

REVUE ÉTÉ 2023

l'esprit Club Alpin





ÉDITO

LE MOT DU PRÉSIDENT

Cet hiver notre Club aura été endeuillé coup sur coup par la mort de deux de nos adhérents. Deux vies suspendues, deux drames pour des familles et des amis, deux disparitions qui doivent aussi nous interroger sur nos pratiques, tant collectives qu'individuelles.

Si ces accidents se sont produits lors de sorties personnelles, il n'en reste pas moins qu'elles sont insupportables. Pour des personnes qui vont se former, s'épanouir et parfois s'investir au sein de notre Club, mourir en montagne ne peut pas et doit pas être une fatalité.

L'enjeu est là. Comment lorsque l'autonomie est réalisée ou en bonne voie, puis qu'à l'expérience et l'habitude, viennent s'ajouter la passion voire l'engagement, trouver le bon équilibre ? Comment conserver une pratique qui allie plaisir mais en toutes circonstances aussi sécurité ?

Si nous acceptons un risque inhérent, bien que parfois intangible, il faut aussi et avec encore plus de détermination accepter de prendre le temps de patiemment se forger son expérience, rester humble en toutes circonstances et savoir aussi parfois renoncer.

Il est tentant de vouloir aller plus loin, plus vite, plus haut. Internet et les réseaux sociaux ont démultiplié les offres, les possibilités, les tentations et parfois exacerbent nos envies sous une apparente facilité. Oui la montagne est un formidable terrain de jeux, un catalyseur d'émotion sans équivalent, et une source d'inspiration inépuisable. Mais avant tout la montagne prend patience.

Puisse le souvenir de Sylvain et Jeremy nous rappeler à tous que la montagne n'exige aucune urgence, si ce n'est celle de vivre. Nous avons une vie entière pour la parcourir.

Bonne saison estivale à tous en prenant notre temps.

Romain DESBREST

REVENU° 48/100 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 mai 2023 à 800 exemplaires sous le numéro d'ISSN : 0242-8547

DIRECTEUR DE LA PUBLICATION :

Romain Desbrest

ÉQUIPE ÉDITORIALE :

Jodie Barcan CHEF DE PROJET

Charlotte Boussard CHEF DE PROJET

Adeline Dautremet RESPONSABLE & GRAPHISTE

Martine Gauvin CHEF DE PROJET

Céline Paloc CHEF DE PROJET

Isabelle Picard CHEF DE PROJET

CONCEPTION :   @ad.agence.fr

IMPRESSION : New Texte, Chambéry

PHOTO DE COUVERTURE :

Le lac d'Arterne dans le Haut-Giffre

©C. Boussard

L'ÉQUIPE ÉDITORIALE

Bonne lecture !



Jodie
BARCAN



Charlotte
BOUSSARD



Adeline
DAUTREMET



Martine
GAUVIN



Céline
PALOC



Isabelle
PICARD

SOMMAIRE

DE LA REVUE

Organisation
du Club 4

Infos
pratiques 6



Fonctionnement
des collectives 8

Les formations
au Club Alpin
Français
d'Annecy 10

Les refuges
du Club Alpin
Français
d'Annecy 12

Retour sur
le camp d'été
en Haute
Maurienne 14



Randorientation
au Semnoz 17

Handicaf
Le CAF,
c'est handi
aussi ! 18

Connaissance
et Protection
de la
Montagne
(CPM) 20



Traversée Bornes-Aravis
en mobilité douce 24

L'entretien
des sentiers ?
Encore une
affaire de
bénévoles ! 26

École
d'aventure
du CAF
d'Annecy 28

Groupe
Jeunes
Alpinisme 30



Canyoning 36



Escalade
indoor
& outdoor 46

Trail 54

Randonnée
montagne & alpine 40

Alpinisme
estival 44

Vélo
de
montagne 50

Vol rando
"hike & fly" 58

Via ferrata 62

Slackline
& highline 64



Bons plans
pour les adhérents 66

ORGANISATION DU CLUB

Le Club Alpin Français d'Annecy existe grâce à l'ensemble de ses adhérents, mais aussi et surtout grâce à ses 280 bénévoles, encadrants mais aussi contributeurs. Physiquement, le Club vous met à disposition un secrétariat pour vous renseigner, une bibliothèque, un bar, la Shabrasserie pour partager des moments conviviaux autour de l'organisation des sorties.

CLUB ALPIN FRANÇAIS D'ANNECY

17, rue du mont Blanc 74000 Annecy

Tél.: 04 50 09 82 09

secretariat@cafannecy.fr

www.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.

Le forum du Club fait peau neuve !



BIBLIOTHÈQUE



RESPONSABLE

Isabelle Nasraoui

CONTACT

bibliotheque@cafannecy.fr

Ouverte le vendredi de 19h30 à 20h30.

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. 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 de prévoir des courses. Accueillis, parfois guidés par Christophe, Isabelle ou Julien ou vous pouvez emprunter des livres ou des cartes contre une modique somme qui sera réinvestie dans l'achat d'ouvrages récents.

Alors si le cœur vous en dit, venez rejoindre notre équipe de bénévoles pour assurer quelques permanences avec le sourire.

Courant du mois de mai une partie du fond de la bibliothèque va déménager sur les étagères du forum. Une nouvelle équipe vous accueillera les vendredis soirs.

⚠ Attention vous ne pourrez pas faire d'emprunts si aucun responsable de la bibliothèque n'est présent ! Je sais que c'est compliqué et tentant, mais pour conserver nos ouvrages quelques règles sont nécessaires.

À très vite !

ORGANIGRAMME DU CLUB

PRÉSIDENT

Romain DESBREST
présidence@cafannecy.fr

SECRÉTAIRE GÉNÉRAL

Grégoire HOIN
secrétariatgeneral@cafannecy.fr

PÔLE JEUNES & OUVERTURE

Laurent CANTENOT
jeunes@cafannecy.fr

PÔLE FINANCES

Guillaume DONNADIEU
finances@cafannecy.fr

PÔLE PRÉVENTION & SÉCURITÉ

François BÉRUARD
prevention@cafannecy.fr

PÔLE COMMUNICATION & ÉVÉNEMENTS

Claire BASSO
communication@cafannecy.fr

PÔLE OUTILS NUMÉRIQUES & SERVICES

Noé GUIOT
digital@cafannecy.fr

PÔLE ACTIVITÉS & FORMATION

Bertrand FARAUT
activites@cafannecy.fr

280 BÉNÉVOLES DONT 170 ENCADRANTS

PÔLE OUTILS NUMÉRIQUES & SERVICES

RESPONSABLE

Jean-Noé Guiot

CONTACT

digital@cafannecy.fr

L'équipe est chargée de nombreux projets et domaines au sein du Club. Nous nous occupons notamment dans la bonne humeur de la partie technique des sites internet (site des collectives, site vitrine, nextcloud), le matériel informatique (imprimantes, réseau...), les minibus, la bibliothèque, la fameuse Shabrasserie du vendredi ! Ainsi, nous nous occupons de rendre la vie associative du CAF plus facile et plus efficace en proposant les services utiles aux bénévoles et aux adhérents !

Et nous recrutons ! Tu souhaites nous donner un coup de main ? Si tu es à l'aise avec l'informatique (développeurs ou bidouilleurs), tu peux aider sur les outils numériques: contacte nous sur digital@cafannecy.fr ! Pour faire travailler le barman caché en toi en tenant le bar le vendredi : contacte la Shabrasserie à shabrasserie@cafannecy.fr !



UNE RÉCOMPENSE EN OR !

Le site des Collectives est développé en open source, il est à disposition de tous et a déjà été développé par une quinzaine de personnes sur plus de 100 jours de développement ! Ainsi, la fédération a récompensé le projet par un huit d'or remis lors de l'Assemblée Générale 2023 en janvier dernier. Félicitations à toute l'équipe pour ce travail exceptionnel que nous utilisons tous les jours !

Jean-Noé Guiot

INFOS PRATIQUES

L'ADHÉSION

L'adhésion est obligatoire pour participer aux activités proposées par le Club. Valable du 1^{er} septembre 2022 au 30 septembre 2023. Elle ouvre accès aux collectives été et hiver. Les licences prises sur internet sans l'option "envoi à domicile", sont à retirer au secrétariat, aux heures d'ouverture.

Double affiliation/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 car la part Club est laissée à l'appréciation du comité directeur de chaque CAF.

Tarifs de l'adhésion sans assurance* :

- adulte plus de 24 ans : renouvellement 79€
- conjoint : renouvellement 41,20€
- entre 18 et 43 ans : renouvellement 51,70€
- moins de 18 ans : renouvellement 46,70€
- enfants ou petits-enfants de membres : 41,20€ ou 32,70€ suivant l'âge.

Assurance de personne

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

- 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 moins de 24 ans : 16,50€
- Pour les plus de 24 ans : 21,30€



Pensez à toujours avoir votre carte Club sur vous. Elle vous permet de louer du matériel au Club, d'attester de votre assurance et de bénéficier de réductions auprès de nos partenaires.

Licence découverte

Vous souhaitez tester une activité ? Profitez de la licence "découverte" (renouvelable trois fois) pour un tarif de 6€ la journée ou 10€ pour 2 jours consécutifs (assurance comprise). Souscription au secrétariat du Club.

DÉBUTANTS

Aucun problème, 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. Le Club organise des formations ! Profitez-en pour améliorer ou retrouver votre niveau.

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, le Club leur accorde de nombreux allègements financiers.



Chèques ANCV, coupons Sport, chèques loisirs, carte PASS Région ainsi que le Pass Sport sont acceptés uniquement au secrétariat.

*tarif réduit à partir du 1^{er} mai, voir avec le secrétariat



Le lac du Grand Méan en Maurienne au camp d'été 2022 ©A. Dautremer

LE MATÉRIEL

Vous n'êtes pas équipé, ou souhaitez découvrir une activité :

La location est possible au local du Club, pour une durée d'une semaine à tarif réduit sur présentation de votre carte d'adhérent.



RESPONSABLE

Rémi Demard

CONTACT

materiel@cafannecy.fr

Vous y trouverez :

- triptyque sécurité (D.V.A., pelle, sonde)
- piolets
- crampons
- casques d'alpinisme
- baudriers
- longes via ferrata
- raquettes (classiques/snowboard)

Vous possédez votre propre matériel :

chaque participant doit se présenter avec la totalité du matériel demandé 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.

FONCTIONNEMENT DES COLLECTIVES

INSCRIPTION

L'inscription est obligatoire pour participer aux collectives. Deux possibilités :

- Sur collectives.cafannecy.fr ou via le site cafannecy.fr



Le nombre de places disponibles pour la sortie est déterminé par chaque encadrant. Il arrive que certaines soient rapidement complètes. N'hésitez pas à vous faire connaître auprès des encadrants organisateurs par mail ou le vendredi soir. Dans la mesure du possible et en fonction de la demande, des sorties supplémentaires sont parfois proposées.

- Au Forum le vendredi soir précédant la sortie (dès 19h30) auprès des encadrants bénévoles qui vous accueillent et vous renseignent. Profitez-en pour partager un moment convivial à la Shabrasserie !

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.

DÉROULÉ DES SORTIES



Pré-requis : l'aptitude du participant.

Chacun doit avoir conscience du niveau de difficulté d'une sortie ou d'une course en montagne (discussion avec les encadrants, consultation des affichages et topos...) afin de choisir une sortie adaptée à son niveau. Ne vous étonnez pas si le l'encadrant, qui ne vous connaît pas, vous interroge sur vos capacités ou sur votre carnet de courses ; il peut refuser un participant dont il juge le niveau inadapté à la course prévue.



Rendez-vous : une heure de départ est indiquée à chaque sortie. Il est donc nécessaire d'arriver 15 minutes avant pour organiser le covoiturage et charger les voitures. Les retardataires ne pourront pas être attendus !

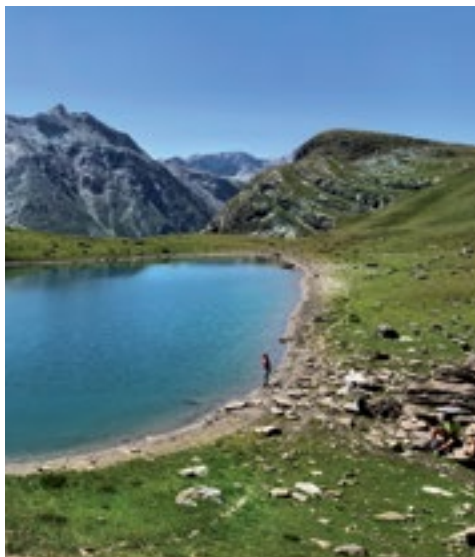


Transport : il se fait en priorité par covoiturage. Le tarif suggéré est indiqué sur le site du Club (hors frais de péage à répartir entre les participants). Les participants à la sortie assument la part de l'encadrant. Il peut être demandé aux participants d'utiliser leur voiture personnelle et le Club possède 3 minibus qui peuvent être utilisés s'ils sont disponibles (0.45€/km).



Déroulement : 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 l'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).

Le lac du Liael en Maurienne ©A. Dautremer





ÉVÉNEMENTS DU CLUB

Tous types d'événement
 Toutes activités
 Tous labels
 Encadrant
 Recherche
 À partir de
 Recherche

Filtrer par type d'événement

Tous types d'événement

- Collective
- Jeunes
- Formation
- Soirée
- Randonnées lointaines
- Inscription en ligne
- Achat groupé

Sélectionner votre activité

Toutes activités

- Alpinisme
- Canyon
- Cascade de glace
- Escalade
- Marche nordique
- Parapente
- Randonnée montagne
- Randonnée raquettes
- Ski de fond et rando nordique

indique une inscription pour un achat collectif à tarif préférentiel

indique une sortie avec des moyens de transport éco-responsables (vélo, bus...)

indique une sortie comprise dans un 'séjour' de plusieurs journées consécutives

indique une randonnée avec des passages engagés et exposés à la chute

indique une sortie qui fait partie d'un cycle de plusieurs journées non consécutives

indique une sortie au dénivelé entre 800 m et 1200 m et au rythme 'cool' de 300 m / heure

ATTENTION !

Une inscription vous engage ! Se désinscrire à l'improviste n'est pas anodin et bouleverse l'organisation logistique de l'encadrant bénévole. Pensez-y lorsque vous vous inscrivez !

LES FORMATIONS

AU CLUB ALPIN FRANÇAIS D'ANNECY



RESPONSABLE

Bertrand Faraut

CONTACT

activites@cafannecy.fr

LA FORMATION DES PRATIQUANTS ÉVOLUE !

L'organisation de la formation des pratiquants évolue : initiés et perfectionnés.

Au moment d'une réforme importante voulue par la FFCAM, le Club Alpin Français d'Annecy, toujours très engagé dans la formation, accompagne pleinement cette réforme, fort de ses nombreux cadres actifs au sein du Club et au-delà.

Les niveaux initiés et perfectionnés servant à valider un niveau de pratique sont désormais décrits dans des fiches d'évaluation et sont en train d'être construits pour l'ensemble des activités. À ce jour, les attestations de pratique sont disponibles sur l'espace licencié pour :

- o l'escalade
- o l'alpinisme
- o les sports de neige

CERTIFICATION DES COMPÉTENCES

La certification des compétences de ces deux niveaux est aussi réformée et simplifiée afin que les pratiquants du Club, dans toutes les activités, puissent disposer d'une reconnaissance de leurs compétences.

Exercices d'orientation sur carte IGN ©DR



Ces certifications peuvent être :

- o la réalisation d'un stage "dédié" sur un week-end ou plus
- o la certification des compétences après plusieurs sorties collectives
- o la participation à un cycle de formation identifié comme tel sur le site des collectives

Ces certifications reposent essentiellement sur les initiateurs du Club, qui en ont ou en auront la charge :

- o tout initiateur du Club est accrédité par le vice-président aux activités ou le président au sein du Club et peut attester les compétences "initiés".
- o des initiateurs "expérimentés" sont accrédités par le président de la FFCAM74 après concertation avec le président ou le vice-président aux activités, pendant 1 à 4 ans, et peuvent attester les compétences "perfectionnés".

Désormais, tout initiateur dispose dans son espace personnel des onglets suivants :



Ce sont les brevets obtenus par l'initiateur



Ce sont les formations suivies par l'initiateur



Apparaît sur le profil de tout licencié de la FFCAM, avec les attestations de pratique "initié, perfectionné, spécialisé"



N'apparaît que si l'initiateur a déjà organisé une formation prévue au Club ou à la FFCAM74



Présente les avantages offerts à tous les licenciés de la fédération



Détaille les fiches par activité pour initiés et perfectionnés et permet de savoir quelles sont les compétences attendues pour une certification



Est désormais le moyen de valider un niveau de pratique à un pratiquant

Merci à tous les initiateurs pour leur engagement dans la formation.

Pour toutes questions :
activites@cafannecy.fr

Pour faire une formation :
<https://collectives.cafannecy.fr/>
ou <https://cd-haute-savoie.ffcam.fr/>



LES REFUGES

DU CLUB ALPIN FRANÇAIS D'ANNECY

CONTACT (sauf réservations)

refuges@cafannecy.fr

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

Altitude : 1825m

Capacité : 45 couchages
(couettes fournies et restauration possible). Fermé hors gardiennage
(local de secours uniquement)

Ouverture : du 17 juin au 1^{er} octobre

Gardien : Philippe Graham

Tél. : 06 16 59 83 00

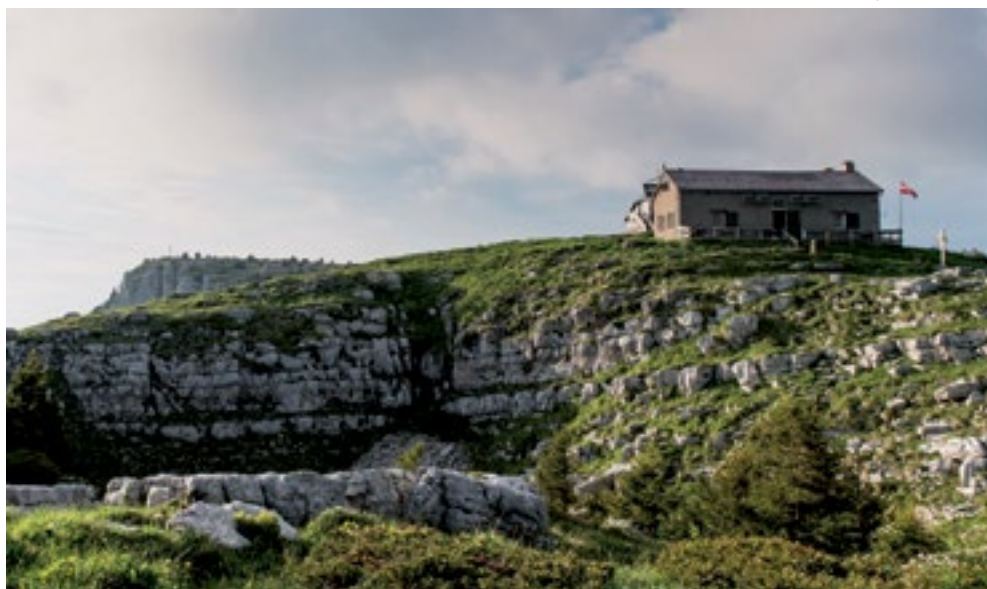
E-mail : refugeduparmelan@ffcam.fr

Site : refugeduparmelan.ffcam.fr

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

140 ans du refuge : contacter directement le refuge ou le Club.

©verticalflow.net





Le refuge flambant neuf ! ©C. Foot

REFUGE GRAMUSSET (POINTE PERCÉE)

Situé à 2164 m 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. Cet hiver, une collective de 12 skieurs de rando et deux encadrants étaient ravis de profiter de l'espace spacieux et lumineux, coucher de soleil en prime, et de l'accueil chaleureux. Après une première saison hivernale réussie, le refuge rouvrira ses portes à partir de mi-juin pour l'été. Cet été, venez découvrir le nouveau refuge de la pointe Percée avec plusieurs randos, trails et voies d'escalade autour. La saison d'été promet de nombreux événements passionnants, y compris l'inauguration officielle en juillet, animations et collectives multi-activités CAF. Suivez la nouvelle page facebook pour rester au courant de l'actualité du refuge : <https://www.facebook.com/people/Officiel-Refuge-Gramusset/100087530405490/>

**rainure superficielle creusée par les eaux en terrain calcaire*



©DR

Altitude : 2164 m

Capacité : 49 couchages

Tarif nuitée : 13€ plus de détails sur : <https://refugelapointepercee.ffcam.fr/tarifs.html>

Ouverture : de mi-juin à fin septembre (octobre selon conditions et réservations ; ouverture d'hiver selon conditions début février)

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

Gardiennage : Pauline Muller

Tél. : 06 37 67 22 62 - 04 58 17 05 98

E-mail : refugepointepercee@ffcam.fr

Réservation : refugelapointepercee.ffcam.fr

RETOUR SUR LE CAMP D'ÉTÉ EN HAUTE MAURIENNE



RESPONSABLE

Isabelle Nasraoui

CONTACT

campdete@cafannecy.fr

Les montagnes nous font rêver. Alors chaque année, en juillet, nous gagnons un alpage pour dix jours et nous installons notre camp d'été dans des lieux mythiques, parfois reculés mais toujours chargés d'histoire. En 2022, nous avons suivi les traces d'Hannibal qui, en 218 avant J.C., a franchi les Alpes par le col du Clapier depuis Bramans, ou serait-ce une légende ? C'est donc à Bramans Val d'Ambin en Haute-Maurienne que commence l'aventure !

Ce vallon sauvage de forme circulaire est dominé par de hautes montagnes (Râteau d'Aussois, dent Parrachée) bordées de névés. En 2022, la sécheresse et les températures caniculaires les font reculer. La

neige s'estompe et les souvenirs de monts enneigés, pas si lointains, nous laissent un goût amer et des questionnements.

Au camp, les activités se diversifient : vélo de course (les jeunes ont des vélos dignes du Tour de France), via ferrata, slackline, randonnée, alpinisme, escalade (SNE* et grandes voies). La plupart des activités sont encadrées par nos célèbres et dévoués initiateurs pour le plus grand plaisir des participants. Ces sorties contribuent à l'apprentissage et visent à l'autonomie des adhérents du Club. Quelques sorties se font à l'initiative de participants plus aguerris sous le regard bienveillant et protecteur des organisateurs du camp.

Sur la pointe Marie Chantal ©C. Abry





En montant au col du Petit Mont Cenis ©J.C. Corn

Pour la première année, le camp accueille un encadrant "via ferrata", Patrick. Cette activité se structure au sein de la FFCAM et se différencie de l'escalade. Elle reste plus facile d'accès, mais tout aussi spectaculaire et technique. Cet initiateur a validé de nombreux participants ce qui leur permettra de s'inscrire aux collectives proposées. Le site des forts de l'Esseillon est grandiose, composé de 5 forts qui forment une immense citadelle gardienne du mont Cenis. Il y a sept tronçons dont les parcours passent dans une gorge au-dessus de l'Arc. Le niveau des voies s'étale de peu difficile à très difficile, ce qui laisse un large choix et limite l'engagement des débutants ou des débrouillés. Les noms des voies n'ont rien à envier à leurs cousines de "l'escalade". Je me souviens de "la traversée des anges", "le chemin de la Vierge" ou "la descente aux enfers et la montée au purgatoire".

Bien sûr, la randonnée, l'alpinisme rocheux ou l'escalade ont toute leur place en Haute-Maurienne. Des courses ont été répétées tant le spectacle visuel est inoubliable. Je décernerai une mention spéciale pour la randonnée conduisant au

lac glaciaire du Grand Méan, un petit bout de Patagonie en Savoie. L'exposé fait lors du rassemblement quotidien n'a laissé personne indifférent et il a suscité l'envie de randonner vers cette destination. Ce fut ma dernière course ! De nombreuses collectives ont été proposées, beaucoup ont croisé le chemin de lacs, certaines ont conduit vers des sommets mythiques comme la Pointe de l'Observatoire.

Pour l'alpinisme, il a fallu monter vers différents refuges. Celui de la dent Parrachée était particulièrement difficile d'accès, tant il était convoité. Merci à Jacques d'avoir retenu des places depuis Annecy. Des courses sont parties des Evettes, du Fond d'Aussois, d'Avérole et de la dent Parrachée. Un an après, je me souviens de quelques noms : l'arête du vieux guide, (course peu exigeante), la cime des Planettes (qui nécessitait une bonne lecture et de la débrouillardise du fait de l'espacement de l'équipement) ou l'arête du Soleil (course prisée, réalisée au moins trois fois) qui gardera à jamais ou pour longtemps le portable de Sébastien ! Pour l'escalade, les propositions ont été quotidiennes : sites de

couennes (rocher des Amoureux, fort Marie-Christine) ou grandes voies. Merci à Charlie et Geoffroy qui sont venus quatre jours et ont proposé quatre collectives. Je n'oublie pas les anciens (Janine, Jacques, René, Hervé et Philippe) qui sont toujours au rendez-vous, mais le dynamisme de notre jeunesse est important, car le Club est aussi ce qu'ils en feront. Pour ma part, je n'ai pas pu conter mon aventure sur la falaise de Tralenta, car nous sommes rentrés tard. Mais sur ce site j'ai trouvé "ma Mulan", car elle nous a tous sauvés. Merci Janine et Philippe pour votre courage, à trois c'était mieux !

À la fin du camp, Jean-Claude a passé le relai, soulagé de la poursuite de cet événement. Merci encore pour ton implication, Jean-Claude, au côté de Janine, puis avec Sylvie avant de me recruter. Janine et toi, resterez des modèles et vous m'avez enseigné les bases.

À l'été prochain dans l'espoir de vous retrouver nombreux à la Bérarde avec une nouvelle équipe !

Le dernier repas en commun au camp ©G. Deloule



LE SOL EST FROID L'HIVER

C'était un bel après-midi d'été quand, de retour au camping après avoir grimpé, Claire m'avisa que les vivres et le vin commençaient à manquer. Il y avait une épicerie à une centaine de mètres ; nous nous mîmes en chemin.

C'est alors que nous rencontrâmes une dame sur le seuil de l'église de Bramans qui nous mit entre les mains une feuille plastifiée et nous indiqua les confessionnaux sur un ton énigmatique. Curieuses, nous tournâmes autour et ouvrîmes les petits volets de bois.

Vous n'avez pas vu l'œil et l'oreille ? dit la dame. Ce sont les seuls confessionnaux qui ont ces gravures : *"Dieu voit tout, Dieu entend tout ! Venez par là, je vais vous montrer autre chose."*

Sous un auvent, accolé à l'église, on avait en effet conservé un corbillard à cheval, solennel, paré de tentures mortuaires. Je n'en avais jamais vu de tel.

Puis Claire pointa un écriteau. Jadis, pour enterrer les morts, il fallait attendre le dégel ou faire un feu pour ramollir le sol. Interdite, je ne pus m'empêcher de dire que tout cela me faisait penser à la nouvelle stupéfiante que mon père m'avait racontée.

Un jour dans le Lechtal - c'était un bel après-midi d'hiver - Hemingway est attablé dans une auberge avec un autrichien.

Il boit des coups ! dit la dame.

Oui ! Et le monsieur lui raconte que sa femme a le menton tout noir.

Pourquoi ? demande Hemingway.

Eh bien, je la conserve dans le bûcher jusqu'au printemps parce que le sol est trop gelé pour l'enterrer !

Mais pourquoi a-t-elle le menton tout noir ?

Elle tient bien debout, alors je lui accroche un bougeoir dans la bouche quand je vais chercher du bois, mais à force, elle a de la suie plein le menton !

C'est incroyable, c'est la même histoire qu'à Bramans ! Concluai-je en reprenant mes esprits.

C'est comme maman ! On l'a mise deux mois dans la chapelle en attendant le dégel ! fit la vieille dame avec un éclat d'enfance dans la voix. Nous nous quittâmes, songeant que la littérature et la montagne, c'est la vie.

Juliette POUZET

RANDORIENTATION AU SEMNOZ



RESPONSABLE

René Delieutraz

CONTACT

randorientation@cafannecy.fr

Nous sautons les semestres pour retrouver le Semnoz au printemps. Pourquoi donc ? Un moment de bonheur vaut mieux qu'une éternité plombée. Sur les conseils avisés de nos amis disciples de Nemrod, nous avons opté pour la chasse (Non ! la sage) décision de nous balader hors de la portée d'une balle perdue dans la montagne.

PARLONS CHIFFRES

Jours longs : 16h30 de jour au lieu de 11h30.

Vous avez dit pas de chasse ?

Verdure et pâturages sont les deux mamelles de l'espérance. Les nanimaux (pluriel d'un namimal selon Pascal, un ami qui est parti trop vite sans écrire ses pensées) n'ont pas trop peur du randonneur pas provocateur. On parie sur la fonte des neiges d'antan.

Nous avons profité de l'hiver pour réaliser une belle carte aux normes CO*. Cela n'évitera pas de mettre à l'épreuve notre sagacité et le sens de l'orientation. Plutôt que d'arpenter la carte en grandes enjambées. Cette

année, on se concentre sur le Nord. Nous parcourons les pistes, les abatis, les dolines, les talwegs et les clairières pour trouver enfin la balise. Le vèrâtre nous contemple de ses larges feuilles nous invitant à venir lui couper les pieds. En effet, les vaches n'aiment pas sa toxicité. Rendez-vous en juin avec votre biette ou votre serfouette.

Recyclons le bestiaire alpin, en ces temps troublés où tout se jette, pour retrouver la marmotte qui n'habite pas encore le Semnoz.

CONSEILS DU PRO

S'entraîner à la course à pied : jogging, marche rapide, randonnée longue, etc.

Faire un des parcours permanents de CO autour d'Annecy : Dronières, Les Puisots. Participer à une sortie 'O' Lac d'Annecy Sport Orientation.

Prendre à boire, des vivres de course et des chaussures adhérentes.

Faire du covoiturage pour être dans l'air du temps.

Ne pas oublier le casse-croûte si vous voulez goûter sur un plateau.

Et n'oubliez pas de faire de la publicité. Plus on randonne, plus on est de fous. Ou l'inverse selon l'avis de votre médecin.

Le parcours famille est idéal pour s'initier ! ©rawpixel



*Course d'Orientation

ÉVÈNEMENT

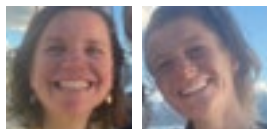
Ouvert aussi
aux non-licenciés

Infos & inscription :
<http://randorientation-caf-annecy.epizy.com/?i=2>



HANDICAF

LE CAF, C'EST HANDI AUSSI !



RESPONSABLES

Clémentine Maucort & Manon Carrabin

CONTACT

handicaf@cafannecy.fr

LA MONTAGNE

La montagne, c'est le lieu qui nous réunit tous dans ce Club. Tous ? Vraiment ? Hé oui ! Car l'objectif d'handicaf est justement de fédérer pratiquants chevronnés, pratiquants occasionnels, pratiquants anxieux, néo pratiquants, vraiment tout le monde dans le champ du possible.

Le but ? Créer une joyeuse mixité entre tous, laisser la mayonnaise prendre dans la découverte de chacun, diffuser l'art de l'audace de s'aventurer en montagne et faire tomber les barrières.

Et ce n'est pas toujours intuitif. Mais qui a dit qu'une personne vivant avec un trouble mental ou physique n'aurait pas le droit

d'accéder à cet art contemplatif de la montagne ? Alors on met nos baskets (ou nos skis) et c'est parti ! Allons partager notre passion ! Pour cet été, c'est tout un programme de randonnées pédestres, de trails, d'aventures en joëlette, et de moments de partage qui se construit.

Aujourd'hui, ce sont probablement baskets, crampons, skis, chaussons de grimpe, voile... qui sont nos plus fidèles accessoires d'aventures. Mais laissons donc libre cours à notre imagination, nos acolytes peuvent en utiliser

“Venez expérimenter de nouvelles pratiques de la montagne avec nous !”

Motz ©C. Noël



L'ÉQUIPE DE LA COMMISSION HANDICAF



Claire
DESIGNES



Elisa
DODANE



Denis
GERLIER



Isabelle
RABATEL



Christian
TOURNIER

de bien plus insolites ! Une joëlette, un ski-fauteuil, en voilà de bien chouettes accessoires, indispensables à certains pour s'aventurer en dehors des sentiers battus ! Alors ouvrez donc ce champ des possibles, et venez expérimenter de nouvelles pratiques de la montagne avec nous !

UNE "JOËLETTE" DITES-VOUS ? MAIS QUESAKO ?!

Fermez les yeux et essayez de visualiser une chaise à porteur bien confortable, montée sur une roue tout terrain de la plus haute stabilité, encadrée par des traileurs/randonneurs appelés "porteurs", qui sont à minima quatre, et échauffés, (mais plus il y a de fous, plus on rit et plus on souffle!), un harnais sur leurs épaules pour soulever la joëlette quand le sentier l'impose, des bras pour pousser, tirer et maintenir l'équilibre tout au long de la course. Vous commencez à percevoir cette activité incroyable ? Alors je vous laisse ajouter au cœur de votre image, une personne installée sur la joëlette que l'on appelle "portée", qui est au centre de la motivation générale et de l'engouement partagé entre chaque membre de cette folle équipe qu'ils représentent tous ensemble.

Et maintenant, je vous laisse vous envoler sur les différents sentiers de la région, là où la joëlette et son équipe se promènent : le Parmelan, le Veyrier, le bord du lac ainsi qu'une multitude d'autres lieux à venir. Car oui, la joëlette passe quasiment partout et brave des montées et des descentes

parfois impressionnantes ! Ensemble, on va loin ! Et c'est à travers l'effort des uns, pour le plaisir des autres, que le bonheur de chacun est atteint ! Ça y est, vous pouvez ouvrir les yeux et nous rejoindre, "porteur" ou "porté", vous semblez prêts!

Trans val des Usse ©DR



CONNAISSANCE ET PROTECTION DE LA MONTAGNE (CPM)



RESPONSABLE

Martine Piétu

CONTACT

cpm@cafannecy.fr

Une vérité désormais bien connue : les sports outdoor (en gros, toutes les activités hors stade) viennent toucher les dernières marges de nature...

Alors, ne laisser que sa trace ? Et encore !

Les facteurs de dégradation du milieu naturel sont nombreux : le changement climatique, la fragmentation, la dégradation, le dérangement.

Selon les saisons, l'impact de nos pratiques varie...

Au printemps, c'est la période de mise bas des ongulés et la vulnérabilité des très jeunes, vigilance si nous devons traverser des prairies ! C'est aussi la période de la nidification ; les poussins gypaètes sont au nid, chaque couple a un poussin tous les trois ans, l'escalade, le parapente, les drones peuvent amener un dérangement.

En escalade, devenez "grimpeur sentinelle" ! Si, dans une voie, vous repérez un nid, informez "**Nest & Climb**", un panneau sera alors mis en place (par le conservatoire d'espace naturels CEN 74) au pied de la voie avec des indications "*un nid a été observé dans la voie, merci de ne pas grimper du ... au ... pour ne pas déranger la nichée*".

En été, les sports nautiques, comme le canyoning, sont en forte augmentation, ces

Prudence au printemps, saison des mises bas des chamois ©cpm CAF Annecy





Rester sur les sentiers préserve les pelouses alpines ©M. Piétu

milieux étant très vulnérables, il est recommandé de réfléchir à la taille des groupes. Saviez-vous que les lacs d'altitude sont peu résilients, pour leur santé la baignade n'y est pas autorisée. Les crèmes solaires, déodorants et parfums que nous portons sur nous, dégradent ces milieux, pensez-y quand vous songez à une baignade. Les emplacements de bivouac aussi doivent être bien réfléchis.

L'automne est une période de moindre sensibilité, mais c'est aussi la saison de cueillette des myrtilles, des champignons, avec la tentation de sortir des sentiers. Si on croise alors des animaux, bien garder une distance de respect !

DES PRATIQUES NOCTURNES, PAS SI ANODINES

Que dire enfin des pratiques nocturnes ? S'il y a une habitude de la faune entre 23h et 5h, les pratiques nocturnes viennent perturber tout cela, les oiseaux qui chassent la nuit sont dérangés. **La trame noire** est l'ensemble des corridors écologiques caractérisés par une certaine obscurité et empruntés par les espèces nocturnes, protégeons-la !

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, restons éveillés, soyons des sportifs responsables !

NOS PROJETS POUR 2023

Des événements pour connaître, respecter, protéger, s'émerveiller...

- Toujours **les mercredis du milieu montagnard**, une fois par mois au forum du Club. L'objectif de ces soirées est de mieux connaître le milieu montagnard, le respecter, le protéger. Plusieurs sujets ont déjà été traités : la biodiversité verticale, chiens de protection de troupeau et randonneurs, besoin d'un découdeur, pastoralisme et paysages de montagne.

Actualité à suivre à la rubrique "soirées" sur le site des collectives. Ces soirées sont ouvertes à tous, adhérents ou non (vous pouvez faire de la pub auprès de vos connaissances), elles sont payantes (5€ par personne).



Chemin de l'ancienne crémaillère, sur la traversée Annecy-Aix en mobilité douce ©M. Piétu

o **Que la montagne est belle !**

Un événement "Le Parmelan, un trésor de biodiversité", le dimanche 18 juin, autour du refuge du Parmelan.

Au sommet, des animations et des jeux, pour les adultes et pour les enfants, des ateliers découverte de la faune, de la flore, des paysages et des interactions entre eux, avec des spécialistes. Animations et ateliers gratuits, ouverts à tous. Réservez ce dimanche et montez au Parmelan... pour vous émerveiller de ce trésor si proche d'Annecy !

LA MOBILITÉ DOUCE, VOUS CONNAISSEZ ? C'EST UN DE NOS DADAS !

Rappelons que cela ne signifie pas marcher à une allure d'escargot ! Cela veut dire se rendre au départ d'une course, à pied, à vélo ou en transport en commun (car, train) et les possibilités ne manquent pas.

Laissons donc Anne nous conter une expérience de mobilité douce :

"Au moment où le printemps arrive, une envie de poser skis, doudounes et moufles se fait sentir petit à petit, ça y est on a assez vu et profité de la neige et du froid. Que propose donc le site des collectives pour les

mois à venir ? Allez un peu de planification pour organiser les activités futures. Une proposition de randonnée "mobilité douce" à pied sur plusieurs jours, Annecy-Aix, s'insère parfaitement dans mon calendrier, alors, ins-



Évènement "Que la montagne est belle" le 18 juin prochain

cription rapidement faite, on y va ! Il m'est déjà arrivé une fois de partir du centre-ville d'Annecy et de monter au Semnoz avec une redescente en voiture, mais là, le projet est sur trois jours avec un départ et un retour à la gare.

L'itinéraire est familier au départ, montée dans la belle forêt sur les flancs du Semnoz jusqu'au refuge du même nom, déjà une belle virée. Les premières découvertes arriveront le lendemain en redescendant sur Allèves avec le hameau de la Figlia et sa petite chapelle touchante en fustes (savez-vous ce que c'est ?), la montée vers Montagny et le refuge rustique du Creux du Lachat qui nous accueille, un peu fourbues. Quelques crêtes, une vue large sur l'Albanais puis un alpage long, fleuri, très sauvage nous conduiront au Revard puis la route de l'ancien funiculaire (eh oui, pour conduire ces messieurs dames du XIX^e au sommet sans fatigue) nos ramènera presque jusqu'à la gare d'Aix et hop ! Petit goûter dans le TER pour rentrer !".

Il est toujours surprenant de découvrir tant de nouveautés dans son environnement proche. La Covid et ses limitations de déplacements, nous avait déjà habitué à circuler et à porter un œil nouveau sur notre espace proche, mais cette randonnée conforte le goût de marcher sans aller très loin de chez soi et d'utiliser des modes de déplacement plus écologiques.

L'expérience "mobilité douce" vous tente ? La commission CPM a recensé pour vous des possibilités de transport en commun pour accéder à nos montagnes. En scannant 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.



Le Lys Martagon, espèce protégée ©M. Piétu

TRAVERSÉE BORNES-ARAVIS

EN MOBILITÉ DOUCE



AUTEUR

Martine Piétu

Septembre 2022 : une belle itinérance sur 5 jours, du Parmelan à la pointe Percée en passant par les Glières, le Jallouvre et l'Aiguille verte...

JOUR #1

Gare d'Annecy > refuge du Parmelan

Départ de la gare d'Annecy, bus jusqu'à Naves Parmelan... où nous entamons la montée au refuge, 1 200 m de dénivelé par le sentier historique du capitaine Anjot, le col de Barman, le chalet Chappuis, le grand Montoir... coucher de soleil, lumières de la ville, nuit étoilée, nous savourons l'emplacement magique choisi par Camille Dunant il y a 138 ans !

JOUR #2

Refuge du Parmelan > plateau des Glières

Après un lever aux aurores pour admirer le soleil levant sur le mont Blanc, nous cheminons à travers les lappiaz et sur les sentiers historiques du maquis des Glières : col du Perthuis, Croix du Bénitier, Freu d'Ablon, vallon d'Ablon par le sentier de la barre, passage de la Gloire. À l'entrée du plateau des Glières, un troupeau de taureaux d'Hérens nous oblige à faire un bon petit détour ! Sur le plateau, le monument de Gilioli dresse ses ailes blanches, "*vivre libre ou mourir*" était la devise des maquisards qui se sont battus ici. Après la rusticité du refuge du Parmelan, nous apprécions la douche et les chambres douillettes du gîte chez Merlin. Sans oublier le repas pantagruélique avec TOUTES les spécialités traditionnelles des alpages hauts savoyards !

JOUR #3

Plateau des Glières > refuge de Lessy

À l'est du plateau, les 700 m de descente du sentier historique de l'Attaque nous amènent au fond de la vallée du Borne à Entremont. Le sentier est très raide mais des aménagements récents le rendent plutôt agréable. Nous enchaînons ensuite sur 1 100 m de rude et longue montée en direction du col de la Forclaz. Au sortir de la forêt, aux chalets de Mayse, pause pique-nique sympathique et ensoleillée. Une dernière suée pour monter jusqu'au col, d'où nous découvrons le lac de Lessy et son petit hameau ; nous ne résistons pas au plaisir de la baignade, voire de la traversée du lac pour certaines !

Le sentier de l'Attaque, récemment très bien équipé ©M. Piétu





Au sommet du Parmelan, départ pour la seconde journée du périple ©M. Piétu

JOUR #4

Refuge de Lessy > refuge Gramusset

Après un bon petit-déjeuner préparé par Jean-François, nous quittons le refuge de Lessy pour des paysages variés et magnifiques : Aiguille Verte du Chinaillon où nous surprenons des étagnes* et leurs petits, descente dans les alpages au pied des lappiaz du Roc des Tours, Chinaillon, chalets de Maroly et remontée au col des Annes où une averse écourte le pique-nique !

Enfin dernière montée vers le refuge Gramusset par le col de l'Oulettaz. Près du refuge, nous attendent des bouquetins majestueux, un vrai bonheur ! Nous avons le plaisir de découvrir le nouveau refuge de la pointe Percée, il est vraiment top !

JOUR #5

Refuge Gramusset > Gare routière d'Annecy

Départ du refuge dans un petit brouillard, la pointe Percée nous boude. Pas de pointe de Chombas, il a plu la nuit... nous reviendrons un jour de grand beau temps. Descente par le Planay, la Bombardellaz jusqu'aux Confins pour un pique-nique abrité. On croise la marmotte et l'hermine ainsi que deux

chamois, beaucoup plus farouches que les bouquetins de la veille et on entend roucouler des tétras-lyres... Descente jusqu'à la gare routière de La Clusaz, puis car pour Annecy... quoi de plus simple ?

Le lac de Lessy au pied du Jallouvre ©M. Piétu



*femelle du bouquetin

L'ENTRETIEN DES SENTIERS ?

ENCORE UNE AFFAIRE DE BÉNÉVOLES !



AUTEUR

Martine Gauvin

Le printemps est là, on va à nouveau fréquenter les sentiers, s'impregner des paysages, regarder les fleurs, les rochers, peut-être des animaux.

Et comment sont entretenus ces sentiers que l'on emprunte si souvent ?

Je suis allée poser la question à Jean-Louis Pougnet, responsable de la Commission Sentier et Itinéraire à la Fédération départementale 74 de la Randonnée Pédestre.

La première façon de les entretenir, me dit-il, c'est de les utiliser !

Tous connaissent les GR (sentiers de grande randonnée), les GRP (grande randonnée de pays), et les PR (promenade et randonnée).

La FFRP* est responsable de leur homologation (création, modification).

Elle homologue aussi également des sentiers VTT et des circuits équestres.

Tous les 5 ans, l'IGN** met les itinéraires à jour.

LES BALISEURS-COLLECTEURS

Ils sont licenciés par la FFRP (ou ses nombreux clubs affiliés) et c'est elle qui les forme ; ils interviennent bénévolement, mais leurs défraiements sont bien entendu remboursés par la FFRP.

**FFRP : Fédération Française de la Randonnée Pédestre*

***IGN : Institut Géographique National*

Un aménagement détruit dans l'hiver sur un sentier très fréquenté ©A. Dautremer





Des baliseurs dans la montée à Croix Cartier, dans les Aravis ©M. Gauvin

En Haute-Savoie, par exemple, où il y a plus de 6000 km de sentiers homologués, c'est le Conseil Départemental qui établit le Plan Départemental d'Itinéraires, Promenades et Randonnées ((PDIPR). Avec les intercommunalités et les collectivités, il gère les travaux d'aménagement du balisage et du gros entretien (élagage, empierrage etc).

Les baliseurs, eux, assurent l'éco-veille et effectuent 2 passages par an pour du petit entretien (débroussaillage par exemple) et vérifient les sentiers et le balisage. Dans d'autres départements, ils ne se contentent pas de vérifier le balisage mais le réalisent ou l'enrichissent.

Ensuite, des baliseurs motivés et spécifiquement formés par la FFRP, peuvent devenir aménageurs et animateurs locaux web pour numériser les tracés sur les fonds de carte.

LES COMPAGNONS DE ROUTE

C'est un programme de partenariat entre la FFRP et les gîtes ou bien les refuges (ou

éventuellement les CAF). Moyennant une cinquantaine d'euros par an, la FFRP fait davantage connaître les hébergements, sur des itinéraires reculés ou peu fréquentés de plusieurs jours, ceci dans ses publications papier ou internet.

SURICATE

Sur son site, la FFRP met en avant l'application publique "Suricate", qui est une veille des sentiers. Tout randonneur peut y signaler un problème de balisage, d'entretien, de conflit d'usage, d'atteinte à l'environnement ou un défaut d'aménagement (éboulement, privatisation d'un sentier, présence de chiens menaçants etc.). Ainsi les conseils départementaux, communes, services de l'état et la FFRP en sont directement informés, pour résoudre le problème si cela est possible.

Merci à Jean-Louis Pougnet pour ses explications. Bonnes randos et découvertes à tous !

ÉCOLE D'AVENTURE DU CAF D'ANNECY



RESPONSABLE

Océane Tonin

ENCADRANTS

Isabelle Nasraoui,
François Bérnard,
René Delieutraz

CONTACT

ecoledav@cafannecy.fr

L'ÉCOLE D'AVENTURE DU CAF D'ANNECY S'AVENTURE SUR TOUS LES TERRAINS !

La saison automnale a été rythmée par des jeux de piste et des entraînements intensifs à l'orientation. René nous a concocté un joyeux parcours pour découvrir la ville d'Annecy avec des défis de localisation citadine conjuguant orientation et patrimoine local. Les plus grands ont révisé leurs cours d'histoire : Jean-Jacques Rousseau, Napoléon, le dieu Mercure n'ont plus de secrets pour eux, pendant que les "experts" ont performé en

explosant leur temps record de recherche de balises. Avant les premières neiges, les "trappeurs" ont bravé le froid à Chaumont et mis les chaussons pour s'essayer aux différents ateliers animés par Marc et Isabelle. Grimpe festive et ludique avec comme nouveauté à la clé : la via cordata montée par Janine. De leur côté, les plus grands ont mouillé la chemise en canyoning et ont pu réviser leurs techniques de grimpe en version aquatique à la cascade d'Angon.

Les activités hivernales ne se sont pas fait la malle car les plus jeunes se sont donnés

Place aux manips à Chaumont ©O. Tonin





On prend le frais dans la cascade d'Angon ©A.Jouan



Sur la dalle de Chaumont ©O. Tonin

rendez-vous au Semnoz pour une rando en raquettes. Les recherches DVA étaient de la partie, le tout dans les temps comme les grands. Après la marche, ça farte et ça glisse en ski de fond et en ski alpin afin de varier les plaisirs de se retrouver et de progresser. Les plus grands se sont légèrement expatriés pour goûter au ski de rando dans le Beaufortain ou dans les Bauges. Le moment fort étant "le Grand Parcours Piolets Jeunes" à Bessans mais également le "week-end refuge" en haute Maurienne. Une école de neige était également programmée mais la neige a fait bien des caprices cette année!

ENCORE UNE SAISON RICHE EN ÉMOTIONS !

Au printemps, comme à notre habitude, les petits sortiront chaussures de randonnée, baudriers et VTT ! Avec un temps fort rassembleur : la randorientation du 14 mai. Quant aux grands, ils s'inscriront au "Grand Parcours Alpinisme" et iront bivouaquer du côté de Chamonix lors d'un week-end grandes voies.

Le programme est marqué par sa diversité tout en évoluant dans un environnement privilégié, mais parfois exigeant quand il s'agit de la météo. Ainsi, certaines sorties prévues peuvent être modifiées en particulier pour réduire les risques.

L'École d'aventure vous invite à jeter un coup d'œil sur l'onglet "Jeunes", puis "École d'aventure" sur le site internet du Club, afin d'avoir une idée plus précise des activités proposées. Elles sont généralement organisées au rythme d'une par mois. L'école est divisée en trois groupes: les Trappeurs de 8 à 13 ans, les Aventuriers débutants de 13 à 15 ans et les Experts de 15 à 18 ans.

Le nombre d'inscriptions étant limité, un engagement sur la durée est demandé. Les inscriptions finales se font en septembre mais vous pouvez nous envoyer un mail dès juin.

Un grand merci à tous les encadrants de l'École d'aventure et plus particulièrement Isabelle, René et François !

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 à la vie active du Club.

NOTRE OBJECTIF

Le groupe n'est pas orienté vers la découverte mais vers le perfectionnement et l'accès à l'autonomie en Alpinisme en apportant les bases du cursus de formation d'initiateur Alpinisme FFCAM (Fédération Française des Clubs Alpains et de Montagne).

NOTRE FORMULE

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

COMMENT SE PRÉPARER ?

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

PROGRAMME

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

- Arête rocheuse et assurage en mouvement
- Objectif sommet mythique
- Terrain d'aventure
- Neige
- Terrain glaciaire



Course d'arête sur l'Olan, dans les Écrins ©M. Dagand



Course d'arête sur l'Olan, dans les Écrins ©M. Dagand

COMMENT NOUS REJOINDRE ?

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

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

FONCTIONNEMENT

Le déroulement type d'un stage est une première journée consacrée à la montée en refuge avec des ateliers pratiques pour les 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 aux stagiaires 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 "sommets mythiques" où nous partons 3 jours découvrir et nous immerger dans un massif avec une course d'envergure venant récompenser notre investissement.



LE GJA

UNE MOSAÏQUE DE PERSONNAGES

Depuis 2017, le Groupe Jeunes Alpinisme, c'est toute une mosaïque de personnages. On ne parle pas d'élite ici, la performance ne nous intéresse pas. Ce sont juste des jeunes qui partagent la même passion, ont soif d'apprendre, envie de se dépasser tout en se faisant plaisir. Les sessions de groupe se suivent et ne se ressemblent pas. Constituer une équipe n'est pas évident. Il faut regarder l'ensemble des candidatures, voir le niveau technique qui en ressort. Essayer de constituer un groupe homogène. Ecouter les motivations des candidats. Voir leur implication dans le Club et faire un pari sur leur potentiel à s'investir à leur tour dans la vie du Club. Forcément, lorsque l'on fait un choix parmi tous les candidats, certains sont déçus car ils ne sont pas pris. Nous en sommes désolés, ce n'est pas la partie la plus agréable de l'exercice. Heureusement, ils peuvent rebondir sur d'autres opportunités tout aussi intéressantes que le GJA.

Chacun de ces jeunes fait maintenant son expérience après le GJA. C'est le but : les rendre autonomes en montagne. Malgré tout, un lien fort nous unit tous, entre stagiaires et encadrants. Ce lien s'est même renforcé avec l'accident de Sylvain. Nous sommes plus forts en groupe, dans ces moments là. S'encorder en montagne n'est pas anodin. Pendant nos sorties, nous changeons souvent les cordées. Nous apprenons alors à nous connaître, nous veillons les uns sur les autres, nous partageons pleinement ces moments privilégiés sur une arête, dans une face ou devant un cornet de cinq boules de glace pour le débriefing. Oui, les glaces sont notre péché mignon ! Nous leur accordons autant, sinon plus de valeur que la réussite d'un sommet. Plus sérieusement, l'esprit de cordée est là et il reste bien au-delà d'une sortie. Les encadrants sont là pour transmettre leurs connaissances, mais les stagiaires apportent autant aux encadrants



7
SORTIES EFFECTUÉES



31
PARTICIPANTS À L'ACTIVITÉ



6
SÉJOURS SUR PLUSIEURS JOURS



10
SORTIES FORMATION

avec leur dynamisme et leur envie. C'est la notion de partage qui est importante dans notre approche de la montagne.

Parmi les anciens du GJA, plusieurs sont devenus initiateurs SAE (Salle Artificielle Escalade) : Charlie, Paul, Pilou, Sébastien et Maxime. Voire même initiateur SNE (Site Naturel Escalade) et moniteur Grandes Voies pour Charlie. Gaïa est responsable de l'activité slackline. Thibaut est initiateur alpinisme. Franck l'est lui aussi en formation. Parmi ceux qui sont restés au club, la moitié des stagiaires a maintenant le socle de formation pour devenir initiateur alpinisme s'ils le souhaitent. Jayson et Thibaut ont intégré le Groupe Espoirs Alpinisme de Haute-Savoie en 2019-2020. Sylvain, Pilou et Xavier les ont suivis en 2021-2022 et Thomas, lui dans le groupe équivalent de Savoie. Quelques-uns préparent discrètement leur liste de courses pour l'examen du probatoire de guide de haute montagne. Jayson en a réussi l'épreuve de ski. Clémentine est en formation pour le diplôme d'état de ski alpin. Pilou, celui d'escalade. Martin s'est trouvé un goût pour les expéditions : Ama Dablam et Manaslu, rien que ça. Xavier a réussi son entrée au PGHM d'Annecy et semble avoir trouvé sa vocation. Nous souhaitons bonne chance à tous ceux qui sont en formation avec leurs épreuves. Pour autant, nous avons la même considération pour tous ceux



Pointe des Verts dans les Aravis ©M. Dagand

qui n'ont pas été cités et souhaitons à tous une longue vie d'alpiniste. Tout ça nous motive à poursuivre le GJA !







CANYONING



RESPONSABLE

Frédéric Cottret

CONTACT

canyon@cafannecy.fr

Alliant progression verticale sur corde, nage et randonnée lors des marches d'approche, le canyoning est une activité de montagne très complète. Elle rassemble ainsi en un sport des techniques et des connaissances issues à la fois de l'escalade, de l'alpinisme et de l'eau vive. Muni de cordes et chacun équipé d'une combinaison néoprène, d'un baudrier, de longues, d'un descendeur et d'un casque, le but est 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

Une belle sortie dans l'Ain ©M. Ancian



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.

INITIÉ, PERFECTIONNÉ OU CADRE

Il existe plusieurs niveaux de formation en canyoning :

Initié : je suis capable d'évoluer dans des canyons de niveau 3.3.II. Je connais les techniques de base et j'ai une connaissance de l'environnement de pratique qui me permet d'évoluer en sécurité au sein d'un groupe dont l'encadrement est assuré par un cadre fédéral.

Perfectionné : je suis capable de pratiquer le canyon de manière autonome, de choisir et de préparer mes courses en canyon, de les adapter aux conditions rencontrées, à mon niveau technique et physique.

Instructeur, moniteurs et initiateurs seront là tout au long de la saison pour vous faire découvrir la pratique et les nombreux canyons de la région. Le but étant d'amener les nouveaux pratiquants à acquérir les techniques permettant de tendre vers l'initié, le perfectionné ou même de devenir cadre bénévole.

Un accompagnement à chaque sortie est réalisé pour pouvoir progresser dans sa pratique et tout en sécurité. Si vous n'avez pas votre matériel, il est possible d'en louer au Club. Attention, seuls les chaussons néoprènes ne sont pas louables mais obligatoires pour participer à une sortie ainsi qu'une bonne paire de chaussures fermées.

Un groupe Facebook existe afin d'être informé des sorties et actualités : [Canyoning - CAF Annecy - FFCAM](#). N'hésitez pas à le consulter régulièrement !

LES ENCADRANTS BÉNÉVOLES

CETTE ANNÉE



Mathieu
ANCIAN
MONITEUR



Raphaël
BAYET
INITIATEUR



Antoine
BOUTET
INITIATEUR



Frédéric
COTTRET
INITIATEUR



Bertrand
FARAUT
INSTRUCTEUR



Philippe
GRÉGOIRE
INITIATEUR



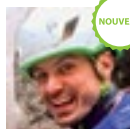
Agathe
JOUAN
MONITRICE



Sylvain
LAURENT
INITIATEUR



Yann
LEBEL
INITIATEUR



Alexis
ROUGE
INITIATEUR

Saut dans la Sémine avec le groupe des initiés lors du WEI 2022 dans le Jura ©M. Ancian



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 2022

VERSION TERRAIN D'AVEVENTURE

par Agathe & Alexis

Le niveau monte au sein de l'activité canyon notamment grâce aux formations proposées depuis maintenant quelques années. Alors pourquoi faire simple quand on peut se faire des nœuds au cerveau (et dans les cordes) ? C'est ainsi qu'une petite équipe est partie effectuer la descente du canyon du saut du Moine avec pour but de ne pas utiliser les amarrages en place. Au programme recherche d'arbres costauds, de rochers solides, de cailloux à coincer, de fissures à pitonner, d'humain à utiliser comme relais, mais aussi révision des nœuds et des principes de base de la confection d'un relais.



Amarrage humain ©A. Jouan

ANGON & BARBECUE par Frédéric

Depuis des années déjà, ce format de sortie en "afterwork" est très plébiscité. Le canyon d'Angon se déversant dans le lac d'Annecy, est très approprié pour tous les niveaux. Plus vous commencez le canyon en amont plus la difficulté augmente. Il n'est pas rare que plusieurs groupes accompagnés d'un encadrant prennent des entrées différentes et terminent tous au bord du lac juste avant le coucher du soleil pour un moment de convivialité autour de grillades, d'une bière et d'une bonne baignade dans le lac. Le format idéal pour couper la semaine de travail !

351



PARTICIPANTS À L'ACTIVITÉ

74



SORTIES EFFECTUÉES

13



PARTICIPANTS DE MOINS DE 25 ANS

2



SÉJOURS SUR PLUSIEURS JOURS

APPRENDRE AU SEC AVANT DE SE MOUILLER !

Le canyon est une activité ludique mais reste néanmoins très technique.

Dans cette discipline plusieurs éléments sont à prendre en compte : l'aquatique, la verticalité, l'engagement mais aussi la géologie, les accès, etc. Le tout bien analysé vous donnera la difficulté de la course.

Afin de progresser, en plus des sorties en canyon, nous donnerons la possibilité aux pratiquants de venir prendre des cours théoriques au forum avec différents sujets abordés. Mais également nous proposerons tout au long de l'année la possibilité de s'entraîner dans un milieu plus serein tel que la falaise, notamment à la Grande Jeanne dans le Semnoz et à Angon qui sont équipés à cet effet.

Au calme et au sec, grâce à nos encadrants bénévoles, il sera possible d'apprendre, de poser vos questions, de s'entraîner aux différentes manips et nœuds, d'acquérir les connaissances théoriques qui permettront d'accéder à l'autonomie.

À la suite de ces collectives, vous aurez la possibilité de mettre en œuvre vos nouvelles connaissances afin d'évoluer en toute sécurité dans vos futures sorties canyon. Des tests organisés par les cadres fédéraux en fin de saison estivale vous permettront de tenter de valider le niveau que vous souhaitez atteindre (initié, perfectionné). Alors n'attendez plus et rejoignez-nous sur le site <https://collectives.cafannecy.fr/> !

Entraînement manips à la Falaise d'Angon ©F. Cottret



IDÉES DE SORTIES

Combos gagnants pour une belle sortie à la journée

o **Doria + Ternèze**

BAUGES
3.2.II / 2.4.I

o **Rots de Balme + Gorge du bronze**

CHABLAIS / BORNES-ARAVIS
3.3.II / 2.3.III

ÉVÈNEMENTS À NE PAS RATER

o **WEI Canyoning (week-end intégration)**

VERCORS
Les 10 & 11 Juin

o **Grand Parcours Canyon**

LAC D'ANNECY - DOUSSARD
Les 16 & 17 septembre



RANDONNÉE MONTAGNE & ALPINE



RESPONSABLE

Jean-Claude Corn

CONTACT

rando@cafannecy.fr

Nous voilà à nouveau parés pour une belle saison estivale, soit approximativement de mi-avril à mi-novembre, grâce à l'implication de toute l'équipe des encadrants randonnée montagne.

Ils et elles vous ont mitonné de superbes randonnées ainsi que quelques séjours au milieu de nos belles montagnes, que vous aurez le plaisir de découvrir en parcourant le site collectives.

Nous vous attendons nombreux et enthousiastes pour nous accompagner, en étant soucieux de préserver cet environnement que nous chérissons. L'équipe CPM (Connaissance et Protection de la Montagne cf page 20), est dévouée à cette cause, mais ses recommandations resteront lettre morte si, individuellement, nous ne sommes pas acteurs de cette protection.

LA SÉCURITÉ, UN ENJEU MAJEUR

Autre aspect des sorties collectives : la sécurité. C'est un axe d'action majeur de notre fédération la FFCAM et bien sûr du CAF d'Annecy. À ce titre, tous les encadrants de l'activité sont brevetés et recyclés afin d'être à même de gérer les sorties dans les meilleures conditions de sécurité, y compris en présence de facteurs imprévus tels que : impraticabilité de l'itinéraire, météo changeante, incident ou accident, etc.

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 :

IDÉES DE SORTIES

o Tour du Miravidi sur 2 jours

MASSIF DU MONT-BLANC
2400 m D+, 40 km, T3

o Le Rateau d'Aussois

MASSIF DE LA VANOISE
Alt. 3128 m, 1100 m D+, 13 km, T3

o Le Grand Roc

MASSIF DES BAUGES
Alt. 1814 m, 1180 m D+, 12 km, T2

o Le Crêt du Rey par la pointe du Dzonfié

MASSIF DU BEAUFORTAIN
Alt. 2633 m, 1230 m D+, 14 km, T3

- o Vous choisirez des randonnées adaptées à vos capacités ou à votre forme du moment, en consultant le tableau des cotations sur <https://www.cafannecy.fr/pratiquer/randonnee-pedestre>
- o Vous suivrez scrupuleusement les instructions de l'encadrant au cours de la randonnée, même si celles-ci, en raison d'événements imprévus, conduisent à faire demi-tour, avec toute la frustration que cela représente de ne pas être allé au sommet.
- o Nous souhaitons que vous soyez nombreux à accéder au "titre" de pratiquant initié, perfectionné ou spécialisé, selon les nouveaux cursus de formation mis au point par la FFCAM (cf page 10). Vous serez en mesure d'épauler, d'assister les initiateurs, en cas de difficulté (relief, orientation, etc.), voire d'incident, lors des randonnées et, pourquoi pas, franchir un jour le pas pour encadrer à votre tour !

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

LES ENCADRANTS BÉNÉVOLES

CETTE ANNÉE



Michel
AT



Pascal
BLOCHER



François
CHAPSAL



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

Pointe de l'Observatoire en Maurienne ©I. Le Neveu



FLASHBACK 2022

DE CASCADE EN GROTTE.. ET EN ÉCHELLES... À LA CROIX DU NIVOLET

par Martine Piétu

Une randonnée originale qui nous a emmenés derrière une cascade, dans une grotte avec une drôle de maison, jusqu'à la Croix du Nivolet. Du parking de la Doriaz, nous sommes montés au col de la Doriaz, puis descendus jusqu'au torrent de la Doria. De là, nous avons suivi une trace en rive gauche du torrent en direction du Trou de la Doriaz. Des câbles, permettant de franchir en sécurité le passage moussu et escarpé derrière la cascade, nous ont aidé à progresser. Ensuite, nous avons continué par le sentier de la via ferrata "J. Carret", que nous avons remonté jusqu'à une drôle de maison en bordure de "la grotte à Carret". Jules Carret, médecin, journaliste, libre penseur, député de Savoie et passionné de sciences y vécut à partir de 1886 pour des fouilles qui ont duré sept ans. Il met à jour divers ossements et objets préhistoriques, dont un squelette humain (-2000 av. J.C.), vestige le



Une belle balade de 8 km et 700 m D+ ©M. Piétu

plus ancien. Par découragement et manque d'argent, il abandonne ses fouilles. La maison ne devint jamais le musée dont il a rêvé. Après la visite de ce lieu insolite, nous sommes descendus par le sentier menant au hameau du Nivolet, puis, nous sommes remontés par un beau empierré, qui nous a menés à l'alpage des Grands Prés. La gigantesque croix métallique située à la pointe sud du mont du Nivolet est devenue bien visible. Un passage équipé appelé "Pas de l'échelle" nous a permis de franchir une faille dans la falaise et d'arriver au sommet. Enfin, nous avons terminé par un sentier menant rapidement au parking.

1375



PARTICIPANTS À L'ACTIVITÉ

165



SORTIES EFFECTUÉES

3



PARTICIPANTS DE MOINS DE 25 ANS

10



SÉJOURS SUR PLUSIEURS JOURS

LES GRÉS DE SEPTMONCEL DANS LE JURA

MASSIF DU JURA | ALT MIN : 445 m | ALT MAX : 1150 m | DÉNIVELÉ : 1200 m

Le Jura, ce n'est pas loin, c'est dépayçant par rapport à nos Alpes et ça peut receler de superbes randonnées. Exemple, les Grés de Septmoncel.

Départ dans les faubourgs de St Claude, dré dans l'pentu, sans échauffement, pour atteindre Roche Blanche, le point culminant de la rando qui domine un superbe cirque minéral. Nous avons fait moins de 3 km, pente moyenne à près de 30%, pas mal pour de la "petite montagne".

Puisque nous avons atteint le sommet, la rando est terminée. Et bien non, car nous apercevons en face nos fameux Grés. Donc on descend de 450 m pour aller voir la cascade du moulin d'Aval, superbe, là-bas au fond du trou.

Et maintenant, il n'y a plus qu'à remonter, 400 m, pente identique, en tentant d'apercevoir au passage le célèbre Chapeau de Gendarme, archétype du plissement jurassien. Enfin, nous arrivons à Sur les Grés, où la pause casse-croûte s'impose.

S'ensuit une longue descente en pente douce, pour atteindre la D436 que nous longeons sur un petit kilomètre, avec la traversée du tunnel de la roche percée.

Nous quittons les voitures pour plonger vers les gorges du Flumen, dans un décor irréel d'arbres moussus, où nous ne serions pas surpris que surgissent quelques elfes.

Arrivés à la rivière que nous franchissons et remontons sur 250 m pour découvrir les cascades du Flumen, splendides en ce début de printemps.

Puis retour au parking, tranquille, en rive gauche du Flumen.

Cascades du Flumen ©J.C. Corn



ALPINISME ESTIVAL



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, voire même en tant qu'organisateur 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 !



28

SORTIES EFFECTUÉES



121

PARTICIPANTS À L'ACTIVITÉ



7

SORTIES FORMATION



3

SÉJOURS SUR PLUSIEURS JOURS

LES ENCADRANTS BÉNÉVOLES

CETTE ANNÉE



Tereza
BAUTZOVA



Pascal
BLOCHER



Agnès
CHOISEL



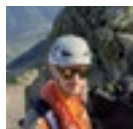
Matthieu
DAGAND



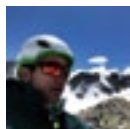
Alexandre
DUNOD



Joris
GERBAUX



Jean-Noé
GUIOT



Thibaut
IRIGOIN



Romain
JAUZE



Kevin
RAYMOND



Darin
REISMAN



Pascal
SANCTUS

Traversée Agnelin-Toit-Pyramide en Belledonne ©J. Gerbaux



IDÉES DE SORTIES

◦ **Mont Pourri (arête Nord)**
MASSIF DE LA VANOISE
PD+ - 1400 m D+

◦ **La Pyramide**
SAVOIE-ISÈRE / BELLEDONNE
Traversée Agnelin -
Toit - Pyramide
D- 5b>4b II X2 P4 E2
D+ : 1200 m

◦ **Pointe Percée :**
La Grande Arabesque
MASSIF DES BORNES-ARAVIS
TD 6a+>5c II P1
D+ : 1900 m

◦ **Arête du Roc des Bœufs**
Combo alpi-canyon
MASSIF DES BAUGES
D 5c>5b A0+
D+ : 800 à 900 m

◦ **Aiguille de l'M**
MASSIF DU MONT-BLANC
D- 5b>5a II P3
D+ : 180 m (+950 m)



ESCALADE

INDOOR & OUTDOOR



RESPONSABLE

Benoît Marical

CONTACT

escalade@cafannecy.fr

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

Après une saison en SAE* bien remplie, à s'entraîner et travailler sa technique, il est temps de ressortir la crème solaire et d'aller se confronter aux falaises. À la fin des vacances de Pâques, le cycle SNE** va recommencer. Comme pour l'escalade en intérieur, plusieurs formules seront proposées : des accès libres et des cours de différents niveaux.

Les cycles se déroulent entre mai et juin, de 17h à la tombée de la nuit, sûrement suivis d'un petit apéro dînatoire voire d'une petite baignade selon l'endroit. Les encadrants vous proposeront de découvrir différents sites autour d'Annecy.

NOUVEAUX COURS DE MANIPS "GRANDE VOIE"

Cette année nous vous offrirons un peu de nouveauté avec des cours pour apprendre les manips de grandes voies et découvrir cette nouvelle facette de l'escalade. Pour cela, il faudra déjà être autonome en escalade en falaise. Pour les jeunes, deux stages seront proposés pendant les vacances de Pâques. Puis des cours tous les mercredis après-midi au printemps. Cela s'adresse aux jeunes de 9 à 17 ans. Vous êtes toujours plus nombreux à pratiquer l'escalade et tous les encadrants bénévoles préparent un programme dont l'objectif est de convenir au plus grand nombre. Pour cela, en plus des cycles, des collectives ponctuelles seront ouvertes en fonction des disponibilités de

*SAE : Structure Artificielle d'Escalade

**SNE : Site Naturel d'Escalade

Secteur "Saint Tropez" aux Grandes Suites ©G.Prevost



LES ENCADRANTS BÉNÉVOLES

CETTE ANNÉE



Michel
AGU



Simon
BAHUCHET



Florian
BONNEVAY



René
DELIEUTRAZ



Pascal
DELIGEON



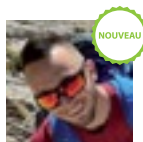
Janine
DUCRUET



Marc
DEMURGER



Sylvène
DUVERNAY



Maxime
EDOUARD



Philippe
GREGOIRE



Cédric
INSALACO



Jean-François
LAVOREL



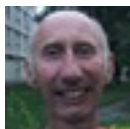
Jean-Luc
FANTIN



Benoît
MARICAL



Jacques
MUZARD



Jérôme
PAILLUSON



Julia
PHILIPPE



Geoffroy
PREVOST



Darin
REISMAN



Charlie
RIFFARD



Sébastien
ROMO



Pascal
SANCTUS
chacun.



Ismaël
STOUPEY

Une soirée de présentation de la saison a eu lieu début avril au Club, mais toutes les informations sont disponibles sur le site. Pour plus d'exclusivité inscrivez-vous sur la mailing list en envoyant un mail vide à escalade-caf-annecy+subscribe@googlegroups.com

IDÉES DE SORTIES

o Psychobloc du Roc de Chère

4C À 7B - 20 MIN. À LA RAME
Escalade de type bloc juste au-dessus de l'eau. Pour ceux qui n'ont pas peur de mouiller leurs chaussures.

o Bois Brûlé (Semnoz - Bauges)

4 À 6C - 20 MIN. DE MARCHÉ
Site idéal pour l'initiation. Pied des voies large, approche en forêt agréable et un joli point de vue s'offre à vous en marchant 50 m de plus.

o Col de la Colombière (Bargy)

4 AU 7C
Voies de tous niveaux et grandes voies accessibles, dans un environnement montagne.

Retrouvez les topos à la bibliothèque du CAF.

FLASHBACK 2022

PSYCHOBLOC AU ROC DE CHÈRE

Comment allier escalade et lac ? En testant le psychobloc ! Qui consiste à grimper au-dessus de l'eau, sans autre sécurité que la chute dans l'eau. Pour échapper à la canicule, deux sessions ont été organisées l'été dernier au Roc de Chère, accessible en mobilité douce (vélo, bus gratuit) puis en canoë ou paddle, pour rejoindre une petite grotte au bord de la réserve naturelle. Chaussons enfilés, il est temps de s'attaquer à la paroi, essayer des traversées et finir à l'eau !

GRANDE VOIE DANS LES CALANQUES

Pour bien finir la saison en extérieur, des cafistes motivés sont allés chercher le soleil de novembre au sud. Pour couper la route, certains font des pauses sur l'autoroute, mais un vrai grimpeur s'arrête faire quelques voies à Orpierre, histoire de se mettre en jambes. C'est parti ensuite pour deux journées de grande voie, au-dessus de la mer, à écouter le fracas des vagues sur les rochers pour plus de sensations. Une belle aventure pour les 6 cafistes et leurs 2 encadrants.



Beau et frais, les calanques en novembre, ça claque ! ©G.Prevoist



80

SORTIES EFFECTUÉES



215

PARTICIPANTS À L'ACTIVITÉ



2

STAGES "JEUNES"



2

SÉJOURS SUR PLUSIEURS JOURS

L'OUVERTURE DE VOIES EN SAE

Ce début d'année 2023 a été marqué par le premier stage de qualification "ouvriers" de la FFCAM, dans le gymnase du Lycée Baudelaire. Ce ne sont pas moins de 8 bénévoles qui ont ainsi pu apprendre ou perfectionner leur technique pour ouvrir des voies en intérieur.

Que faut-il pour bien ouvrir une voie ? Les bons outils (électriques et avec de la batterie, c'est plus pratique pour les vis qui font 20 cm !), son matériel d'auto-assurance, savoir s'économiser et bien penser à ses vis avant de grimper, trier les prises que l'on pense utiliser avant de se jeter sur le mur et un peu d'endurance (il va falloir tester la voie plusieurs fois pour faire les modifications appropriées !). Pas besoin de savoir monter du 6c, on ouvre également des voies en 4 et 5, pour que tout le monde puisse profiter.

Pendant les vacances scolaires, le CAF, avec les clubs d'escalade d'Annecy, démontent les prises de l'une des salles utilisées dans l'année. Cela permet de nettoyer les prises et de renouveler les voies pour éviter la lassitude.

Et pour cela, nous avons toujours besoin de bénévoles ! Pas besoin de compétences particulières, toutes les bonnes volontés sont les bienvenues, un goûter est organisé à la fin. Les informations sont envoyées par mail et une collective est créée à chaque fois.



Un démontage express (en moins de 3h) à Baudelaire ©N. Defaix

VÉLO DE MONTAGNE



RESPONSABLE

Etienne Tangari

CONTACT

vtt@cafannecy.fr

L'équipe vélo de montagne va, cette année encore, vous permettre de découvrir le meilleur de nos montagnes et pour tous les niveaux. Partager notre passion du VTT dans la bonne humeur et vous faire progresser quelle que soit votre pratique, tel est notre crédo !

Nous vous emmènerons découvrir les massifs autour d'Annecy, mais aussi plus éloignés comme le Beaufortain, le Jura, le Vercors et jusqu'en Italie avec les trails de Finale Ligure.

Il y en aura pour tous les goûts et tous les mollets cette année :

- des sorties montagne à la journée avec du dénivelé et des descentes techniques
- des soirées en semaine plus tranquilles pour découvrir les spots locaux
- un cycle motricité à la montée pour réussir des défis impossibles
- un cycle découverte pour progresser en toute confiance
- des raids en autonomie pour en prendre plein les yeux
- des sorties Bike Park
- des shuttles Semnoz pour profiter de la descente
- des soirées mécaniques pour entretenir nos vélos

ÉVÈNEMENTS DU CLUB

Le Shabrak Invitational, événement festif au Puisots ouvert à tous avec des collectives, des ateliers et un barbecue.

Et bien sûr l'incontournable WEI (Week-End d'intégration). Cette année direction le pays Diois entre la Drôme Provençale et les contreforts du Vercors avec des itinéraires et des cols très sauvages ! Nous proposerons des distances et des dénivelés pour tous.

Pour rouler avec nous, plusieurs possibilités :

- envoyez-nous un message à vtt@cafannecy.fr
- contactez-nous sur Facebook "Annecy VTT Shabrak Krew"
- inscrivez-vous sur notre liste emailing : shabrakvtt74+subscribe@googlegroups.com

IDÉES DE SORTIES

- **Semnoz intégral**
MASSIF DES BAUGES
Depuis Annecy au Crêt de Châtillon en A/R 1400 m D+, 40 km
- **Sur un week-end...**
MASSIF DU BEAUFORTAIN
Week-end dans le Beaufortain avec nuit en refuge environ 1000 m D+ et 25 km / jour
- **Séjour à l'italienne**
VAL D'AOSTE (ITALIE)
1200 m D+ par jour et 30 km
- **Le mont Jovet par les crêtes**
VANOISE
1700 m D+ et 30 km
- **Shuttles à Finale Ligure**
ITALIE
2500 m D+ par jour

LES ENCADRANTS BÉNÉVOLES

CETTE ANNÉE



Christophe
BLOT



Patrick
CERISIER



Thomas
CUVELIER



Guillaume
CONDAT



Jean-Christophe
DUBOUT



Arnaud
GUEZOU



Arthur
LAMY



Aude
MALAHEL



Rudy
MOUNIER



Romain
PALABAUD



Etienne
TANGARI

Le groupe du WEI ©R. Mounier



FLASHBACK 2022

Cache-cache avec les nuages dans les combes des Aravis ©E. Tangari



TOUR DES COMBES DES ARAVIS

25 km, 1 000 m D+

Belle sortie entre le Grand Bornand et La Clusaz, avec un bon groupe de 8 sous de superbes paysages automnaux. Une première montée tranquille par la route en direction du col des Annes, avant de bifurquer vers le bois de la Duche pour une jolie première descente qui met en jambes. On récupère un sentier qui reste à flanc de montagne au pied des combes, avant d'attaquer une deuxième descente un peu plus technique. Dernière petite remontée jusqu'aux Confins avant d'attaquer le single final avec de très belles épingles en sous-bois, bien roulant, un des plus jolis du coin.

PIC MORGON/PIC CHARANCE

30 km, 1 300 m D+

Nous sommes partis fin septembre quelques jours dans les Hautes-Alpes à Boscodon près d'Embrun pour un séjour VTT. Notre objectif du jour est le pic Morgon, qui surplombe le cirque du même nom à 2 300 m d'altitude. La montée commence sur une piste à travers la jolie forêt de Boscodon. Nous avons l'occasion d'avoir un beau point de vue sur le

Pic de Charance ©A. Lamy



cirque de Bragousse, curiosité géologique et l'un des plus grands bassins d'érosion d'Europe. Après une première partie roulante, la piste se raidit et demande un effort soutenu avant d'atteindre le cirque de Morgon. Nous nous redirigeons ensuite vers le pic de Charance qui ferme le cirque à l'autre extrémité. Après une pause déjeuner bien méritée, nous profitons de la vue une dernière fois avant de nous aventurer vers la descente. Nous traversons un beau sentier à flanc de montagne, avant d'atteindre un sentier qui plonge en épingles (de folie). Un vrai plaisir en VTT ! Arrivés en fin d'après-midi, nous profitons de l'environnement et de la quiétude des lieux pour déguster la bière locale parfumée à l'hysope.

RENCONTRE INTER-CAF DANS LE VAL D'AOSTE

La vallée d'Aoste en Italie est surtout réputée parmi les skieurs, randonneurs et grimpeurs, mais finalement assez peu dans le monde du VTT. Erreur. Le réseau de pistes et chemins est sans fin au milieu de ce cadre naturel exceptionnel, pour le grand plaisir des amateurs de deux-roues.

Sur le même format que l'année dernière, nous séjournons plusieurs jours en camping dans la belle ville d'Aoste en compagnie de nos amis du CAF de Passy. L'objectif est de réaliser des itinéraires à la journée par groupes et de se retrouver le soir autour d'un bon repas. Spécialités italiennes locales, longs portages, paysages grandioses et magnifiques singles au programme ! Surveillez le site Collectives pour les inscriptions !



Au plus près des glaciers du Val d'Aoste ©E. Tangari



SORTIES EFFECTUÉES



PARTICIPANTS À L'ACTIVITÉ



SORTIES BEFORE & AFTERWORK



SÉJOURS SUR PLUSIEURS JOURS



TRAIL



RESPONSABLE

Joris Gerbaux

CONTACT

trail@cafannecy.fr

LE TRAIL C'EST QUOI ?

On ne peut pas résumer cette activité à une définition. De la course à pied en bordure du lac au sky running, de la petite sortie du dimanche à l'ultra trail, de la randonnée rapide à la recherche de performance, chacun pourra y trouver son compte. Dans tous les cas, elle permet de se ressourcer en montagne, elle s'appuie sur des valeurs de respect de la nature, de solidarité, elle amène le goût de l'effort et ce bien-être que l'on ressent ensuite...

POURQUOI PRATIQUER AU SEIN DU CAF D'ANNECY ?

Convivialité, esprit d'équipe et effort physique sont les bases de l'activité trail au sein du CAF d'Annecy. Nous ne sommes pas un Club orienté compétition ou performance pure, nous préférons rendre la discipline accessible à tous. À tous, cela signifie que chacun peut y trouver son compte dans la pratique, du débutant à l'ultra traileur confirmé, du jeune au moins jeune... À condition d'accepter le fait que partir en groupe, c'est arriver en groupe ! Nous adaptons toujours notre rythme en fonction des participants. Bien entendu, selon les

parcours et les envies, une certaine liberté est possible : rester en groupe ou laisser les plus affûtés partir devant, jusqu'à la prochaine intersection, en leur demandant de redescendre chercher les autres par exemple...

COMMENT SE DÉROULENT LES SORTIES ?

Nous sommes une équipe soudée et motivée de 18 bénévoles, nous partageons tous l'amour de la montagne et de l'effort, mais aussi l'envie de partager notre pratique et notre expérience. Il n'y a pas de programme pré-établi, nous proposons régulièrement des sorties. Il convient donc de consulter régulièrement le site des collectives. En plus des traditionnels before et afterwork, plusieurs séjours et traversées sont en préparation. Certaines collectives sont d'ores et déjà en ligne, d'autres suivront. Ceux pour qui courir rime avec "se nourrir", les "trail & BBQ" sauront vous rassasier. Courir rime plutôt avec "se rafraîchir" ? Vous pouvez compter sur les "trail & beer" ! Des sorties plus traditionnelles sur la journée seront également proposées, sans oublier des entraînements spécifiques (fractionné, côtes etc.) et bien sûr la PPG*.

Pour suivre l'actualité, consultez le site du Club et n'hésitez pas à rejoindre notre groupe WhatsApp.

WhatsApp



*Préparation Physique Générale



WEEK-END D'INTÉGRATION

Tu aimes courir ? Dévaler des paysages de dingue pendant 2 jours non-stop et faire la fiesta le soir autour d'un verre ? Le week-end du 2 au 4 juin est fait pour toi ! Ouvert à tous les niveaux, du débutant au confirmé, viens rouler ta carapace sur la thématique Nintendo. On te garantit de repartir avec de nouveaux amis fans de montagne !

LES ENCADRANTS BÉNÉVOLES

CETTE ANNÉE



Giada
AFFATICATI



François
BÉRNAUD



Laura
DERONZIER



Romain
DESBREST



Charles
FOOT



Joris
GERBAUX



Jacky
GRISEY



David
HELBIG



Federico
HINRICHs



Clément
LAMBERT



Marion LE MAO
TAVERNIER



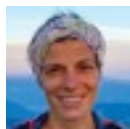
Benoît
LEROY



Bruno
PIROLLET



Jérôme
SEDYN



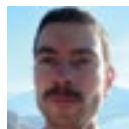
Marie
TEYSSEIRE



Julia
THEVENET



Olivier
VAUTRIN



Théo
VIALARD

IDÉES DE SORTIES

- o **Traversée du Jura en 4 jours**
155 km et 5200 m D+
- o **3 jours en Valgaudemar**
ÉCRINS
100 km et 6500 m D+
- o **Week-end au Mont Pourri**
VANOISE
37 km, 2900 m D+
- o **J'irais dormir... à la Sambuy**
BAUGES
Avec approche à vélo depuis
Annecy et nuit au sommet.
35 km, 750 m D+ à vélo ;
9 km, 1000 m D+ en trail
- o **Week-end tour des crêtes**
CHABLAIS
80 km, 6500 m D+

COTATION DES NIVEAUX

RYTHME

- Allure cool, marche à la montée et course tranquille à la descente. Pauses fréquentes.
- Un peu plus soutenu, marche rapide en montée, course sur faux plat montant et course à la descente. Pauses régulières.
- Marche rapide et course à la montée, relances fréquentes. Course rapide à la descente, peu de pause
- Course majoritaire sauf montée très raide, rythme très soutenu. Pauses optionnelles.

TECHNICITÉ

- Facile, pas d'exposition.
- Parfois raide mais toujours sur bon sentier.
- Des passages exposés, l'usage des mains peut être nécessaire.
- Absence de sentier, passages d'escalade facile possibles, l'exposition peut être importante.



FLASHBACK 2022

TOUR DES FIZ

6 août 2022, il fait beau, l'équipe de 12 traileurs attaque la montée sèche vers les chalets de Platé. Les premiers attendent les derniers devant le magnifique panorama sur le mont Blanc. Petite pause gastronomique à base de barres de céréales et de coca aux chalets, avant de se séparer. Un groupe part à la découverte des lapias des Grandes Platières, l'autre se dirige vers le col de la Portette pour rejoindre directement le refuge Alfred Wills. La soirée est joyeuse et mouvementée.

Le lendemain, tout le monde est frais et dispo. Après un plongeon dans le lac d'Anterne, nous rejoignons le col. La montée est douce, mais pour le réveil, ça nous va bien. Après un ravitaillement express au refuge de Moède Anterne, nous passons par le lac de Pormenaz, puis la pointe Noire de Pormenaz par un chemin un peu plus technique. Après une pause "dwich". Certains s'aventurent au sommet de la pointe, pendant que d'autres ferment les yeux ou révisent leur géographie à l'aide de la table d'orientation. Il reste un bout de chemin pour rejoindre Plaine Joux. Deux groupes se forment, le premier passe par des échelles, chemin plus court et plus ludique, le second préfère une bonne descente de 1300 m D- qui tape les genoux. Chacun son truc ! Après une crêpe de réconfort, c'est le retour sur Annecy...

*sandwich

©C. Lambert



296

SORTIES EFFECTUÉES

2409

PARTICIPANTS À L'ACTIVITÉ

120

SÉANCES DE PPG

9

SÉJOURS SUR
PLUSIEURS JOURS



UNE TOURNETTE ET PUIS S'EN VA

MASSIF DES BORNES | DISTANCE CUMULÉE : 45 KM | DÉNIVELÉ CUMULÉ : 2 000 m

En cette fin juillet avec la canicule, nous sommes allés chercher la fraîcheur en altitude... et on l'a trouvée ! Direction la Tournette, au départ d'Annecy.

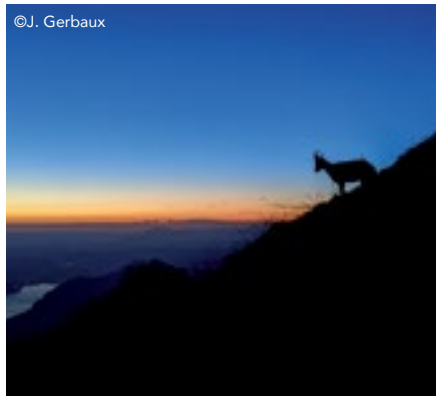
Nous enfourchons les vélos pour nous rendre au parking de la Sauffaz, duquel nous troquons les cales automatiques pour les crampons de trail. L'ascension commence, les sacs sont bien chargés, d'autant plus que nous ne trouverons pas d'eau là-haut. Le soleil baisse inexorablement dans le ciel, nous commençons à douter d'arriver pour le coucher du soleil... Au chalet de l'Aulp, nous nous séparons en deux groupes : celui des "énervés", guidé par Charlie, avec un seul but en tête : arriver avant le coucher du soleil et celui des gens normaux, dont le but est d'arriver au sommet, point. Le soleil se couche peu avant d'arriver au col du Varo, magnifique spectacle que nous prenons le temps d'apprécier. Le groupe "des énervés" arrive au sommet à 21h10, 3 minutes avant le coucher du soleil, objectif atteint !

Nous les rejoignons un peu après 22h ; il fait frais désormais et le vent n'est pas très chaud. Cela ne nous empêche pas de profiter d'un festin sur le "fauteuil" (mention spéciale pour Quentin et sa fondue) et de profiter du cadre

exceptionnel qui nous entoure. L'heure tourne, le froid se fait sentir à travers nos doudounes, il est l'heure d'installer le campement. Les places sont chères sur le fauteuil, mais chacun trouve son spot. Malgré le vent, il fait bon dans le duvet, au-dessus de nous une myriade d'étoiles ainsi que la voie lactée qui nous tend les bras... Quel spectacle avant de fermer les yeux...

5h15, le réveil sonne, il fait déjà jour. Un regard à gauche, le ciel rougeoit au-dessus du massif du Mont-Blanc, magnifique. Sans étonnement, la nuit a été plutôt mauvaise, mais le jeu en vaut la chandelle. Nous nous levons, rangeons les affaires, prenons un thé et une collation et assistons au lever du soleil. Allez, on y va, on n'est pas d'ici. Passés les passages de désescalade, la descente se fait à un bon rythme, les sacs sont bien allégés par rapport à hier et nous courons la majorité du temps. On retrouve les vélos au parking, afin de rejoindre Annecy pour la journée de travail. Une belle aventure, au total, plus de 2 000 m de dénivelé cumulé et 45 km en deux sports.

©J. Gerbaux



©J. Gerbaux



VOL RANDO

"HIKE & FLY"



RESPONSABLES

Bertrand Faraut, Stéphane Favre-Régouillon

CONTACT

parapente@cafannecy.fr



LES (CAFARDS) VOLANTS SONT AU DÉCOLLAGE

Les pratiquants de parapente aux CAF, aussi connus sous le surnom de Cafards volants, se retrouvent toute l'année au décollage et bien avant via les collectives et le groupe WhatsApp dédié. Pour partager une randonnée puis un vol, préparer des vols sur site, découvrir de nouveaux sites en partageant les navettes, s'entraîner en vol de distance voire débiter les compétitions et aussi progresser collectivement en sécurité, rejoignez-nous !

WEEK-END D'INTÉGRATION (WEI)

Du 14 au 16 septembre 2022 plus de 25 pilotes ont été réunis dans le Vercors pour le premier week-end d'intégration parapente

du CAF d'Annecy. Convivialité, découverte de site et partage d'expériences ont été au menu de ce beau week-end automnal.

FORMATIONS ENCADRÉES

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 pour tout niveau. Retrouvez la présentation sur le site du CAF.

SORTIES COLLECTIVES

Pour tout pilote autonome, c'est-à-dire sevré de radio pour le décollage et l'atterrissage et possédant au moins le brevet de pilote initial, le Club propose des sorties collectives. Chaque pilote adhère à la charte du pilote.

Décollage du site de la Bourgeoise à Samoëns ©S. Favre-Régouillon

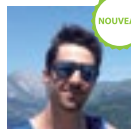


LES ENCADRANTS BÉNÉVOLES

CETTE ANNÉE



Laurent
CANTENOT



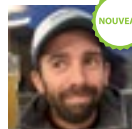
Andrea
DEL PONTE



Bertrand
FARAUT



Stéphane
FAVRE-
RÉGUILLON



Colin
GOUBAU



Philippe
MONTLAMBERT



François
MOUCHET



Philippe
NICOLIN



Alexia
SAMUEL



Vincent
SPRUNGLI

Il assume sa responsabilité de pilote dans ses choix de voler ou de renoncer. Le Club fonctionne avec des bénévoles engagés. Si vous avez un bon niveau de vol et que vous souhaitez proposer des sorties collectives, des week-ends, des stages... contactez-nous par email : parapente@cafannecy.fr

VOTRE LICENCE FFVL

Le CAF d'Annecy est aussi affilié à la FFVL. Prenez votre licence en ligne avec le Club n°03447.

FORMATIONS THÉORIQUES ET PRATIQUES

Le Club propose via des collectives dédiées ou via le Comité départemental de vol libre (CDVL 74) de suivre des formations pour passer les différents niveaux de brevet FFVL.

DES ACTIONS PRATIQUES POUR LA SÉCURITÉ DES PILOTES

Enfin, le CAF d'Annecy propose des actions concrètes pour mieux gérer les risques liés à la pratique du parapente : séances de pliage des parachutes de secours, essais sur tyrolienne, conférence sur la sécurité et soirées dédiées aux retours d'expérience (retex).

IDÉES DE SORTIES

- o **Vol du soir au Semnoz**
MASSIF DES BAUGES
Idéalement le vendredi soir au mois de juin, l'endroit idéal pour aller voler rapidement avec 1 000 m de dénivelé.
- o **Rando-vol au col des Frêtes**
MASSIF DES BORNES
1 000 m de dénivelé, un décollage facile et une vue de rêve sur le lac d'Annecy.
- o **SibraCross**
Concept de sortie en mobilité douce avec départ de la gare d'Annecy en bus pour aller décoller au Semnoz. Puis retour en vol par le roc des Bœufs et la Forclaz avant de se poser à Perroix pour revenir en bus à Annecy.



FLASHBACK 2022

VOL DISTANCE AU-DESSUS DES ARAVIS

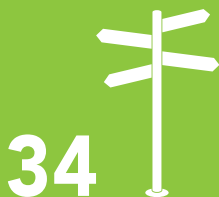
Grand-Bornand, le 18 juin 2022

Ce jour-là, plusieurs pilotes se retrouvent via le groupe WhatsApp des cafards et une collective dédiée est créée pour profiter de l'ouverture des remontées mécaniques de la station. La première fenêtre possible de vol de distance depuis ce site est alléchante !

Grâce à l'expertise d'Andrea Del Ponte, le plan de vol est détaillé au décollage et nous sommes à la radio pour survoler l'ensemble de la chaîne des Aravis. Un premier vol inoubliable dont un extrait vidéo est disponible à cette adresse https://youtu.be/vy7yFLhES_E.



Survol des Aravis ©S. Favre-Réguillon



34

SORTIES EFFECTUÉES



43

PARTICIPANTS À L'ACTIVITÉ



2

SÉJOURS SUR PLUSIEURS JOURS



170

MEMBRES SUR LE GROUPE WHATSAPP



VIA FERRATA



RESPONSABLE

Patrick Dufour

CONTACT

viaferrata@cafannecy.fr

LA VIA FERRATA, UNE ACTIVITÉ À PART ENTÈRE

Jusqu'à récemment la via ferrata n'était pas considérée par la FFCAM comme une activité à part entière et était proposée en complément des activités alpinisme, canyoning et escalade.

Plusieurs accidents ont fait réfléchir les instances fédérales et a été mis en place une

"qualification via ferrata" obligatoire proposée aux initiateurs à corde brevetés (alpinisme, escalade, canyoning, randonnée alpine et ski alpinisme) pour encadrer cette discipline.

Dorénavant, les adhérents voulant pratiquer au sein des collectives, doivent être validés par un encadrant qualifié. Cette validation consiste à rappeler les règles de sécurité, à respecter et aborder l'environnement via ferrata avec la connaissance du matériel, les bases pour une bonne manipulation des longes et l'encordement afin de maîtriser la problématique de l'auto-assurance et d'évoluer sereinement. On rappellera les niveaux de difficulté des voies et on répondra aux interrogations des pratiquants.

Via ferrata du Diable à Aussois ©P. Dufour



Saviez-vous que les fabricants de longes de via ferrata ne préconisent leur matériel que pour des individus ayant un poids compris entre 45 et 100 kg ? En dehors de cette plage de poids, il est impératif d'évoluer encordé sur un parcours de via ferrata.

Une fois validé, vous pourrez vous inscrire sur les collectives proposées par le Club. En France nous bénéficions d'un nombre important de parcours aussi bien publics que privés. En général les sites ne sont accessibles que sur des périodes déterminées par arrêtés municipaux (surtout en montagne) même si certaines régions permettent l'accès toute l'année, il peut y avoir des fermetures en cas d'interventions techniques ou de problèmes provisoires, d'où l'intérêt de contacter l'office du tourisme local avant de vous déplacer.

Ces documents sont en principe affichés au départ de la via ferrata et son non-respect engage votre responsabilité en cas de soucis lors de l'utilisation du parcours hors période d'ouverture. Les conséquences peuvent aller jusqu'à la non prise en charge par votre assurance en cas de blessures.

LES ENCADRANTS BÉNÉVOLES

CETTE ANNÉE



Patrick
DUFOUR



Jean-Claude
CORSETTI



Christian
VIAL

Rien qu'en Savoie et Haute-Savoie, il existe une soixantaine de via ferrata et près de 170 parcours sur notre territoire (<https://www.viaferrata-fr.net>). Et pour découvrir un maximum de ces sites, en plus des sorties à la journée, des séjours sur plusieurs jours en semaine ou en fin de semaine vous seront proposés par la section via ferrata.

Pour débuter, le Club met à votre disposition par le biais de la location de matériel, des longues de via ferrata,

Via ferrata de la grotte à Carret à St Jean d'Arvey ©P. Dufour



Via ferrata du Roc du Vent dans le Beaufortain ©I. Picard

baudrier et casque. Pour le reste du matériel, il vous faudra une paire de petits gants légers pour protéger vos mains des frottements, un petit sac à dos pour transporter casse-croûte et boisson et enfin une paire de chaussures de randonnée fera l'affaire car il y a toujours une approche et une descente par des sentiers de randonnée montagne.

Maintenant il n'y a pu qu'à ! Les encadrants via ferrata vous attendent avec plaisir pour partager cette activité.

Patrick DUFOUR



SLACKLINE & HIGHLINE



RESPONSABLES

Gaïa Antoina, Anthony Chenot

CONTACT

slackline@cafannecy.fr

La slackline (de l'anglais "ligne lâche") est une pratique sportive qui consiste à tenir en équilibre sur une sangle élastique souvent tendue entre deux arbres dans un parc. On peut simplement marcher dessus ou effectuer des figures comme sur un trampoline. Dans ce sport, certains recherchent une dimension méditative, ou plutôt sportive, ou encore sociale. En 2021, la slack naît au CAF d'Annecy avec des sessions d'initiation à Albigny. Depuis janvier dernier, l'équipe, motivée, a mis en place des sessions dans le gymnase de Baudelaire les mercredis soir, pour débiter ou s'exercer même en hiver. La communauté sur Annecy grandit et nous espérons, cet été, plein de rencontres entre équilibristes.

La slack a aussi deux variantes très attrayantes :

- o la waterline : slack installée au-dessus de l'eau, très agréable en été.

- o la highline : la version montagne, entre deux falaises.

Pour ces deux disciplines il faut maîtriser une technique de départ assis, alors venez vous entraîner avec nous !

FLASHBACK 2022



L'été dernier, nous avons mêlé highline et mobilité douce en montant au Veyrier à vélo et à pied avec tout le matériel pour installer une highline de 40 m de long. Un montage vidéo est paru sur les réseaux du CAF : faire de la montagne autrement qu'en voiture tout en ayant la banane ! Visionnez-la grâce au QR code ci-contre.

Cette fois-ci, c'était juste entre gars, mais il y a eu aussi une initiation 100% féminine ! À souligner !

Sur la plage d'Albigny ©A. Chenot



LES ENCADRANTS BÉNÉVOLES

CETTE ANNÉE



Gaïa
ANTOINA



Margaux
BAÏS



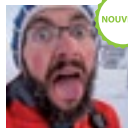
Zoé
BARTH



Anthony
CHENOT



Thomas
BUTTURINI



Hugo
GRENETIER

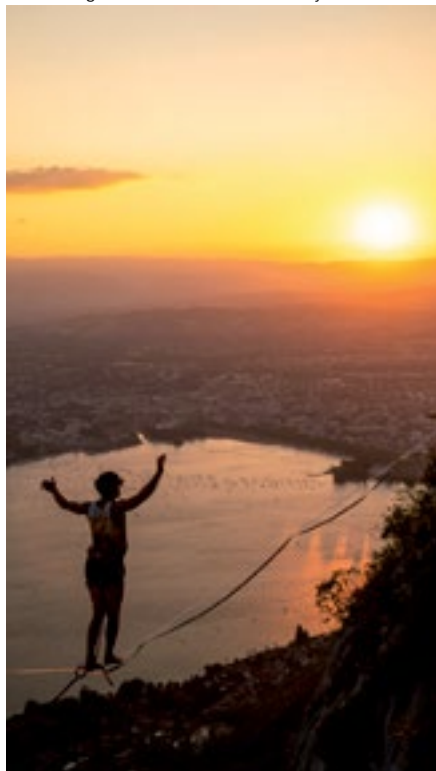


Émilie
GATEAU



Daniëla
VENTRONE

Highline de 40 mètres au mont Veyrier ©A. Chenot



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

Apéro-slack tous les jeudis ensoleillés : ouverts à tous ! On se retrouve pour des sessions slack tous niveaux qui se terminent en apéro.

DEUX INITIATIONS WATERLINE

L'occasion de pratiquer votre départ assis en condition réelle. Une slack de 20 m au-dessus du lac, rien de tel pour s'initier !

DEUX INITIATIONS HIGHLINE

L'étape suivante, le départ assis cette fois au-dessus du vide. Sensations fortes et uniques !

WEEK-END DE L'ASCENSION À "L'ARDÈCHE MEETING"

Parmi les nombreux festivals de slack, celui-ci offre un mélange de disciplines et de spots très agréables. D'autres week-ends pourraient être organisés, alors restez connectés !

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

ÉVÈNEMENTS



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 procédures spécifiques sur cafannecy.fr > Le Club > Bons plans). Les bénévoles du Club bénéficient d'avantages supplémentaires, voir la page "BONS PLANS" du site internet du Club. Vous souhaitez devenir partenaire du CAF d'Annecy ? Contactez-nous sur partenaires@cafannecy.fr



-10% sur la location
-15% sur l'achat
(hors promotions)



-18% de remise
en magasin



-10% sur le magasin
(hors lentilles)



-15% sur le site
www.cilao-shop.com/fr



-15% sur le site avec le code
CAFANNEY15
www.campsider.com



-15% dans le magasin
d'Annecy



-40% pour les bénévoles
du CAF sur une sélection
de produits



-20% sur tout
sauf les produits
reconditionnés
www.suunto.com/fr-fr/



-20% sur tout
www.salomon.com/fr-fr



-5% à -15% sur le site
www.alltricks.com



-15% sur tout
(hors promotions)



-10% en magasin
(hors promotions)



-15% sur le rayon
montagne

avec le soutien de la ville d'Annecy, du département
et de la Région Auvergne Rhône-Alpes

ANNECY

**haute
savoie**
le Département

La Région
Auvergne-Rhône-Alpes







DEPUIS TOUJOURS, LA NATURE NOUS INSPIRE

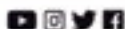


Adhérents du CAF,
Au Vieux Campeur
est votre partenaire,
venez en profiter !



**Au Vieux
Campeur**

WWW.AUVIEUXCAMPEUR.FR



PARIS - LYON - THONON-LES-BAINS - SALLANCHES - TOULOUSE-LABEGE
STRASBOURG - ALBERTVILLE - MARSEILLE - GRENOBLE - CHAMBERY
PARIS PRINTEMPS HAUSSMANN - GAP - BORDEAUX (ouverture 2023)