecy, la commission CPM (Connaissance et Protection de la Montagne), c'est une équipe qui :

- vous propose une fois par mois les soirées 3M, "mercredis du milieu montagnard". Depuis septembre 2021, nous avons repris "en présentiel" ces soirées sur des thèmes variés permettant de mieux connaître les milieux montagnards : karst des Bauges, glaciers, félins de montagne, faune en hiver, modification des climats, un torrent et des hommes...

Riches de ces rencontres et réunions de travail, nous pouvons affirmer que la mobilité douce est une des clés pour réduire le risque d'asphyxie des vallées et massifs montagneux proches d'Annecy. Sur le site du Club, à la rubrique "protéger, mobilité douce", vous trouverez des comptes-rendus de randonnées effectuées sans voiture à partir d'Annecy. Il y a encore de belles découvertes à faire près de chez nous !

Deuxième constat : l'évidente surfréquentation des massifs montagneux pèse sur la

Monticole de roche ©LPO





Sortie ornitho ©M.Piéту

biodiversité déjà bien menacée par le dérèglement climatique. En prendre conscience implique de réfléchir à notre conduite dans les espaces vierges et à diffuser autour de nous les bonnes pratiques : rapporter tous ses détritиs, suivre les sentiers sans prendre de raccourcis (10 randonneurs empruntant des raccourcis font plus de dégâts que 100 randonneurs sur un sentier), respecter les pelouses alpines en restant sur les sentiers (60 passages par an diminuent de moitié le couvert végétal), ne pas multiplier les sorties nocturnes (risque de dérangement de la faune).

“10 randonneurs empruntant des raccourcis font plus de dégâts que 100 randonneurs sur un sentier”

Chaque adhérent du Club doit avoir le souci de pratiquer ses activités de façon écologiquement responsable. La préservation d'une montagne sauvage, vivante et silencieuse constitue un défi à relever, dans lequel nous devons tous prendre notre part. Alors cultivons le plaisir d'être en montagne,

d'apprendre non seulement les techniques mais aussi la nature pour être des pratiquants éclairés et pas seulement des sportifs... Restons éveillés, soyons des sportifs responsables !

MAI 2021 : RANDONNÉE CPM "OISEAUX DE MONTAGNE"

Une belle randonnée (15 km et 1050 m de dénivelé) humide et musicale... riche de nombreuses observations... sous la houlette de trois ornithologues : Baptiste et Vianney de la LPO, Bruno du CAF...

D'abord la base : observer correctement avec une paire de jumelles sans avoir mal à la tête.

En montant vers la montagne du Charbon, on traverse différents étages, du collinéen au subalpin, en passant par le montagnard... les milieux changent... on se rapproche des aires d'aigles et on les observe à la longue-vue, outil indispensable pour la pratique de l'ornithologie sur le terrain.

On entend beaucoup de chants et on s'essaie à les reconnaître (le pinson des arbres : un enragé du chant, la puissante vocalise du troglodyte mignon, les répétitions bégayantes de la grive musicienne, la petite

rivière liquide aiguë du chant du rouge-gorge, le tsip-tsap du pouillot véloce, le cri plaintif du pic noir etc.) ; on apprend que les belles forêts avec beaucoup de bois mort favorisent la présence des pics et on observe leurs garde-manger, ainsi que les "forges" du pic épeiche...

Le saviez-vous ? Lorsque les faînes de hêtre sont abondantes (en général une année sur deux et particulièrement si le printemps est chaud et l'été sec), il y a beaucoup de campagnols et de petits rongeurs, donc plus de chouettes (Chevêchette, Tengmalm).

Mais qu'est-ce qui caractérise un oiseau : la capacité à voler ? Les œufs ? Non, ce sont les plumes ! Très légères et soyeuses pour la chouette (permettant un vol nocturne silencieux) et imperméables ! À quand les capes de pluie en plumes d'oiseaux ?

SEPTEMBRE 2021 : RANDONNÉE CPM "TANNES & GLACIÈRES DU MARGÉRIAZ, PAR LES SENTIERS DE TRAVERSE"

Dans la continuité de l'année précédente, on poursuit la compréhension de la géologie des Bauges. Après la formation des Alpes, nous interrogeons le détail du relief karstique à travers une conférence et une randonnée dans le paysage ruiniforme de la Margériaz, sous la houlette de Pierre Renau, géomorphologue.

Le karst est ce paysage qui résulte de l'écoulement de l'eau, en surface et en souterrain, dans les calcaires et les dolomies.

Un itinéraire balisé évolue, sur un dénivelé de 450 m, dans une forêt de pins clairsemée puis dans une zone buissonnante semée de rhododendrons ou d'herbes éparses.

Les sites ou aspects caractéristiques sont signalés et identifiables sur un topo* :

- dolines (dépressions circulaires caractéristique d'érosion des calcaires en contexte karstique), chaudrons et uvalas (formes creuses larges, irrégulières et cohésives dans les zones karstiques) dans lesquels poussent des myrtilles sur le sol acidifié



Tannes et glacières du Margériaz ©M. Piétu

- arêtes rocheuses rondes dues à l'érosion chimique (dissolution)
- arêtes coupantes dues à l'érosion mécanique (gélifraction ou cryoclastie)
- "bogaz", méandres, ruelles creusées par l'eau ou effondrement de plafonds de galeries souterraines tannes, gouffres, formés à l'intersection de 2 failles
- espaces de karst à nu, conséquence de l'activité des charbonniers, qui, du 16^e siècle au 19^e, fabriquaient du charbon de bois pour le traitement à Aillon du minerai des Hurtières
- au sentier de la Tanne du Névé, un parcours spéléo-rando équipé, durée 1h30, pour randonneurs avertis et non claustrophobes, est proposé aux amateurs

"Approcher la montagne sans esprit de compétition, dans le respect silencieux d'une nature restée libre, avec la modestie de celui qui sait et l'humilité de celui qui apprend" (A.V. Taglianti), cela ne pourrait-il pas être la devise CPM ?

NOS PROJETS POUR 2022

◦ Les mercredis du milieu montagnard

À venir : activités outdoor et protection de l'environnement ; le Beaufortain, une vallée marquée par la construction d'un barrage ; les cristaux... Actualité à suivre à la rubrique "soirées" du site des Collectives. Ces soirées sont ouvertes à tous, adhérents ou non au CAF (vous pouvez faire de la publicité auprès de vos amis ou connaissances !) et elles sont payantes (3€ par personne). Elles sont parfois couplées à des sorties sur le terrain, comme les cristaux en juin 2022.

◦ Des randonnées siglées CPM

Où les encadrants vous emmèneront à la découverte de la flore, la faune, la géologie, les paysages, le patrimoine montagnard... ou bien pour aider les alpagistes du Semnoz lors d'un chantier participatif d'arrachage du vérâtre blanc (opération "Fauche qui peut" en juin). À retrouver sur le site d'inscription aux Collectives, grâce au sigle 

◦ Que la montagne est belle !

Un événement "La montagne en mobilité douce" le dimanche 3 juillet, au Semnoz. Point fort : monter au Semnoz en mobilité douce... Au sommet, vous attendront plusieurs stands (fresque du climat, vie de l'alpage, activités ludiques pour enfants, Parc régional des Bauges, FNE 74*) ainsi que des conférences en déambulation sur le plateau (lecture de paysages, connexion avec la nature, fonte des glaciers...).

◦ Mobilité douce : passez à l'action !

Nous avons recensé les possibilités de transports en commun pour accéder à nos montagnes. En cliquant sur le QRcode ci-contre, vous pouvez télécharger le document "Plan mobilités" élaboré par la commission CPM ; vous y trouverez un grand nombre de randonnées accessibles depuis Annecy en mobilité douce, avec leurs topos respectifs et les horaires des différentes lignes de bus.



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

Le Pont des Sarrasins en mobilité douce ©M. Piétu



UN CONVOI POUR L'UKRAINE

AUTEURS

Maurice Houlot
& Philippe Servant

Ce mercredi 2 mars, c'est une véritable expédition humanitaire qui part en direction de l'Ukraine sous la bannière Annecy Solidarité Ukraine. Tout avait commencé 48h avant par un appel sur les réseaux sociaux de deux annéciens. Modestement, Emmanuel et Francisco espéraient collecter quelques produits urgents avant de les convoyer à la frontière ukrainienne. En quelques heures, ce sont plusieurs tonnes de denrées alimentaires, de vêtements, de produits d'hygiène, de couvertures, qui affluent au quartier général qui s'est improvisé dans la rue. Les caves et garages mis à disposition par les voisins sont rapidement remplis. Parallèlement, les opérations de tri et de conditionnement dans les cartons démarrent sur le trottoir avec la participation d'une trentaine de bénévoles déterminés qui resteront jusqu'au soir pour charger les

véhicules mis à disposition par des particuliers, des entreprises et des associations, dont le CAF Annecy qui prêtera l'un des minibus servant habituellement aux sorties collectives.

C'était inimaginable, mais deux jours plus tard le convoi se compose de 11 camionnettes remplies à ras bord et 22 chauffeurs. La plupart ne se connaissent pas, mais sont tous hyper motivés pour mener à bien ce convoi humanitaire de 3600 km A/R qui va traverser l'Europe et 5 pays pour venir en aide à la population ukrainienne. À cet instant l'organisation est minimaliste... on verra bien en cours de route !

Lorsque nous entrons en Tchéquie, il est bientôt 23h, nous roulons depuis 12 heures. Avec la nuit et la fatigue, la coordination des équipages devient difficile, certains veulent continuer, d'autres faire une pause, mais où faire stopper un tel convoi ? Une nouvelle fois, un élan de solidarité internationale incroyable, initié par Romain Desbrest, notre



L'équipe de bénévoles en France qui n'a pas compté son temps, ni son énergie ©M. Houlot



Système D pour aménager le convoi au mieux ©M. Houlot

président, va nous ouvrir successivement les portes des Clubs Alpins des pays traversés à commencer par celui de Plzen en Tchéquie où nous passons notre première nuit.

Le lendemain, après avoir traversé la Pologne, une incertitude persiste quant aux lieux de déchargement et de rendez-vous avec les réfugiés que nous devons ramener à Annecy. Une fois encore, dans son rôle de routier indéfectible, Romain nous transmet les contacts et les coordonnées GPS de nos deux destinations. À 18h36, Emmanuel nous envoie un message pour dire que nos 5 réfugiés sont bien à bord du véhicule du CAF. Dans le même temps, les convoyeurs s'engagent dans le transfert des colis dans le semi-remorque ukrainien qui doit repartir pour Lviv en Ukraine aussitôt le chargement terminé.

La deuxième nuit s'effectue à Rzeszów en Pologne où nous sommes encore accueillis chaleureusement par nos homologues qui nous ouvrent leur salle d'escalade comme refuge pour la nuit. C'est émouvant de se retrouver dans l'antre des plus grands himalayistes polonais : Jerzy Kukuczka, Wojciech Kurtyka, Krzysztof Wielick...

Le lendemain, c'est une famille de 3 réfugiés qui sera récupérée à Prague. Sur le chemin du retour, dans le minibus du CAF, les premiers cours de français ont commencé pour nos deux ados Yullan et Dmytro. Par contre, pour Philippe et moi, ça coince un peu avec l'ukrainien !

Après une dernière nuit au Club Alpin de Gilching en Allemagne, c'est l'arrivée à Annecy, samedi en fin d'après-midi. Nous sommes surpris et émus par la ferveur de toutes ces personnes réunies sur le bord de la route. C'est l'élan du cœur, la générosité et l'humanité qui s'expriment dans cet accueil chaleureux et émouvant fait à ces mamans et à leurs enfants. Une petite fête joyeuse et spontanée est venue conclure cette belle initiative. Merci à tous.

Le dernier message posté par Michel à cet instant : *"Quelle beauté, quelle générosité, quel espoir pour l'Ukraine, pour nos enfants"*.

Maurice et Philippe, convoyeurs cafistes du minibus



Accueil pour la nuit à Rzeszów (Pologne) ©Marina

LE TOUR DES DENTS BLANCHES

ENTRE FRANCE & SUISSE



AUTEUR

Guillaume Condat

Tour des Dents Blanches au mois de juillet : 3 jours d'aventures en bivouac entre France et Suisse pour en prendre plein la vue. En conditions normales, sans névé, je conseillerais davantage de le faire en 4 jours, voire 5.

JOUR #1 LE MOLIET > COMBE AUX PUAIRES

+2130 m | -930 m | 22,7 km
GRP rouge/jaune ou points rouges

Je décide de garer ma voiture au Molliet afin d'y revenir facilement à la fin de la rando. Je commence donc par remonter le Giffre en lisière de la réserve naturelle de Sixt-Passy. J'arrive assez rapidement au grand parking touristique du cirque de Sixt-Fer-à-Cheval.

De là, je prends la direction du Bout-du-monde par la rive droite. Ce choix est complètement arbitraire, les vues, l'ombre, la distance ou la difficulté étant quasi identiques en rive gauche. Jusqu'au fond du Bout-du-monde, la pente est faible. C'est après que ça se corse.

En effet, deux belles montées de 300 et 500 mètres de dénivelé se succèdent pour arriver au refuge de la Vogealle. Avant de me confronter au pas de l'Ours, je décide de faire un aller-retour jusqu'au lac de la Vogealle pour y pique-niquer. Il reste encore quelques icebergs de névés qui lui donnent une atmosphère assez glaciale.

Après cette pause, je repars pour monter ce fameux pas de l'Ours, simplement un mauvais pas où l'on pose les mains pour franchir un ruisseau. Puis le chemin continue de monter jusqu'au col des Chambres où il reste encore pas mal de névés, avant de



Cirque de Sixt-Fer-à-Cheval ©G. Condat



Dans les échelles du Col des Ottans ©G. Condat

redescendre vers le lac éponyme. Ce dernier se longe en rive droite où l'on verra une main courante sécurisant la montée sur quelques mètres.

S'ensuit une belle descente vers le refuge du Folly. Ici, faire le plein d'eau ! Il n'y en aura pas avant un bon moment (hors névé) alors que le chemin montera fort et longtemps. Puis c'est reparti pour la montée ! Je suis bien fatigué mais je ne trouve pas d'emplacement de bivouac avant d'avoir encore avalé 470 mètres de D+, pour m'effondrer tout proche du croisement de la combe aux Puaires.

JOUR #2 COMBE AUX PUAIRES > BIVOUAC DE SUSANFLE

+1860 m | -1990 m | 24 km GRP rouge/jaune
ou points rouges ou Losanges jaunes (Suisse)

Au petit matin, je me réveille au beau milieu des moutons ! Je lève le camp après avoir pris mon petit-déjeuner. La pente est plus douce que la veille avant d'arriver au col de la pointe Droite.

Par contre, la descente derrière celui-ci l'est beaucoup moins ! Il s'agit de désescalader 2 mètres de mur de neige puis de traverser un très grand névé bien en pente et exposé ! Je vois des traces de personnes passées avant moi, mais je n'ai aucune envie de les suivre. De plus, je n'ai ni crampons ni piolet. J'étudie les alternatives, mais il n'y en a pas 50. Une seule à vrai dire, descendre sur la crête rocheuse en lisière du névé pour le contourner par le bas. Alternative qui n'est pas beaucoup plus engageante car en pente très raide et qui me fera perdre beaucoup de dénivelé.

Je prends tout de même cette option qui me paraît moins risquée. Montée jusqu'au pas au Taureau où une main courante permet de descendre en sécurité jusqu'au névé. De là, la montée au col de Bostan est plutôt facile et sa descente aussi. Je passe le refuge du



Moutons dans la montée au Col de la pointe Droite ©G. Condat



Vue depuis le Col des Ottans ©G. Condat

même nom puis peu après le refuge de la Golèse et son col débonnaire. Descente tranquille puis remontée également sans trop d'effort au col de Coux, où se trouve la frontière franco-suisse.

De là, l'itinéraire est plutôt facile jusqu'à la cabane de Bonavau. En chemin, je croise un couple qui est passé la veille au col de la pointe Droite. Je leur dis que je n'ai pas osé suivre leur trace et ils me répondent que j'ai bien fait : ils ont chuté tous deux dans la traversée du névé ! Chute heureusement sans gravité, mais ils se sont quand même fait une belle frayeur !

Enfin une dernière montée toute proche d'une belle cascade et du torrent de la Saufla, avant de poser mon bivouac au pied de la montée au col des Ottans et de ses échelles, mais pour ça on verra demain, je suis encore bien fatigué et mon duvet m'attend.

JOUR #3 BIVOUAC DE SUSANFLE > LE MOLLIET

+1210 m | -2290 m | 15,5 km Losanges jaunes (Suisse) ou GRP rouge/jaune ou points rouges

Au petit matin, les nuages font du va-et-vient. Je lève le camp après avoir mangé un bout et je suis heureusement rapidement au-dessus des nuages en direction du col des Ottans.

La fin de la montée au col des Ottans se décompose pour moi en deux temps. D'une part, la traversée en diagonale d'un grand névé, encore une fois en pente et exposée. Pas d'alternative cette fois-ci, mais heureusement la traversée est montante et je ne le sens pas trop mal. Je sécurise chaque pas en plantant mon bâton profondément dans la neige avant d'avancer. Le névé franchi, me voilà au pied de la seconde partie : les échelles. Ici pas de difficulté, il y a même une main courante mais je ne m'en

sers pas : les barreaux et les échelles en place permettent d'accéder au col sans soucis si l'on n'a pas le vertige. Et après un passage étroit dans un trou dans le rocher, me voilà de retour en France.

Je fais une bonne pause puis continue vers la tête des Ottans. Le sentier n'est pas très clair avec les névés, mais la bonne option est de suivre la crête et de ne pas redescendre même si ce n'est visuellement pas le plus engageant (rester au mieux sur le GRP IGN sans trop s'approcher des corniches).

Le temps se couvre et, de là, on accède rapidement à la tête de Péruea avant un retour au lac de la Vogealle par une descente facile mais non sans de multiples croisements de ruisseaux. Puis une nouvelle montée au pas de l'Ours avant de quitter ce chemin connu juste après pour monter à la pointe de Bellegarde via de nombreux névés, pierriers et lapiaz jusqu'au sommet.

Une courte et douce descente sur l'arête facile pour accéder à la Boîte aux Lettres, une vire équipée d'une corde que l'on descend à plat ventre tant l'espace est étroit



Bivouac de Susanfle ©G. Condat

S'ensuit une descente bien raide dans un pierrier, avant de rejoindre les chalets de Salvadon (une ferme), puis de finir par un chemin carrossable joli au début, moins sur la fin.

Croisement de la route principale, puis courte remontée du Giffre rive gauche pour retrouver la voiture !



Lac de la Vogealle ©G. Condat

ÉCOLE D'AVENTURE DU CAF D'ANNECY



RESPONSABLE

Océane Tonin

ENCADRANTS

Isabelle Nasraoui,
François Bérnard,
René Delieutraz

CONTACT

ecoledav@cafannecy.fr

LES JEUNES AVENTURIERS SONT À BONNE ÉCOLE

L'hiver a été vivement rythmé par des découvertes en raquettes, des explorations en ski de fond, de belles randos à ski, des week-ends en refuge et une participation au rassemblement Les Piolets Jeunes pour l'alpinisme.

Nos aventuriers vont ranger les manteaux et les skis pour ressortir les baskets, les baudriers et les vélos. Encore de belles tranches de rigolade !

Ce printemps, les "trappeurs" âgés de 8 à 12 ans vont dévaler les pentes du Semnoz en VTT. Ils partiront à l'ascension de parois rocheuses en juin pour s'initier à la grimpe en milieu naturel. Ils prendront de la hauteur avec Isabelle et Marc, et feront le plein de sensations en via ferrata. Ils seront souvent

récompensés par un sympathique goûter afin de refaire le plein d'énergie.

Les "aventuriers découvertes" de 13 à 17 ans et les "aventuriers experts" de 14 à 18 ans pourront progresser en escalade en falaise et en grande voie, avec René. Des écoles de neige sont aussi planifiées dans chaque groupe tout comme un week-end perfectionnement en alpinisme. Tous auront la possibilité d'évoluer dans leurs pratiques favorites accompagnés par notre initiateur François.

Certaines sorties prévues pourront être modifiées en particulier pour réduire les risques météo. Les sportifs en herbe sont prêts à participer à toutes les activités prévues et se former d'année en année. Vivez l'aventure alpine avec nos jeunes cafistes et un grand merci à tous les bénévoles !

Les trappeurs à la randorientation de l'automne dernier ©O. Tonin



ACTIVITÉS FAMILLES



RESPONSABLE

Janine Ducruet

CONTACT

familles@cafannecy.fr

PROMENONS-NOUS EN FAMILLE

Pour les beaux jours, envie de vous ressourcer au grand air en famille ? En manque d'idées de balades qui satisferont petits et grands ? Venez apprendre tout en vous promenant, à la découverte des circuits pédestres proposés par les Activités Familles du CAF d'Annecy. Vous trouverez sur le site internet (onglet "Partager") diverses randonnées jalonnées de curiosités à découvrir en libre-service et sous votre responsabilité. Vous pourrez animer ces marches en famille grâce à la feuille de route et la carte correspondante et ainsi explorer les environs d'Annecy. Du fun tout en marchant !

Mi-juin, nous vous proposerons des jeux d'orientation sur un site verdoyant aménagé à une quinzaine de kilomètres d'Annecy. Vos enfants, de la maternelle au collège, partiront à la chasse à la balise. Venez en famille vous lancer un petit défi observation, réflexion et orientation.

Début juillet, la manifestation "Que la montagne est belle" sera une nouvelle occasion de se retrouver pour une activité ludique et une meilleure connaissance de la montagne.

Mi-octobre, une journée sera organisée à l'occasion de la Randorientation. Une histoire amusante avec des énigmes à résoudre accompagnera les plus jeunes sur leur parcours spécial Familles. À l'arrivée, ils se verront récompensés de leurs efforts. Venez partager une journée festive avec les autres membres du CAF !

À bientôt, restez connectés !

©DR



GROUPE 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 qui sont reconnus également pour leur participation active à la vie du Club.

NOTRE OBJECTIF

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

les bases du cursus de formation d'initiateur alpinisme FFCAM (Fédération Française des Clubs Alpins et de Montagne).

NOTRE FORMULE

Une douzaine de journées réparties en 5 stages entre mai et septembre, pour valider des Unités de Formation (UF) FFCAM, encadrées par des initiateurs brevetés ou 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 avec les manipulations de corde et d'être à l'aise avec le vide avant d'évoluer sur du 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 informé.

L'arête Bruyère ©M. Dagand





L'équipe au mont Rose ©M. Dagand

FONCTIONNEMENT

Cocher des sommets n'est pas la finalité du GJA. Nous préférons 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 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 du moment et 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 sortie. Enfin, nous adaptons ensemble le choix de la course sur place en prenant en compte les envies et le niveau du groupe pour que tout le monde pratique et se fasse plaisir.

Le programme est construit de façon à permettre une progression ainsi qu'une 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 janvier à septembre avec les stages suivants :

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

2022

TÉMOIGNAGES DU GJA

JULIEN

Le GJA a vraiment été une super expérience ! Si je pouvais, je me réinscrirais pour l'année prochaine... Ce groupe m'a permis d'acquérir beaucoup de connaissances et de pouvoir les mettre en pratique sur les sorties. Je me sens plus à l'aise pour préparer mes courses et même les réaliser. Cela est notamment dû au super encadrement de Matthieu et Didier. Ils nous ont permis de découvrir de magnifiques régions en allant deux fois en Suisse et une fois en Italie dans des coins où je ne serais sûrement jamais allé.

Je garde des souvenirs mémorables de nos courses mais aussi des moments passés avec les autres membres du groupe. Notamment pendant un stage où nous étions au camping à Villar d'Arène et avons fait des festins : polenta et pâtes carbonara préparées au bon vieux réchaud. Je suis fier d'être membre du GJA 2021.



Julien Vauthier au mont Rose ©M. Dagand



SORTIES EFFECTUÉES



PARTICIPANTS À L'ACTIVITÉ



SORTIES FORMATION



SÉJOURS SUR PLUSIEURS JOURS

GAÏA

Je m'appelle Gaïa, j'ai 26 ans et je suis originaire d'Annecy. Côté montagne de près et de loin, amoureuse d'adrénaline, j'ai atterri au Groupe Jeunes Alpinisme en mai 2021 afin de perfectionner mes connaissances en haute montagne ("bah ouai, j'avais trop envie d'être une nana autonome") et quelle aventure !

En tant que grande fan de rocher, je dois vous avouer que le premier week-end de formation dans le couloir du Coillu à Bordel, en neige dure, m'a vite mise dans le bain (et les autres aussi quand ils ont découvert mon caractère !). J'ai compris que j'allais sortir de ma zone de confort et que cela ne pourrait qu'être synonyme d'enrichissement, de savoir et d'évolution.

À chacun sa spécialité, nous avons su partager nos envies et nos besoins auprès des autres, chacun entraînant l'autre dans une démarche de progression

technique, physique mais aussi et surtout mentale. Malgré une météo capricieuse, nos sorties se sont multipliées : neige, glacier, arête, escalade... dans des superbes lieux : Aravis, Écrins, massif du Mont-Blanc, Suisse, Italie. Matthieu et Didier ont su nous apprendre à nous adapter aux aléas de la météo mais aussi aux conditions sur place. Leurs précieux conseils m'ont permis de progresser sur la préparation de mes courses, d'être beaucoup plus à l'aise sur des terrains que j'appréhendais mais aussi de me dépasser et de comprendre que je suis capable de beaucoup plus que je ne le pensais.

J'ai beaucoup de gratitude pour cette belle expérience qui m'a permis de vivre de belles rencontres et de magnifiques émotions. Aujourd'hui je suis motivée pour avancer en altitude et viser d'autres objectifs qui n'auraient pas été accessibles sans cette formation. Un grand merci à tout ce beau groupe pour le partage de cette passion commune !



Gaïa Antoina au mont Rose ©M. Dagand



Pendant le stage à Villar d'Arène ©M. Dagand

CANYONISME



RESPONSABLE

Frédéric Cottret

CONTACT

canyon@cafannecy.fr

Alliant progression verticale sur corde, nage et randonnée lors des marches d'approche, le canyonisme 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 de l'eau vive. Muni de cordes, d'une combinaison néoprène, d'un baudrier, de longes, d'un descendeur et d'un casque, le pratiquant a pour but de descendre la rivière et d'en franchir les obstacles, en rappel, en sautant ou en glissant sur des toboggans naturels.

En canyon, pas de lassitude, aucun ne se ressemble. Certains peuvent être aquatiques, d'autres très verticaux vont nécessiter de

descendre principalement en rappel et certains cumulent à la fois sauts, toboggans et rappels. Les sorties organisées peuvent se faire aussi bien le week-end qu'après le boulot et se terminent parfois à la frontale puis autour d'un barbecue en bord de lac.

DE L'INITIATION À L'AUTONOMIE...

10 initiateurs seront là tout au long de la saison pour vous faire découvrir la pratique et les nombreux canyons de la région. Le but est également d'amener les nouveaux pratiquants à acquérir les techniques permettant de tendre vers l'autonomie : 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. Un accompagnement à chaque sortie est réalisé pour pouvoir progresser dans sa pratique et un stage de validation devrait avoir lieu au cours de la saison. Être autonome est notamment nécessaire pour pouvoir accéder à des canyons plus techniques, entre personnes de même niveau. Les autonomes qui le souhaitent et ayant acquis assez d'expérience peuvent ensuite devenir encadrants. 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 collectives.cafannecy.fr, tout comme les inscriptions aux sorties. Attention, le Club ne dispose pas de chaussons néoprène. Ils sont par contre obligatoires pour participer à une sortie ainsi qu'une bonne paire de chaussures fermées.

WEEK-END D'INTÉGRATION

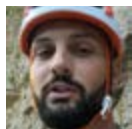
Le week-end d'intégration canyon est l'occasion parfaite pour lancer la saison, découvrir l'activité et passer un bon moment. Ouvert à tous, il permet de faire plusieurs canyons au cours du week-end dans une ambiance conviviale. Il devrait avoir lieu cette année courant juin (infos et inscriptions sur le site collectives).

Le canyon du Fournel au camp d'été 2021 ©F. Cottret



LES ENCADRANTS BÉNÉVOLES

CETTE ANNÉE



Mathieu
ANCIAN



Antoine
BOUTET



Noémie
CASTAING



Frédéric
COTTRET



Bertrand
FARAUT



Philippe
GRÉGOIRE



Agathe
JOUAN



Sylvain
LAURENT



Olivier
ROUSSEAU



Benjamin
SCHUMACHER

Belle au bois ©A. Rouge



LA COTATION

Spécifique à l'activité, elle comprend **trois critères** :

- **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
- **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 ruisseau de la Mine est par exemple coté V4A2IV.

En pratique, au-delà de V3A3II, il faut être considéré comme autonome pour pouvoir faire le canyon.

FLASHBACK 2021



Manips falaise à la grande Jeanne (Semnoz) ©A. Jouan



Canyon du Rheby ©F. Cottret

La saison a débuté par l'organisation de plusieurs sorties "manips en falaise" notamment à Angon (Talloires) et la grande Jeanne (Semnoz). Cette dernière a été équipée spécialement cette année par le CAF pour la formation des pratiquants aux différentes techniques de progression sur corde. Cet entraînement de début de saison permet de réviser tranquillement avant d'aller mettre en pratique ces techniques dans un canyon. La saison a notamment débuté par de fortes pluies limitant les possibilités de sorties pour les débutants en avril-mai.

L'Ain regorge de petits canyons accessibles à tous et particulièrement ludiques. Parmi ceux-ci, le Rhéby, connu pour ses concrétions calcaires et son environnement verdoyant qui le rendent particulièrement esthétique. Couplé à cette sortie, le canyon de Tréfond-Pernaz permet de réaliser deux sorties à la journée à seulement 1h20 d'Annecy.

263



PARTICIPANTS À L'ACTIVITÉ

49



SORTIES EFFECTUÉES

11



PARTICIPANTS DE MOINS DE 25 ANS

9



SORTIES FORMATION

LE PONT DU DIABLE

LESCHERAINES (SAVOIE) | APPROCHE : 10 MIN. | DESCENTE : 1H30 | RETOUR : 15 MIN. | COTATION : V4A3III



Canyon du Pont du Diable ©F. Cottret

Assez court, le Pont du diable n'en reste pas moins grandiose. Un concentré de canyon sur 200 m de long. Rappels, sauts et toboggans s'enchaînent dans un magnifique encaissement. À la sortie du canyon, vous aurez peut-être la chance d'apercevoir des martins-pêcheurs ou des truites. Autre curiosité du lieu, une petite source d'eau chaude clôture le canyon.

Au départ du canyon, il est possible de se mettre en jambe par une petite randonnée aquatique dans le Nant de Glapigny, très ludique pour les enfants si le débit n'est pas trop faible.

Ce canyon court peut aussi se combiner à la journée avec le Canyon du Reposoir en amont, ou la randonnée aquatique du Chéran en aval. Sortie classique du CAF d'Annecy, vous aurez certainement l'occasion d'y aller cette saison.

RETOUR SUR LA FORMATION 2020 DES PRATIQUANTS

Le CAF d'Annecy propose à ceux qui le souhaitent une formation à l'autonomie. Vous apprendrez à évoluer en sécurité dans les canyons afin d'accéder par la suite à des canyons plus difficiles accompagnés par des encadrants. C'est aussi un premier pas pour devenir par la suite encadrant canyon. La formation s'effectue en continu tout au long de la saison avec validation des acquis à la fin de l'été. L'année dernière a ainsi permis la validation de 4 pratiquants autonomes ainsi que d'un nouvel encadrant, Olivier, au cours d'une session de formation organisée par le CAF d'Annecy.

SORTIES PHARES

- **La Leysse**
SAVOIE
Cotation 4.3.III
(niveau autonome)
- **Canyon du Groin**
AIN
Cotation 3.5.IV
(niveau autonome)
- **Le Furon**
VERCORS
Cotation 3.4.II
(niveau autonome)
- **Canyon des Rots de Balme**
CHABLAIS
Cotation 3.3.II (tous niveaux)
- **Angon**
HAUTE-SAVOIE
Cotation 4.3.II (tous niveaux)

RANDONNÉE

MONTAGNE & ALPINE



RESPONSABLE

Jean-Claude Corn

CONTACT

rando@cafannecy.fr

En montant au mont Coin (Beaufortain) ©F. Chapsal



Toute l'équipe des encadrants de la Randonnée Montagne vous a, une nouvelle fois, préparé un magnifique programme pour cette saison 2022, à découvrir sur collectives.cafannecy.fr

Concernant l'équipe, elle s'étoffe cette année avec de nouveaux bénévoles qui auront à cœur de vous faire découvrir leurs randonnées fétiches.

Elle se féminise également, ce dont nous ne pouvons que nous féliciter, avec l'arrivée de Marie, et, en formation cette année, une nouvelle postulante que vous aurez l'occasion d'apprécier en co-encadrement. À noter également le recyclage de trois encadrants, comme cela est exigé par la FFCAM, afin que les randonnées proposées soient menées dans le souci premier de votre sécurité.

Mais ceci n'est pas suffisant. En tant que participant aux randonnées, vous devez être acteur de votre propre sécurité et de celle du groupe. Pour cela :

- vous choisirez des randonnées adaptées à vos capacités ou votre forme du moment, en consultant le tableau des cotations à l'adresse <https://www.cafannecy.fr/pratiquer/randonnee-pedestre>
- nous souhaitons que vous soyez nombreux à accéder à l'autonomie, non pas pour partir randonner en solitaire, mais pour être en mesure d'épauler, d'assister les initiateurs, 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 au secrétariat, il est en vente à 5€. Il vous permettra d'évaluer votre degré d'autonomie et de confronter votre perception avec celle de l'encadrant...

Belle saison de rando, au plaisir de vous retrouver sur les sentiers (ou en dehors).

SORTIES PHARES

• Crête du Mont Charvet Dent du Villard

VANOISE
Alt. 2285 m Δ 1130 m, R2
IGN 3534 OT

• Mont Coin par les arêtes

BEAUFORTAIN
Alt. 2539 m Δ 1180 m, R3
IGN 3532 OT

• Lacs du Vallon de la Neuvasche

MAURIENNE
Alt. 2750 m Δ 1320 m, R3
IGN 3535 OT

• Lacs de la Grande Valloire

BELLEDONNE
Alt. 2450 m Δ 1500 m, R3
IGN 3433 OT

LES ENCADRANTS BÉNÉVOLES

CETTE ANNÉE



Michel
AT



Pascal
BLOCHER



François
CHAPSAL



Gilbert
CHARDON



Viviane
CORAL



Jean-Claude
CORN



Jean-Claude
CORSETTI



Marie
COQUILLEAU



Anne-Laure
CREDOZ



Patrick
DUFOUR



Patrick
DUPIRE



Gilles
FURTIN



Thierry
GALTIER



Yves
GENTIL



Maurice
HOULOT



Alain
LOUIS



Bruno
MOLLARET



Martine
PIÉTU

Sous la Tête nord des Fours ©P. Blaise



FLASHBACK 2021



Col du Soufre ©A.L. Credoz



Beaufortain ©P. Blaise



Aiguillette des Houches ©P. Blaise

LES LACS DU MONT COUA PAR LE COL DU SOUFRE

Randonnée magnifique. Il nous faut atteindre le vallon du Fruit et son refuge du Saut avant de gravir le col du Soufre en longeant le glacier de Gébroulaz. Un petit passage dans le pierrier du col du grand Infernet puis les lacs du mont Coua. Des alpages verdoyants, un passage minéral au pied des glaciers, des couleurs ocres au col et le bleu turquoise des lacs. 26 km et 1 500 m de dénivelé mais un dépaysement total !

LE MONT COIN

8h, lac Saint Guérin, puis montée au Passage de la Charmette. 4 cols à franchir sur l'arête pour arriver au Mont Coin. Le paysage est magnifique, entre le lac de Roselend et le mont Blanc sur notre gauche et le lac Saint Guérin et le Grand Mont sur notre droite. Quel travail extraordinaire entrepris dans les années 60 afin d'optimiser la production d'énergie hydroélectrique en reliant les lacs de la Gittaz, Roselend et Saint Guérin par des galeries souterraines ! Après notre pique-nique au-dessus de la Croix du Berger, retour par la passerelle himalayenne au lac Saint Guérin.

L'AIGUILLETTE DES HOUCHES PAR PIERRE BLANCHE

Superbe randonnée, entre Fiz/Pormenaz et mont Blanc. Départ du Bettet, puis pente douce jusqu'à Pierre Blanche, enfin l'arête Ouest. Le paysage enneigé, en ces premiers jours d'automne, est exceptionnel au sommet. Descente via les chalets de Chailloux et retour au Bettet dans les mélèzes flamboyants.

983

PARTICIPANTS À L'ACTIVITÉ



146

SORTIES EFFECTUÉES



À LA DÉCOUVERTE DE LA HAUTE MAURIENNE

Région méconnue et pourtant attirante, voici ce que vous pourrez y trouver :

- o La Pierre aux Pieds, vestige préhistorique de l'occupation de l'homme
- o Le col du Mont Cenis et le lac : au Relais du col, Simone vous dira tout sur la région
- o Les aménagements hydroélectriques : barrage et lac du Mont Cenis, barrages et lacs de plan d'Amont et plan d'Aval, collecte des eaux de la Vanoise et du barrage de l'Ecot
- o La soufflerie de Modane-Avrieux : toute l'aéronautique utilise ce pôle d'excellence technologique unique au monde
- o L'art baroque savoyard : les chapelles Saint Sébastien de Lanslevillard et Saint Antoine de Bessans : magnifiques peintures du XV^e siècle
- o Les forts de l'Essillon : érigés par la Maison de Savoie (début XIX^e), ces 5 forts s'étagent de 1238 m à 1500 m et portent les prénoms des membres de la famille royale
- o Les forts italiens du Mont Cenis (fin du 19^e) : forts de Ronce (circulaire), de Variselle, de Patacreuse et de Malamot.

Voir aussi les ouvrages du système de défense "Vallo Alpino" de Mussolini

- o Le refuge du Petit Mont Cenis : départ de nombreuses randonnées : col de Sollières (2639 m), Signal du Petit Mont Cenis (3162 m), Pas de la Beccia, lacs Giaset, vallon et lac de Savine, col Clapier, etc.
- o Le refuge d'Averolles : point de départ pour le tour de la Bessanaise (3 jours), le col d'Arnes, le lac et le col d'Arberon ou l'Ouille d'Arberon
- o Bonneval sur Arc : son architecture préservée (pierres, lauzes) et son fromage (bleu). Au hameau de L'Ecot ont été tournées les aventures de "Belle et Sébastien". Départ vers :
 - Le cirque des Evettes, l'un des plus beaux sites glaciaires des Alpes
 - le lac et le glacier du Grand Méan
 - Le refuge du Carro, point de départ vers les sommets de la Levanna, de l'Ouille de Gontière ou de la Cime du Carro

Et si vous alliez faire un tour en haute Maurienne ?

Michel At

Le fort de Ronce et le lac du Mont Cenis ©M. At



ALPINISME



RESPONSABLE

Kévin Raymond

CONTACT

alpinisme@cafannecy.fr

Pour cette année, nous avons le plaisir de voir une équipe d'encadrants renforcée ! L'année dernière nous avons misé sur le co-encadrement des futurs encadrants. Cette année, ils sont plusieurs à se présenter à un stage d'initiateur ! Merci à tous les encadrants, brevetés ou non pour leurs actions en 2021. Et merci également à Gabriela et Franck qui ont bien aidé l'activité en 2021 en tant que co-encadrants, voir même en tant qu'organisateurs de séjours !

Fin avril/début mai vous pourrez aborder les techniques de base au travers des écoles de neige, puis, diverses sorties découvertes seront proposées. Côté "cycles", le programme est en cours de définition mais nous proposerons sûrement un groupe

orienté découverte et un second orienté "premier de cordée". Vous pourrez néanmoins vous initier au travers des collectives ouvertes à tous..

En marge des collectives habituelles, nous commencerons à déployer des formations correspondantes au nouveau cursus de la FFCAM. Ainsi vous aurez l'occasion de participer à des formations pour obtenir le niveau initié ou perfectionné, en parallèle des habituelles UF (unités de formations) qui existaient déjà.

Une présentation de l'activité sera organisée au Forum au printemps, restez attentifs elle sera programmée très prochainement.

Vous qui souhaitez pratiquer l'alpinisme, je vous conseille de croiser les opportunités et de vous donner les moyens d'évoluer de manière sécurisée vers vos objectifs. Si vous aspirez à co-encadrer, faites-nous signe ! C'est la première étape pour rejoindre notre équipe et rayonner dans nos massifs !

Traversée des Aiguilles Marbrées ©J. Gerbaux



LES ENCADRANTS BÉNÉVOLES

CETTE ANNÉE



Tereza
BAUTZOVA



NOUVEAU

Pascal
BLOCHER



Agnès
CHOISEL



Matthieu
DAGAND



Alexandre
DUNOD



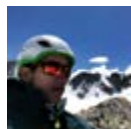
NOUVEAU

Joris
GERBAUX



NOUVEAU

Jean-Noé
GUIOT



Thibaut
IRIGOIN



NOUVEAU

Romain
JAUZE



Kevin
RAYMOND



Darin
REISMAN



Pascal
SANCTUS

SORTIES PHARES

Une sortie phare ? On a bien trop d'idées et trop peu de week-ends disponibles. Quelques idées de sorties qui pourraient être proposées :

- **Pilier des Annéciens**
BORNES-ARAVIS (PETIT BARGY)
D- 5b>5a II P2 E4
Dénivelé +800 m / -508 m
- **Traversée des arêtes des Cinéastes**
MASSIF DES ÉCRINS
AD+ 5b>4c II P3
Dénivelé +660 m / -539 m
- **Traversée des aiguilles d'Entrèves**
MASSIF DU MONT-BLANC
AD- 5a>4c I P2
Dénivelé positif 400 m
- **Voie normale du Bishorn**
VALAIS OUEST
F II X1 1 2.2 / E1 PD / S3 R4
Dénivelé +900 m / -2480 m



FLASHBACK 2021



Col de l'Oulette ©D. Lavorel

ÉCOLE DE NEIGE POUR LES AVENTURIERS ENTRE LE COL DES ANNES ET LE COL DE L'OULETTE

On commence la saison estivale par des écoles de neige. C'est l'occasion de voir ou revoir les techniques clés de progression en alpinisme : encordement, marche avec crampons et piolet, auto-arrêt pour l'enrayage de chute et pose d'ancrages. Une dizaine de jeunes membres de l'école d'aventuriers ont approché les pentes avec appréhension... et ont fini sans hésitation en fin de journée ! C'était pour eux une étape essentielle dans le parcours qui les a menés pour un week-end d'alpinisme sur le massif du Mont-Blanc.



Sur la Tournette ©J.N. Guiot

ARÊTE NORD DE LA TOURNETTE

Cette fois-ci c'est parti pour la Tournette sous une nouvelle facette ! L'arête Nord, proposée par Jean-Noé et Agnès, a permis à nos cordées de profiter d'un magnifique panorama et de s'exercer à la recherche d'itinéraire ou à la progression en mouvement. Piolet et crampons ne sont pas forcément de la partie pour s'amuser !



SORTIES EFFECTUÉES



PARTICIPANTS À L'ACTIVITÉ



PARTICIPANTS DE MOINS DE 25 ANS



SÉJOURS SUR PLUSIEURS JOURS

TRAVERSÉE DES ARÊTES DE LA BRUYÈRE

MASSIF DES CERCS | AD 4C > 4B | DÉNIVELÉ DES DIFFICULTÉS : 200 M

Départ 6h d'Annecy, la journée s'annonce très belle. On monte au Grand Lac par les câbles, la pointe nord de l'arête se dresse fièrement au-dessus de nous. Nous constituons deux cordées de trois, puis on rejoint le col sous les arêtes afin d'attaquer celles-ci par une fissure de cotation modeste (4c), mais très patinée par les multiples passages. On marche sur des œufs, chaque pas est très délicat pour éviter la zipette. On rejoint le fil de l'arête que l'on suit tout du long. Le rocher est bon, l'escalade intéressante et l'ambiance superbe. L'arête n'est pas très longue mais demande de nombreuses manipulations de corde (alternance de longueurs et de corde tendue, plusieurs rappels et désescalade...). Nous arrivons finalement au pied de la dernière difficulté que l'on est censé "prendre tout droit". Le topo décrit ce passage comme "la plus belle longueur", il ne faut pas manquer ça ! On cherche le passage ; ça semble très dur et bien peu passant, dans du rocher pas très bon. Mmmh. On ne passera pas tout droit. À gauche, un raide couloir descend dans du rocher pourri ; à droite une petite sente est visible. On finit par remonter une cheminée dans un rocher douteux, qui nous permet de rejoindre le sommet. Ça n'aura pas été la plus belle longueur, mais nous voilà arrivés ! Nous avons mis 4h pour parcourir l'arête, et prenons une bonne collation bien méritée. Puis un chemin un peu exposé et un rappel de 20 m nous ramènent sur le plancher des vaches.

Joris Gerbaux

Arêtes de la Bruyère ©J. Gerbaux





MARCHE NORDIQUE



RESPONSABLE

Bernadette Jaeger

CONTACT

marchenordique@cafannecy.fr

Cet hiver, nous avons effectué des séances de "marche nordique" malgré la neige et le froid, chaussés d'une paire de crampons.

Les sorties ont lieu le mercredi soir à 18 h et le samedi matin à 9h. Les débutants souhaitant découvrir cette discipline peuvent trouver au sein du CAF la possibilité de louer des bâtons (2 € la paire).

Les séances se déroulent en général sur des parcours à proximité d'Annecy.

Pour le bon fonctionnement de notre section "marche nordique", nous avons besoin d'accompagnateurs.

N'hésitez pas à me contacter.

À bientôt sur les chemins.

Bernadette

Lac de Crosagny (Albens) ©DR



ESCALADE



RESPONSABLE

Guilhem Lafaye

CONTACT

escalade@cafannecy.fr
escalade.cours@cafannecy.fr

Après une saison complète en salle, il est temps de voir si les efforts hivernaux ont payé et d'aller se tester sur le rocher. C'est aussi le moment de vérifier son matériel (corde, dégaines...) qui n'est pas sorti depuis plusieurs mois et ainsi pratiquer en toute sécurité. Plusieurs initiateurs se sont formés ces derniers mois pour pouvoir encadrer en falaise sur des voies d'une longueur ("couenne" pour les intimes). Et nous espérons amener un maximum de personnes dans des aventures verticales !

Côté cours, ils se dérouleront de début mai à fin juin. Les jeunes (9-12 ans et 13-17 ans) pourront se perfectionner tous les mercredis après-midi sur les sites des alentours. Rendez-vous au Club vers 13h pour un retour entre 17h et 18h. Pour les adultes, il y aura des cours hebdomadaires de différents niveaux entre "débutants/débrouillés", "autonomie sur Site Naturel d'Escalade (SNE)" ou encore "objectif 6a en falaise".

Nous proposerons également des sorties hebdomadaires pour les adultes autonomes en SNE. L'autonomie SNE se définit par le fait de savoir grimper et assurer en sécurité en falaise. Les personnes inscrites se retrouveront chaque semaine pour découvrir un nouveau site choisi par les encadrants. Il n'est pas exclu que des apéros dînatoires à la frontale s'organisent, voire même des baignades post-grimpe sur des sites comme la dalle de Duingt.

À ce programme de mai et juin, s'ajouteront des sorties ponctuelles proposées en semaine ou les week-ends, sur des sites de

couenne ou en grandes voies (plusieurs longueurs enchaînées). Ces dernières se font souvent sur la journée et permettent de découvrir une nouvelle approche de l'escalade pour ceux qui n'y ont jamais goûté. Des sorties de différents niveaux seront proposées pour aller découvrir les massifs des environs.

Une soirée de présentation de la saison sera proposée début avril au Club : guettez le site des collectives ! Et pour avoir toutes les informations sur l'escalade au Club, pensez à vous inscrire à la mailing list en envoyant un email vide à l'adresse escalade-caf-annecy+subscribe@googlegroups.com

SORTIES PHARES

- o **La dalle de Duingt** MASSIF DES BAUGES
4+ à 6c - accès direct

Dalle exposée ouest, en accès direct depuis la piste cyclable et qui permet de grimper jusque tard, accessible en mobilité douce et avec à la fin l'option baignade au lac.

- o **La grande Jeanne** MASSIF DES BAUGES
4b à 7c - 5 min. de marche

Site emblématique, à moins de 10 min. en voiture d'Annecy, il permet de grimper le soir après le travail. Attention au rocher patiné, le site est très fréquenté.

- o **Sainte Catherine** MASSIF DES BAUGES
4a au 7b - 15 min. de marche

Un peu plus haut que la grande Jeanne, ce site comporte plusieurs secteurs équipés principalement par le CAF d'Annecy.

- o **Falaise d'Ablon** PLATEAU DES GLIÈRES
4a au 8b - 50 min. de marche

Pour une sortie couenne à la journée, ce site ne vous décevra pas. Varié et complet, il comporte plus de 200 voies pour le bonheur de tous !

LES ENCADRANTS BÉNÉVOLES

CETTE ANNÉE



Michel
AGU



Didier ANGELLOZ
NICOD



Simon
BAHUCHET



Véronique
BOURGEOIS



René
DELIEUTRAZ



Marc
DEMURGER



Janine
DUCRUET



Sylvène
DUVERNAY



Guilhem
LAFAYE



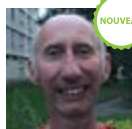
Jean-François
LAVOREL



Benoît
MARICAL



Jacques
MUZARD



Jérôme
PAILLUSSON



Julia
PHILIPPE



Claude
POUEY



Geoffroy
PREVOST



Kevin
RAYMOND



Charlie
RIFFARD



Pascal
SANCTUS



Patrice
VIVIER



Guilhem sur l'arête entre la pointe de la Beccaz et le Crêt des Mouches ©G. Jabaudon

FLASHBACK 2021

Mouxy est un secteur de grimpe moins habituel pour les annéciens, mais très agréable : marche d'approche raisonnable, secteur ombragé et des voies pour tous les niveaux !

Tous les niveaux oui, mais il faut quand même être affûté. Les participants s'en rendent vite compte dans les premières longueurs, des 5b en apparence inoffensifs mais qui leur donneront du fil à retordre.

Heureusement les grimpeurs du jour ont envie de relever des défis. Les difficultés rencontrées par les uns ne font que renforcer la motivation des autres à essayer les moins difficiles.

Pour finir nous grimperons de très belles 6a, sportives dans leurs premières parties, se transformant ensuite en dalles très fines. Il faut être polyvalent pour grimper à Mouxy !



©DR



34

SORTIES EFFECTUÉES



177

PARTICIPANTS À L'ACTIVITÉ



9

PARTICIPANTS DE MOINS DE 25 ANS



4

SORTIES FORMATION

TOI & MOI

POINTE CENTRALE DU SAPEY

MASSIF DES BORNES | 6a MAX | 12 LONGUEURS | 350 M

Grande voie ouverte en 2011, moins fréquentée que d'autres secteurs autour du lac. Exposée sud-est, prend rapidement le soleil, ce qui permet d'y aller tôt dans la saison.

Avec ses 12 longueurs, elle ne doit pas être commencée trop tard. Se garer au début du chemin forestier, environ 1h de marche d'approche, en passant par les chalets de la grosse pierre. Suivre les cairns et son sens de l'orientation. La voie est marquée "T&M" en blanc.

L1 5c Dalle avec un pas "fin" en traversée. Première longueur à ne pas sous-estimer, surtout à froid

L2 5c Dalle fracturée

L3 6a Remonter une petite vire puis 2 points à gauche avant une traversée délicate sur la droite

L4 5c Jolie dalle très sculptée. Remonter la grande vire en visant un grand pin droit au-dessus. Le premier goujon de L5 est dans une dalle un peu en contrebas à droite du pin (~ 70 m)

L5 5c Départ en rocher moyen sur quelques mètres puis bon après. Le petit surplomb se contourne par la gauche (point peu visible)

L6 5b+ Dalle et cannelures (2 passages un peu exposés en début de longueur ont été protégés avec des sangles sur lunules - vérifier l'état des sangles !). Remonter la vire en visant une dalle lisse et plate sur la gauche

L7 5c Dalle

L8 5c Un pas en dalle, puis on rejoint la fissure et le dièdre à droite, que l'on commence à remonter (relais au milieu du dièdre)

L9 6a Jolie longueur avec une fissure et un dièdre sur la droite

L10 6a Départ raide et athlétique à bonnes prises sur un pilier (6a) puis sur la droite

L11 5b+ Tout droit puis traversée à droite (juste après le 3^e goujon ; le 4^e est très peu visible)

L12 3b Continuer 10 m au-dessus pour atteindre le sommet (pas de relais en place, prévoir une grande sangle)

Sans difficulté majeure mais quelques pas techniques. Prenez le temps de trouver un bon emplacement pour fabriquer votre relais à la fin de L12. Il est impératif de partir avec des sangles et de savoir concevoir un relais pour faire cette voie.

Dans la première longueur ©G. Lafaye



VÉLO DE MONTAGNE



RESPONSABLE

Rudy Mounier

CONTACT

vtt@cafannecy.fr

Le vélo de montagne, c'est l'effort de la montée, la satisfaction d'être arrivé au sommet, l'adrénaline, le pilotage et la glisse à la descente ! C'est pour tout cela que notre équipe d'encadrants 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. Et même si vous êtes un grand débutant, on trouvera comment vous amener sur les plus beaux *singles*.

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 stage de pilotage
- Des raids en autonomie pour en prendre plein les yeux dans les Terres Noires (Digne-les-Bains), le Queyras, Chamonix-Zermatt, Finale Ligure ou en mode BUL (Bivouac Ultra Light)
- Des soirées en semaine pour découvrir les spots locaux
- Des soirées "mécanique" pour entretenir vos vélos
- Le Shabrak Invitational, événement festif aux Puisots (Annecy) ouvert à tous avec des collectives, des ateliers et un barbecue.

Et bien sûr l'incontournable Week-End d'Intégration (WEI) qui nous emmènera, le week-end du 4, 5 et 6 juin, dans un des massifs du sud des Alpes, pour partager notre

Le groupe WEI ©R. Mounier



LES ENCADRANTS BÉNÉVOLES

CETTE ANNÉE



Christophe
BLOT



Laurent
CANTENOT



Patrick
CERISIER



Thomas
CUVELIER



Arnaud
GUEZOU



Arthur
LAMY



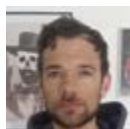
Aude
MALAHEL



Rudy
MOUNIER



Romain
PALABAUD



Pierrick
PROST



Etienne
TANGARI

passion du VTT lors de sorties tous niveaux, pilotage et barbecue.

Suite à une demande croissante, des sorties dédiées VTTAE (assistance électrique) vous seront également proposées cette année.

On vous attend début avril pour la soirée de présentation avec notre équipe d'encadrants motivés.

Si le programme vous met en appétit et que vous vous voyez déjà en train de dévaler les pentes à nos côtés, vous pouvez nous contacter :

- par mail vtt@cafannecy.fr
- sur facebook  (Annecy VTT Shabrak Krew)
- via notre mailing list : shabrakvtt74+subscribe@googlegroups.com

SORTIES PHARES

◦ **Semnoz intégral**

MASSIF DES BAUGES

D'Annecy au crêt de Châtillon en aller/retour
1 400 m D+, 40 km NIVEAU DÉBROUILLÉ

◦ **Downhill Tignes**

HAUTE TARENTEISE

2 jours de descente sur les pistes des
stations de Tignes et Val d'Isère TOUS NIVEAUX

◦ **Week-end avec nuit en refuge**

BEAUFORTAIN

environ 1 000 m D+ et 30 km / jour

◦ **Sortie Inter-CAF** MASSIF DES BAUGES

journée VTT 1 200 m D+ et 25 km
avec les CAF de Chambéry et Albertville
NIVEAU MOYEN



Pierre Menta © E. Tangari

FLASHBACK 2021

©R. Mounier



WEI DANS LE LUBERON, OCTOBRE 2021

Un WEI automnal (covid oblige) mais dans le sud pour une arrière-saison au soleil. Un bon week-end convivial et festif avec une trentaine de riders prêts à aller rouler autour des ocre et dans les combes du côté de Rustrel. Entre 20 et 35 km et 700 et 1200m D+ par jour sur de beaux *singles* dans les ravines du Luberon.

©C. Blot



MONTAGNE DU CHARBON, SEPTEMBRE 2020

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. Une grande classique à faire au moins une fois.

©R. Mounier



CASSE MASSION, SEPTEMBRE 2020

2000 D+, 30 km - Un magnifique sommet en Maurienne au-dessus des Karellis qui commence par une montée efficace par la route et les gros chemins, pour amener sur une belle crête avant d'attaquer une descente très variée et ludique, entre pâturage, forêt de mélèzes et un final en épingle.



SORTIES EFFECTUÉES



PARTICIPANTS À L'ACTIVITÉ



SORTIES AFTERWORK



SÉJOURS SUR PLUSIEURS JOURS

LE TOUR DU QUEYRAS

ALPES DU SUD | Δ 5800 D+ M D+ | 130 KM | 5 JOURS

Le tour du Queyras est incontestablement un des plus beaux raids VTT. Les paysages sont magnifiques, les habitants accueillants, le terrain est varié et les sentiers naturels parfaits pour la pratique du vélo de montagne. Que du bonheur !

Août 2021, afin de nous échauffer les guiboles, nous commençons le premier jour par une descente sur Château Queyras. Nous dormons au gîte La Fruitière. L'accueil est sympathique, la bière locale est fraîche et le repas revigorant !

Le deuxième jour, direction le col Fromage, puis Estronques, avec en point d'orgue la belle descente sur La Chalp. Nous passons la nuit chez nos amis Carole et Benjamin sur Molines-en-Queyras. Après une soirée bien hydratée, nous profitons des chambres confortables pour un repos mérité.

L'objectif du troisième jour est la descente mythique des 3 lacs. Nous montons au col Agnel, puis au col Vieux. C'est raide ! Nous attaquons ensuite une vraie descente de montagne technique dans des paysages minéraux splendides !

La quatrième journée s'avère la plus longue et la plus difficile. 1700 m de D+ et 50 km au programme ! Direction Aiguilles pour remonter ensuite le grand vallon de Péas. Les jambes commencent à être lourdes mais la descente en crête herbeuse en vaut la peine. Nous terminons par un *single* sur Souliers.

Le lendemain, après l'ascension du col de Furfande, s'ensuit une descente avec épingles et chemins en balcon pour le final.

Il est déjà l'heure de charger les voitures, des souvenirs de montagne plein les yeux.

Sur le tour du Queyras ©E. Tangari



TRAIL



RESPONSABLE

Olivier Vautrin

CONTACT

trail@cafannecy.fr

LE TRAIL, C'EST QUOI ?

À lire Wikipédia, "Le trail, la course nature ou plus rarement la course en sentier, est un sport de course à pied, variant de la courte à l'ultra 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."

Seulement, ce n'est qu'une définition parmi d'autres... Cette discipline est tellement riche, elle porte des **valeurs, le respect des Hommes et de la Nature**. Elle amène le goût de l'effort et ce bien-être intense que l'on ressent après...

LE TRAIL AU CAF D'ANNECY, POURQUOI ?

Nous sommes un Club multi-activités, nous aimons nous rendre en montagne, la partager, la découvrir. Et quoi de mieux que de le faire en courant ? Notre activité se veut ouverte à tous, jeunes et plus anciens, quel que soit votre niveau ! La **convivialité** y règne en maître, nous, **encadrants bénévoles investis**, y sommes attachés.

Deux premiers petits pas à faire : réservez votre soirée du **mercredi 27 avril** et participez à la **présentation de l'activité** au Forum.

COMMENT ?

QUELS TYPES DE SORTIES ?

Avec une équipe d'encadrants toujours plus fournie, plaçant la **sécurité au cœur de ses priorités** et désireuse de **développer votre**

autonomie, les propositions ne vont pas manquer tout au long de cette nouvelle saison estivale. Soyez assurés que les **collectives seront nombreuses et variées** :

- o sur des créneaux en journée avec des sorties à la fraîche, le midi, et en *afterwork*,
- o sur de plus longues durées, en week-end, courts séjours ou progressivement pendant plusieurs semaines... Nous allons proposer des boucles, des traversées de massifs, des cycles de découverte, de Préparation Physique Générale, d'entraînements en côte...

Enfin, nous ne manquerons pas de favoriser votre appartenance à cette communauté avec le **Week-End d'Intégration, du vendredi 20 soir au dimanche 22 avril**, en ciblant la participation à des épreuves de courses communes !

Il n'y a pas de programme pré-établi, il convient de consulter régulièrement <https://collectives.cafannecy.fr>

COTATION DES NIVEAUX

- o **Débutant** : courir 10 km en 1h-1h30 sans s'arrêter. Les montées se font en marchant, on peut s'arrêter
- o **Intermédiaire** : capacité 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

LES ENCADRANTS BÉNÉVOLES

CETTE ANNÉE



Giada
AFFATICATI



François
BÉRUARD



Laura
DERONZIER



Romain
DESBREST



Joris
GERBAUX



Jacky
GRISEY



David
HELBIG



Federico
HINRICH



Clément
LAMBERT



Marion LE MAO
TAVERNIER



Benoît
LEROY



Bruno
PIROLLET



Pierre-Antoine
ROUSSEAU



Darin
REISMAN



Jérôme
SEDYN



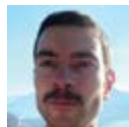
Marie
TEYSSERE



Julia
THEVENET



Olivier
VAUTRIN



Théo
VIALARD

La **difficulté** dépendra des critères suivants : distance, dénivelé, inclinaison et technicité du terrain. Le **niveau attendu** sera précisé pour chaque sortie.

Pour chaque sortie, un **matériel minimum sera nécessaire**. Il sera adapté aux conditions météo. À prévoir : 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.**

Pour suivre toute l'actualité de l'activité, n'hésitez pas à vous inscrire à la mailing list trailcafannecy@googlegroups.com ou nous suivre sur WhatsApp ou Strava. Au plaisir de se voir et de partager un verre à la Shabrasserie ou sur un sentier !

trailcafannecy.fr
@googlegroups.com



WhatsApp



STRAVA



FLASHBACK 2021

ST GINGOLPH-CHAMONIX, 2 & 3 OCTOBRE 2021

Bienvenue à bord des Salomon Speedcross 5 à bord du GR 5, au départ de Saint Gingolph et à destination de Chamonix, avec escale à Samoëns. Mon nom est Benoît, je suis votre chef de cabine, accompagné des commandants de bord Renaud, Maxime et de l'équipage Giada et Stéphanie. Notre temps de course sera aujourd'hui de 10h30 pour une distance de 64 km et 4050 m de dénivelé. Après une escale d'une nuit à Samoëns, nous redécollerons pour notre destination finale Chamonix, avec un temps de course de 6h30, 33,5 km et 2500 m de dénivelé.

Les téléphones portables doivent être gardés connectés à Iphigénie durant tout le voyage. Au nom du CAFTrail et de ses partenaires Schweppes agrumes, Leffe, et les chips Lays, nous vous souhaitons un très bon voyage.

Benoît Leroy

ANNECY-CHAMONIX, 27-29 JUILLET 2021

Dix traileurs ont décidé de se rendre à Chamonix en courant au départ d'Annecy, pour une course de 120 km et 9000 de D+.

Pour commencer, nous cheminons sur les sentiers bien connus du Mont Baron puis des dents de Lanfon et terminons la journée au plateau des Glières. Le lendemain, malgré la pluie et les courbatures de la veille, nous attaquons les Aravis. Au fur et à mesure de notre avancée, le Mont Blanc se dessine à l'horizon, nous indiquant la direction à suivre.

L'objectif du dernier jour est d'attraper le dernier train à Chamonix pour rentrer ! Mission accomplie puisque nous arrivons vingt minutes avant l'échéance, juste le temps de se désaltérer en terrasse et de sauter dans le wagon qui nous ramène à notre point de départ !

Marie Tessedre

183

SORTIES EFFECTUÉES

737

PARTICIPANTS À L'ACTIVITÉ

2

SÉJOURS SUR PLUSIEURS JOURS

49

SÉANCES DE PPG

WEEK-END INTÉGRATION

Envie de rencontres ? De t'adonner (un peu) à ton activité favorite : courir en montagne ? De refaire ta journée accompagné d'une bière bien fraîche ? D'user le *dance floor* sur des sons endiablés jusqu'au bout de la nuit ? En somme, de réveiller l'animal qui sommeille en toi ? Alors, n'hésite pas plus d'une seconde à te joindre à nous rajouter du 20 au 22 mai, tous niveaux acceptés.



LE CYCLE DÉCOUVERTE

Au sein de notre activité, nous comptons bon nombre de pragmatiques : imiter les bonnes pratiques, s'inspirer des autres, de ce que nos anciens nous ont légué, font partie de nos valeurs. Courir sur les plus beaux chemins de nos montagnes s'apprend, un pas devant l'autre, pierre après pierre... Riches de nos expériences, désireux de transmettre nos connaissances, d'apporter nos compétences, nous, les encadrants nous ferons un plaisir de vous guider. L'an dernier, nous avons initié par ce dispositif plus d'une vingtaine de nouveaux trailers, majoritairement en mobilité douce, dans le Semnoz ou le Veyrier situés à nos portes. La difficulté sera progressive, de mai à juin, lors de collectives proposées chaque semaine les samedis ou dimanches matins. Vous voulez goûter au pentu ? Oser faire du dénivelé ? Vous décomplexer de ne pas pouvoir courir en montée ? Alors, plus d'hésitations, ce cycle est pour vous !

SORTIES PHARES

◦ Eco-Trail au Roc des Boeufs

MASSIF DES BAUGES
Altitude max. : 1775 m,
1350 m D+ (550 m vélo
+ 800 m trail) et 47 km
(38 km vélo + 9 km trail)

COTATION : INTERMÉDIAIRE

◦ Afterwork Semnoz

MASSIF DES BAUGES
Altitude max. : 900 m,
520 m D+ et 10 km

COTATION : INTERMÉDIAIRE

◦ Viens te lever du bon pied !

VEYRIER
max. 500 m de D+, max. 10 km
COTATION : CONFIRMÉ

◦ Le Dimanche matin, j'ai pu pas, j'ai sortie longue :-D

MONTAGNE DE LACHAT
1300 m de D+ et 17,1 km
COTATION : INTERMÉDIAIRE
OU CONFIRMÉ

Sortie St Gingolph - Chamonix ©B. Leroy



VOL RANDO

"HIKE & FLY"



RESPONSABLES

Bertrand Faraut, Laurent Cantenot

CONTACT

volrando@cafannecy.fr



Les Cafards Volants sont de retour ! Ça y est c'est le printemps, les beaux jours reviennent et avec eux le réchauffement de la masse d'air et la formation des thermiques qui nous permettent de rester en l'air de longues heures.

FORMATIONS ENCADRÉES PAR DES PROFESSIONNELS 2022

Après le succès des deux cycles "marche et vol" 2021, cette année le CAF d'Annecy fait une proposition complète de cycles de formation encadrés par des professionnels, du grand débutant jusqu'à la performance en vol de distance.

Pour tous ces stages un prix unique de 80 € par journée de stage est demandé.

PARTENARIATS AVEC LES ÉCOLES

- **Espace 3D parapente** à Doussard, vous pouvez consulter les tarifs qui sont sur le site du Club.
- **Les Grands Espaces** à Planfait qui nous offrent 10% de remise sur tous les stages et la boutique. La condition pour bénéficier de ces tarifs est de prendre sa licence FFVL au CAF d'Annecy qui y est également affilié et qui peut délivrer des licences (licence en ligne Club n°03447).

SORTIES COLLECTIVES BÉNÉVOLES 2022

Nous rappellerons ici que la participation aux sorties collectives implique d'être un pilote autonome (sevré radio) au décollage et à l'atterrissage possédant au moins le brevet de pilote initial, voir le brevet de

Décollage de Planfait ©B@rt



pilote FFVL. Chaque participant adhère à la charte du pilote. Il assume sa responsabilité dans ses choix de voler ou de renoncer.

Le Club fonctionne avec des bénévoles engagés et l'animation de l'activité parapente ne peut pas reposer uniquement sur quelques personnes. Donc si vous avez un bon niveau de vol et que vous souhaitez proposer des sorties collectives, des week-ends ou des stages, faites-vous connaître en adressant un mail à volrando@cafannecy.fr

MARDIS DU PARAPENTE & STAGES PLIAGE DE SECOURS 2022

Cette année, des soirées à thème vous seront proposées les mardis soir, sur la météorologie, l'utilisation des radios ou encore la performance en vol de distance. Pour les plages de secours, les sessions ont eu lieu au mois de mars les samedis matins au Forum.

FORMATIONS THÉORIQUES BREVET DE PILOTE & BREVET DE PILOTE CONFIRMÉ

Généralement organisées à l'automne par le Comité Départemental de Vol Libre, n'hésitez pas à vous renseigner auprès de ce dernier à l'adresse suivante : cdvl74.hautesavoie@gmail.com

Si vous avez moins de 25 ans et des revenus limités, le CDVL74 peut prendre en charge une partie de votre formation initiale et de votre progression dans le cadre de stages "jeunes", renseignez-vous !

À tous, nous vous souhaitons une très bonne saison de vol libre. Attention aux aérologies printanières et à la remise en selle. Il n'y a pas de bons parapentistes, mais uniquement des vieux parapentistes !

Bertrand et Laurent

NIVEAU	CAFARD 1	CAFARD 2	CAFARD 3	CAFARD 4
NOMBRE DE JOURNÉES DU CYCLE	6 (3 week-ends)	10	10	6+1
NOMBRE DE PLACES	7 à 14	5 week-ends de 2 jours	5 week-ends de 2 jours	3 week-ends + 1 jour
TARIF	80 € / jour			
ENCADREMENT	Philippe PAILLET	Philippe PAILLET	Samy VIENNOT	Nancy BERGER
TYPE DE VOL	Pente école, vol sites, stage débutant pur	Stage de progression alliant vols sites et vols rando simples	Vol rando de 700 à 1400 m de D+ avec exploitation des conditions du jour et du site. Petits cross possibles	Vol cross pur. Amélioration de ses compétences en cross pour voler plus loin
MATÉRIEL INCLUS	Oui	Oui avec surcoût 20 €/jour	Non	Non
RADIO & VARIOMÈTRE OBLIGATOIRES	Non	Non	Oui	Oui
TRANSPORT & CONDITIONS PARTICULIÈRES	Pris en charge par l'école et au départ de l'école	Inclus avec l'école depuis le point de rendez-vous	Minibus du Club*	Minibus du Club*, 1 journée consacrée à conduire les autres à tour de rôle

* Frais de covoiturage à partager : 0.35 cts/km)



FLASHBACK 2021



Le mont Blanc à la journée ©B@rt

Le 12 septembre 2021, une petite équipe du Club a fait l'ascension du mont Blanc à la journée. Départ d'Annecy à 6h30, puis premier train pour le Nid d'Aigle à 8h, avant de gravir les 2400 mètres de dénivelé qui nous séparent du sommet à 4807 m par la "Voie royale". Enfin, les membres de l'équipe, emmenés par Vincent Sprungli, ont décollé à 18h30 et ont pu réaliser un posé à Saint Gervais ou aux Houches à 19h30. Instant magique et suspendu ! Ce vol implique d'être entraîné à la haute altitude tant physiquement que techniquement. La réussite tient également à une analyse aérologique très fine, pour laquelle Vincent nous a beaucoup aidés. Je tiens à le remercier chaleureusement pour ce partage.



18

SORTIES EFFECTUÉES



83

PARTICIPANTS À L'ACTIVITÉ



2

SÉJOURS SUR PLUSIEURS JOURS



7

PARTICIPANTS DE MOINS DE 25 ANS



SLACKLINE & HIGHLINE



RESPONSABLE

Margaux Baïs

CONTACT

slackline@cafannecy.fr

La *slackline* est une activité sportive qui consiste à marcher sur une sangle plus ou moins molle, plus ou moins large. Trouver l'équilibre dans le déséquilibre est là toute la dimension méditative et intéressante que vous offre cette activité.

Adeptes de courtes lignes ou longues lignes, au sol ou en hauteur (*highline*), pour marcher ou faire des figures : il y en a pour tous les goûts !

En 2021, la section *slackline* voit le jour au CAF d'Annecy avec plusieurs sessions à Albigny qui se terminent par un apéro de fin d'été, avec une bonne quinzaine de *slacks* installées de longueurs différentes.

Cette année, nous allons vous proposer des sorties de *slack* au sol à Albigny et environs

mais aussi des sorties au-dessus de l'eau (*waterline*) : ne vous y trompez pas, c'est bien plus difficile !

Il y aura également 2 sorties *highline* qui seront réservées aux adhérents qui savent se tenir assis sur les lignes et exécuter un départ assis.

“ En équilibre sur une sangle ?
Mais quelle idée absolument géniale ! ”

Les sessions à Albigny peuvent être vues comme des entraînements pour aller sur les grandes lignes ou en *highline* où les pratiquants sont bien évidemment attachés. Sensations fortes au rendez-vous, mais surtout une vue incroyable à couper le souffle !

Petit rappel, l'activité est en recherche de bénévoles pour encadrer les sessions de *slack* !

Highline de 430 m depuis le Veyrier ©A. Mesnage



LES ENCADRANTS BÉNÉVOLES

CETTE ANNÉE



Gaïa
ANTOINA



Margaux
BAÏS



Fanny
VALENTIN

SOIRÉE DE PRÉSENTATION DE L'ACTIVITÉ

Au programme : court-métrage d'Antoine Mesnage ; présentation de l'activité slack et apéro.

WATERLINE

Réservé aux adhérents qui n'ont pas peur de se mouiller dans le lac !

INITIATION HIGHLINE AU PARMELAN

Pour tester ton appréhension à marcher dans le vide.

INITIATION HIGHLINE AU VEYRIER

Réservé aux adhérents qui pratiquent le départ assis.

APÉRO & SLACK : TOUS LES JEUDIS AU PARC D'ALBIGNY

Ouvert à tous en fin d'été.

TENTATIVE DE RECORD DU MONDE DE HIGHLINE À ANNECY

Ça va se passer sous vos yeux au mois de juin - Stay tuned!

Les dates seront communiquées sur le site du CAF et sur nos réseaux

ÉVÉNEMENTS

FLASHBACK 2021

La plupart des sorties se font sur la plage d'Albigny face au lac quand la place le permet, sinon nous allons dans le parc juste derrière (à côté de la maison du lac).

Les sorties sont ponctuées de démos, de petits exercices pour apprendre à se lever, faire ses premiers pas, tenir assis et s'allonger. Ensuite, nous constituons des groupes de niveaux et les adhérents peuvent *slacker* comme bon leur semble en toute autonomie.

Été 2021, *battle* de celui qui reste le plus longtemps sur la slack ©DR



BONS PLANS

POUR LES ADHÉRENTS

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

Vous souhaitez devenir partenaire du CAF d'Annecy ? Contactez-nous sur partenaires@cafannecy.fr



- o **Versant Nord**
(Thônes)
-10% sur la location
-15% sur l'achat
(hors promotions)



- o **Sport 2000**
-15% sur le rayon
montagne



- o **Ski Loc Shop**
-10% sur la location
et l'entretien



- o **All tricks**
-5 à -15% sur
les achats en ligne
www.alltricks.com



- o **Vieux campeur**
-18% de remise,
et plus besoin de
passer commande
des "bons vieux
campeur"



- o **Cilao**
-15% sur les
achats en ligne
www.cilao-shop.com/fr



- o **Espace Montagne**
(Epagny)
-15% sur tous les
achats (hors promotions)



- o **Espace 3D**
-12 à -21% sur les
prestations parapente

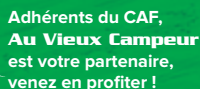


- o **Ekosport**
-15% sur tous les achats
(hors promotions)



- o **The North Face**
-40% pour les
bénévoles du CAF
sur une sélection
de produits





WWW.AUVIEUXCAMPEUR.FR

