

REVUE **HIVER 2022-23**

l'esprit Club Alpin



club alpin français
Annecy



ÉDITO LE MOT DU PRÉSIDENT

Un éditio n'est jamais simple à écrire puisqu'il faut sans cesse se renouveler, apporter quelques informations et si possible un peu d'originalité. Une chance, nous avons comme toujours de multiples projets en cours !

Notre forum va faire peau neuve ! Depuis 6 mois une équipe dédiée travaille à imaginer notre futur Forum, avec un réaménagement en plusieurs phases. Vous allez ainsi pouvoir rapidement découvrir une grande bibliothèque qui facilitera la location des livres et topos ainsi que la consultation des périodiques. Cela optimisera aussi nos capacités de rangement. Un article consacré à ce projet avec une vue 3D est disponible sur notre site internet.

Transition facile qui m'amène à évoquer la refonte de notre site internet. De la même façon une autre équipe travaille depuis plusieurs mois pour connaître les usages et besoins de nos adhérents et bénévoles, mais aussi des curieux qui découvrent notre Club pour la première fois. Ce travail tant sur l'organisation de l'information que sur le design et l'accessibilité du site débouchera sur un nouveau site en 2023.

Ces deux outils que sont notre Forum et notre site internet nous permettront ainsi de continuer à accompagner le développement de nos activités et la vie de notre Club pour cet hiver et pour de nombreuses saisons à venir !

Romain DESBREST

REVUEN° 47/99 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 décembre 2022 à 1 100 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 Dautremere RESPONSABLE & GRAPHISTE

Martine Gauvin CHEF DE PROJET

Isabelle Picard CHEF DE PROJET

Marie-Laure Rosset CHEF DE PROJET

CONCEPTION :    @ad.agence.fr

IMPRESSION : New Texte, Chambéry

PHOTO DE COUVERTURE :

Montée du Crey du Rey (Beaufortain)

©verticalflow.net

L'ÉQUIPE ÉDITORIALE



Jodie
BARCAN



Charlotte
BOUSSARD



Adeline
DAUTREMERE



Martine
GAUVIN



Isabelle
PICARD



Marie-Laure
ROSSET

Il y a du nouveau dans la revue ! Tout d'abord, l'équipe s'est renouvelée et nous accueillons désormais Jodie et Charlotte, au CAF depuis 1 an ! L'équipe est toujours 100% féminine et les idées débordent ! Ensuite, l'équipe a réalisé un sondage il y a quelques semaines pour connaître l'intérêt porté à la revue et cela nous a déjà donné des enseignements pour la faire évoluer afin qu'elle corresponde davantage à vos attentes. Le tout, en restant complémentaire du site internet et des réseaux sociaux. Merci à tous ceux qui ont répondu. Pour aller plus loin que le sondage réalisé, nous sommes toujours preneurs de vos idées et contributions (rédaction d'articles, intégration dans l'équipe, etc.), n'hésitez pas à nous écrire à revue@cafannecy.fr

SOMMAIRE

DE LA REVUE

Organisation & fonctionnement 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'hiver 1^{re} édition 14



Handicaf Le CAF c'est handi aussi ! 16

Connaissance et Protection de la Montagne (CPM) 18

Aventures hivernales en mobilité douce 22



Thabor... J'adore ! 24

Groupe Jeunes alpinisme 26

Randonnées lointaines 23

Ski de rando & ski alpinisme 30



Alpinisme hivernal 38

Escalade indoor & outdoor 40



Ski & surf en station 42

Trail hivernal 44

Snowboard de randonnée 48

Ski de fond & randonnée nordique 52

Randonnée raquettes 54

Archives 1954 56



Bons plans pour les adhérents 58

ORGANISATION & FONCTIONNEMENT

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.

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 €)

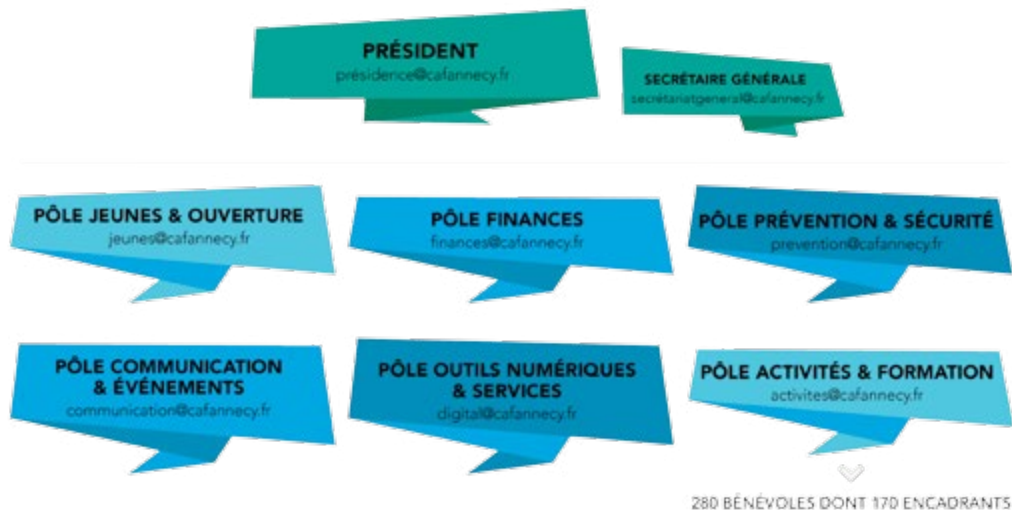
○ photocopies : 0,20€

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 simplement de prévoir des courses. Accueillis, parfois guidés par Julien, Christophe ou Isabelle, 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.

Les 280 bénévoles réunis pour le barbecue annuel ©M. Le Mao Tavernier



ORGANIGRAMME DU CLUB



PÔLE COMMUNICATION & ÉVÉNEMENTS

RESPONSABLE

Claire Basso

CONTACT

communication@cafannecy.fr

Nous sommes une quarantaine de bénévoles à la communication, avec des compétences diverses et variées mais une implication et une envie partagées de faire vivre le Club !

Notre vocation est d'être les diffuseurs, au sein du Club et au-delà, de l'information que vous produisez en tant que membres actifs du CAF sous forme de témoignages, photos de collectives, annonces d'événements etc.

L'ÉQUIPE EST RÉPARTIE DANS DIFFÉRENTES COMMISSIONS

- **Médias** : réseaux sociaux, articles du site internet, newsletter & revue
- **Supports** : infographie, partenariats, photos & vidéos
- **Événements** : randorientation, accueil des nouveaux adhérents et soirées du Club

N'hésitez pas à solliciter les responsables des différentes commissions si vous souhaitez venir renforcer nos équipes ! Par ailleurs, vous pouvez déjà noter dans vos agendas **la prochaine soirée du Club le 15 avril 2023 !**

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 | • défense et recours |
| • remboursement de forfait ski | • 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.

“Vous souhaitez tester une activité au CAF ?
Profitez de la licence découverte !”

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.



Traversée des Aiguilles marbrées (massif du Mont-Blanc) ©J. Gerbaux

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

Rendez-vous le vendredi de 19h30 à 20h30 au local du Club.

Le Club subventionne ces achats pour faciliter la pratique des activités en toute sécurité. Un chèque de caution peut être demandé pour certains équipements. Il sera demandé 50% de la valeur à neuf si le matériel est rendu détérioré et 100% si le matériel est perdu.

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 2 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).

Sur l'itinéraire du mont Pourri (massif de la Vanoise) ©G. Condat





ÉVÉNEMENTS DU CLUB

Tous types d'événement Toutes activités
 Tous labels
 Titre - Date
 Encadrant

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

Filtrer par label

Tous labels

- Mobilité douce
- Connaissance et protection de la
- Séjour
- Randonnée alpine
- Handicap
- Groupe Jeunes Alpinistes
- Événement
- Cycle découverte
- Rando Cool

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 800m et 1200m et au rythme 'cool' de 300m / 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

DU NOUVEAU DANS LES FORMATIONS CAF !

La formation n'est pas que la mission du Club, elle concerne surtout le Comité départemental et régional. Le CAF Annecy organise des formations de niveau 1 (Formation du **pratiquant**). Les autres niveaux de formation, de niveau 2 (préparation à devenir **encadrant et initiateur**), sont portés par les comités départementaux ou régionaux (CR AURA, CD73 et CD74).

La Région AURA représente, à elle seule, 50% des effectifs de la FFCAM nationale, avec 14 000 licenciés ! Jusqu'en juin 2022, AURA était subdivisée en deux territoires

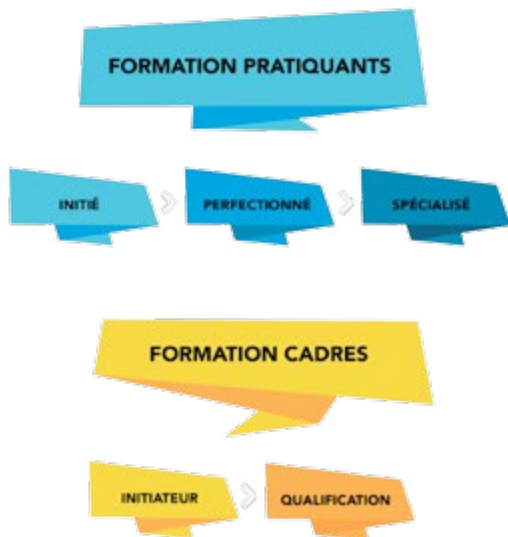
administratifs de formation : AURA et le Territoire Savoie-Mont-Blanc (Savoie et Haute-Savoie). Depuis le **1^{er} octobre 2022, un seul plan de formation** existe pour AURA afin de disposer des mêmes modes de gestion et financement. Les CD73 et 74 demeurent tout de même des organisateurs de formation, mais travaillent en bonne intelligence avec le CR AURA.

Pour accompagner la réforme des cursus lancés par le FFCAM, AURA a travaillé sur une réforme du financement de la formation reposant sur quatre principes :

- simplicité d'organisation pour les instructeurs, lisibilité pour les stagiaires
- tarifs uniformisés par type de stage
- financement des Clubs qui s'engagent dans la démarche de formation de ses cadres par une rétrocession
- concentration de l'effort financier sur la formation des encadrants bénévoles

Exercices de recherche au D.V.A. ©R. Christin





Concernant la Haute-Savoie, le Comité départemental est proactif pour développer des formations sur toutes les activités proposées par les Clubs. À noter que désormais, toutes les formations de niveau 2 organisés par le CD74 sont payables en ligne à l'adresse suivante : <https://www.payasso.fr/ffcam74/stage>

Le 4 octobre dernier s'est tenue une réunion au forum des instructeurs et organisateurs de formation du Club afin de leur présenter la réforme, les nouveaux outils d'établissement du prix de stage et l'utilisation de l'extranet.

ZOOM SUR LES ÉQUIVALENCES DE DIPLÔMES

Toute personne possédant un diplôme fédéral d'une autre fédération peut demander sa reconnaissance par la FFCAM, via une demande d'autorisation dont voici la procédure :

- joindre une fiche de demande d'équivalence et une copie du brevet fédéral avec la date d'obtention
- préciser les expériences en Club depuis les 6 dernières années (attestées par le président)

La commission des brevets vérifie que la formation suivie et les compétences attestées dans la fédération d'origine sont "de même nature" que celles du brevet FFCAM demandé.

En cas d'attribution, le brevet FFCAM est intégré dans la base des brevets fédéraux à la date d'obtention du brevet de la fédération d'origine ou de son recyclage/formation continue. **En cas de refus**, vous pourrez vous présenter en accès direct sur un test d'aptitude/certification mis en place régulièrement par la fédération.

Pour toute démarche de ce type ou des informations plus précises, envoyez un mail à votre responsable activité formation du Club : activites@cafannecy.fr



Montée à l'Ambrevetta (massif des Aravis) ©C. Boussard

LES REFUGES

DU CLUB ALPIN FRANÇAIS D'ANNECY

CONTACT (sauf réservations)

refuges@cafanecy.fr

REFUGE CAMILLE DUNANT (PARMELAN)

Le refuge est situé à 1825 mètres d'altitude, sur la commune de Dingy-Saint-Clair, en bordure de falaise juste au-dessus du hameau de la Blonnière. Le panorama est sublime sur le bassin annécien, les Aravis, les Bornes, et le massif du Mont-Blanc. Le visiteur découvrira à ses pieds une flore exceptionnelle et de nombreux lapiaz et avens*. Le tout formant un terrain de jeux exceptionnel pour les spéléologues et les amateurs de botanique. Très prisé des annéciens, il est une destination familiale par excellence 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.

Altitude : 1825m

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

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

Gardien : Philippe Graham

Tél. : 06 16 59 83 00

E-mail : refugeduparmelan@ffcam.fr

Site : refugeduparmelan.ffcam.fr

Refuge du Parmelan ©C. Hernette



*Gouffre naturel creusé par les eaux dans un terrain calcaire



©FFCAM

REFUGE GRAMUSSET (POINTE PERCÉE)

Situé à 2164 mètres d'altitude, sur la commune du Grand-Bornand en Haute-Savoie, au milieu d'un environnement très minéral formé par 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.

Cet été, le nouveau refuge a ouvert ses portes en accueillant ses visiteurs avec plus de confort. Les traileurs du CAF attestent avoir été bien gâtés lors de la collective "kilomètre vertical".

Refuge d'hiver & inauguration

Pour la première fois le refuge sera gardé en hiver ! À partir de février 2023 venez profiter d'une nuit au pied de la pointe Percée. L'inauguration officielle du nouveau refuge aura lieu **samedi 18 mars 2023**. Cet hiver, venez découvrir le nouveau refuge de la pointe Percée ! Situé à 2164 m d'altitude, au pied de la pointe éponyme, il est un lieu de contemplation mais aussi un lieu de départ de plusieurs randonnées à ski : le col des Verts, la pointe de la Carmélite mais aussi la pointe de Chombas, le Charvet, et diverses traversées "aravistèques" et de la pente raide... à la pointe Percée ! C'est aussi un lieu où il fait bon rester pour apprendre... la nivologie, la technique des traversées alpines

hivernales avec la traversée Chombas-Vert ou l'alpinisme avec la pointe Percée. Son exposition permet de profiter du soleil la journée mais aussi de splendides couchers de soleil le soir face à la chaîne du Bargy. De multiples itinéraires peuvent être choisis, il n'y a qu'à ouvrir la carte et laisser filer son imagination !

Comment y accéder ?

- du parking des Troncs au fond de la vallée du Bouchet au Grand-Bornand : 1000 m D+
- depuis le domaine de ski alpin du Grand-Bornand, vous mettrez les peaux à partir de la tête des Annes : 500/600 m D+

Information sur les dates d'ouverture et l'évolution des conditions d'accès précisées sur le site internet : refugelapointepercee.ffcam.fr

Altitude : 2164 m

Capacité : 34 couchages

Tarif nuitée : 10€ (règlement par chèque ou en espèces à mettre dans le tronc)

Ouverture : de mi-juin à mi-octobre, ouverture d'hiver début février

Gardiennage : Pauline Muller

Tél. : 06 37 67 22 62

E-mail : refugelapointepercee@ffcam.fr

Site : refugelapointepercee.ffcam.fr

RETOUR SUR LE CAMP D'HIVER

1^{re} ÉDITION



RESPONSABLES

Laurent Cantenot

CONTACT

campdhiver@cafanancy.fr

L'idée germaît depuis longtemps pour devenir enfin une évidence : organiser un camp d'été mais euh... en hiver... tellement logique. Le lieu de cette première édition, lui aussi apparaissait comme une évidence : ce Beaufortain que tous les aficionados du ski de rando aiment tant. C'était décidé, nous partions au pays de la Pierra Menta à Arêches Beaufort !

Le Grand Mont, la Légette et la pointe de la grande Journée allaient nous encercler pour mieux "veiller" sur nous durant ces 3 jours. "flexibilité", "liberté", "choix" mais surtout "partage" étaient pour moi les ingrédients de base de cet événement. Le soleil commençait à apparaître ce 4 mars 2022 au pied de Roche Plane au moment où nous atteignons la neige peu abondante aux altitudes les plus basses. L'ambiance était

résolument printanière. Une belle traversée d'arête, une mémorable descente en poudreuse, une douce journée sur le domaine skiable d'Arêches. Plus tard, toute la joyeuse troupe se retrouvait autour d'un verre puis d'une tartiflette au chalet, des images plein les yeux.

Nous étions désormais tous réunis : 70 participants ! Ca y est, la première édition était lancée ! Le lendemain matin, une joyeuse équipe de skieurs, de splitboarders et parapentistes orientaient leurs spatules vers l'objectif du jour : la pointe du Dard. Le groupe s'étirait, chacun se laissant imprégner du spectacle et du calme de la montagne qui s'offrait à nous : le Grand Mont à gauche, la Légette du Grand Mont à droite, puis, "notre" sommet du jour. Quelques manip' plus tard, toute notre joyeuse équipe

Des mines réjouies face au Grand Mont d'Arêches ©J. Balland





Montée à Roche Plane ©DR

de parapentistes s'envolaient, skis aux pieds avec l'aide du groupe. C'était magique ! Les commentaires et les questions allaient bon train : *"c'est vraiment dingue, comment fait-on pour apprendre ?"*

Après avoir repris nos esprits nous nous retrouvions entre "terriens" prêt à faire "parler la poudre". Tout le monde était à bloc : on était ensemble, au bon moment. L'enthousiasme du groupe était palpable. Nous avons bouclé cette journée avec des yeux de gamins qui avaient assurément fait "un bon coup" ! Une douce soirée au chalet nous attendait tous pour débriefer de la journée autour de l'apéritif.

Dimanche matin, changement de décor et de point de départ pour mon nouveau petit groupe : direction le lac de Saint-Guérin. Après lui, le paysage s'ouvre totalement, grandiose ! À droite, la très belle pointe du Riondet, où se lancèrent Jean-Claude Corsetti et son groupe de raquetteurs ; à gauche toute l'arête qui mène régulièrement de Roche Parstire au mont Coin, l'objectif du jour pour les skieurs. Nous progressions tantôt sur la trace, tantôt hors trace pour

accéder finalement à l'arête dominant le Cormet d'Arêches. Nous croisons un randonneur solitaire qui vient du versant Aime... on s'y laisserait bien glisser !!

Depuis le sommet exigu, c'est tout le lac de Roselend et ses pentes alentour qui se dévoilent, mais déjà nous plongeons dans l'ombre de la face nord pour une nouvelle session magistrale de poudreuse. Un endroit de choix ! Et c'est la fin, déjà ! Tous les groupes se retrouvent autour du verre de l'amitié chez Dédé au centre d'Arêches. Tout le monde est fourbu mais heureux. Chacun rentre sur Annecy avec des moments inoubliables plein la tête, objectif atteint ! Le mot de la fin sera celui de Manon que je vois encore se laisser tomber dans la poudreuse à côté de nous : *"Ouh là là ! Je ne sais pas comment je vais faire maintenant pour gérer toutes ces émotions !"*.

Rendez-vous l'hiver prochain pour la seconde édition à **Pralognan-la-Vanoise du 24 au 26 Mars 2023.**

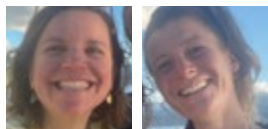
Laurent Cantenot



Hébergement tout confort au chalet du Chornais ©DR

HANDICAF

LE CAF, C'EST HANDI AUSSI !



RESPONSABLES

Clémentine Maucort & Manon Carrabin

CONTACT

handicaf@cafannecy.fr

PARTAGER... AVEC NOS DIFFÉRENCES

Pour Clémentine : *"La montagne est LE lieu où je me sens toujours bien, connectée à moi-même, connectée avec la nature, en paix"*. Est-il donné à tous de profiter de ces lieux ? Assurément non. Mais il y a handicaf.

Au début, on pense toujours à ce que l'on va donner : la possibilité de gravir une montagne à ceux qui ne peuvent pas, la capacité de glisser sur la neige à ceux qui ne savent pas. *"Donner la possibilité à certaines personnes de faire ce que, toutes seules, elles ne pourraient pas faire"* dit Jacques. Et Clémentine renchérit : *"permettre à ceux pour qui la montagne est plus difficilement*

accessible, de pouvoir la côtoyer et y forger leurs propres expériences".

On pense aussi au temps qu'on va dégager pour l'offrir à d'autres. On pense à la sortie qu'on aurait pu faire pour soi-même, ou à la bonne action qu'on a envie de faire.

"Au départ, je pensais juste aider et rendre service, j'ai vite compris qu'accompagner des personnes en situation de handicap dans des défis sportifs, c'est aussi apprendre et recevoir" raconte François.

“Donner, donc,
et recevoir tellement plus !”

©DR



L'ÉQUIPE DE LA COMMISSION HANDICAF



Jean-Pascal
ALBRAN



Claire
DESVIGNES



Elisa
DODANE



Denis
GERLIER



Isabelle
RABATEL



Christian
TOURNIER

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

©G. Defrasne



"Cela me donne des leçons de vie et remet le clocher au centre du village" témoigne Isa pour qui la rencontre avec des personnes différentes nous interroge forcément sur notre rapport au monde, à l'activité sportive, à la nature. *"Cela nous permet de relativiser nos soucis quotidiens et remet les pendules à l'heure"* convient Christian.

Et ces rencontres nous *"apprennent sur nous-mêmes, à nous surprendre et à créer des liens uniques avec des personnes que l'on découvre par leurs capacités"* ajoute François.

L'effort et l'apprentissage jusqu'à un accomplissement nous parlent à tous, du sportif débutant à l'aguerri.

L'organisateur apprend à organiser, l'accompagnateur bénévole à accompagner, le

sportif à coacher, à patienter ou à porter, et les personnes en situation de handicap à développer leur ténacité et d'autres capacités, et là, comme un bouquet final, le plaisir !

Et avec handicap, le partage de ce plaisir est sublimé : *"pratiquer la montagne pour soi a peu de sens ; cela ne vaut que si l'on partage les émotions ressenties"* insiste Jacques.

Partager ses émotions et son plaisir est très contagieux, facile et réciproque : *"les manifestations sonores", "un éclat de rire d'une personne qui ne s'exprime pas verbalement"* et *"l'éclat dans les yeux et le sourire des personnes à qui l'on permet une balade en campagne/montagne ou une sortie à la neige, ce plaisir que je vois est aussi le mien"* dit Claire.

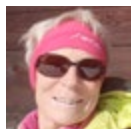
Soudain, on comprend que ce qui nous réunit, ce n'est pas le handicap, ni les différences, ni les difficultés, non, c'est le partage de ces émotions les plus intenses. *"La vie quoi !"* dit Jacky.

Et oui, l'humain dans sa plus belle essence !

Et mieux qu'un beau récit, venez le partager avec nous, c'est contagieux on vous le dit !

Elisa

CONNAISSANCE ET PROTECTION DE LA MONTAGNE (CPM)



RESPONSABLE

Martine Piétu

CONTACT

cpm@cafannecy.fr

La neige crisse sous les pas, scintille dans le paysage blanc, virevolte dans l'air. Loin du bruit et de l'agitation, nous sommes au cœur de la nature. Avec un peu de chance, nous allons apercevoir la silhouette d'un bouquetin sur un rocher, ou les traces d'un lièvre variable. En hiver, les animaux sauvages (chamois, bouquetins, tétras-lyres, lagopèdes...) sont en état de survie.

Le froid et le manque de nourriture les contraignent à économiser leur énergie. Pour se protéger, ils s'abritent en forêt (chamois, cerf) ou dans des igloos (tétras-lyre et lagopède). En pratiquant le ski de randonnée ou des raquettes nous "entrons"

dans leur espace de vie. Si nous nous en approchons trop, leur seul réflexe est la fuite. Cette fuite engendre une dépense d'énergie inutile. Les dérangements répétés affaiblissent les animaux sauvages.

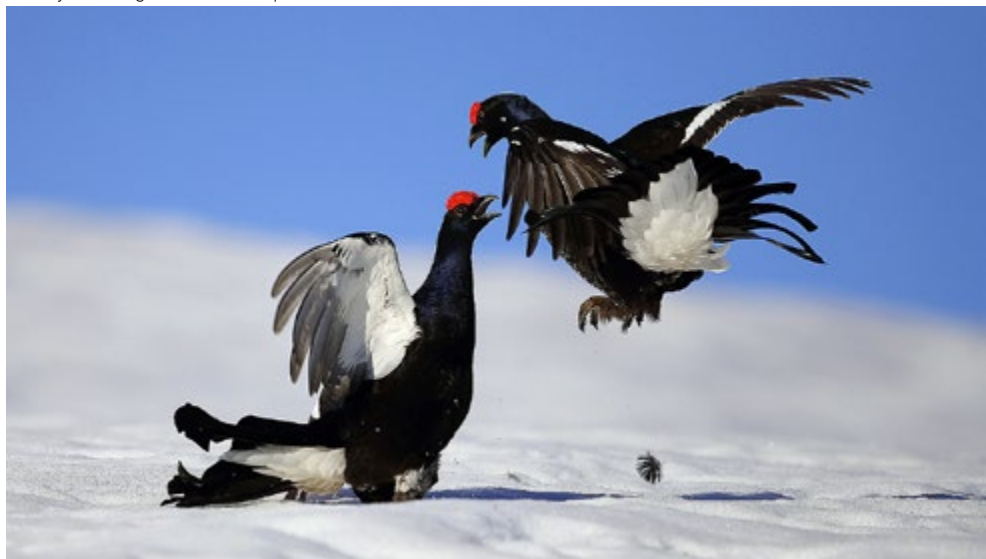
LE PRINCIPE DE L'ENTONNOIR

En hiver, les animaux sauvages séjournent dans les endroits où ils trouvent de la nourriture et sont protégés.

Au-dessus de la ceinture arborescente et buissonnante, sur les pentes très enneigées, ils sont plus rares. Vous pouvez donc vous y déplacer très librement. On y trouve :

- des lagopèdes (sur les sommets balayés par le vent et dans les landes à buissons nains)
- des bouquetins et des chamois (dans les rochers et endroits dépourvus de neige)
- des lièvres variables (la nuit)

Tétras-lyre ©C. Hagenmuller - Naturalpes





Gypaète ©C. Hagenmuller - Naturalpes

En forêt et en lisière, les conditions de vie en hiver conviennent en revanche à de nombreux animaux sauvages, tels que :

- le tétras-lyre (à la limite supérieure de la forêt)
- le chamois et le cerf (en forêt, de préférence, dans les endroits ensoleillés, exposés au sud)

Si vous repérez des animaux sauvages, observez-les à une distance suffisante. Évitez-les si possible ou laissez-leur le temps de s'éloigner tranquillement.

Plus vous vous approchez de la forêt, plus vous devez réduire vos besoins en espace - comme dans un entonnoir. En forêt, tenez-vous-en aux sentiers et aux itinéraires recommandés. Ainsi, les rencontres stressantes avec des animaux sauvages restent rares.

Le principe de l'entonnoir



QUELQUES IDÉES À RETENIR !

Voir un chamois qui court en plein hiver, non ce n'est pas normal !

Il dépensera 3 fois plus d'énergie en situation de fuite que lors de ces déplacements habituels.

Imaginez-vous courir dans 50 cm de poudreuse pendant 200 m... c'est épuisant !

Voir un tétras-lyre en vol en plein hiver, non ce n'est pas normal !

Un tétras qui s'envole c'est un tétras qui consomme de l'énergie.

Cette énergie il ne la compense pas avec l'alimentation qu'il trouve en hiver.

En adoptant un comportement respectueux de la faune, nous sommes en accord avec la nature et avec nous-mêmes.

**Source : campagne
"Respecter, c'est protéger" - Suisse**

MIEUX CONNAÎTRE LE MILIEU MONTAGNARD, COMMENT ?

Les soirées 3M (pour "Mercredis du Milieu Montagnard") sont là pour ça, une fois par mois au forum du Club. Des thèmes variés y sont abordés, permettant de mieux comprendre la richesse et la fragilité des milieux dans lesquels nous pratiquons nos activités favorites. Vous pouvez suivre l'actualité de ces soirées à la rubrique "soirées" du site des collectives. Sont prévus les sujets : les glaciers alpins (en décembre), fresque du climat (en novembre), les refuges (en janvier), le pastoralisme (en février), la flore verticale (en mars), les chiens de protection de troupeaux (en avril), la forêt (en mai).

Ces soirées sont ouvertes à tous au tarif de 3€ par personne, adhérents ou non au CAF (parlez-en auprès de vos amis ou connaissances !).



Au-dessus du village du Tour©C. Hagenmüller - Naturalpes

"OSONS LA NUIT"*, PRÉSERVONS L'OBSCURITÉ

Un tiers de tous les vertébrés et presque deux tiers de tous les invertébrés sont des animaux nocturnes. L'essentiel de l'activité de la nature se déroule la nuit. "De la chasse aux accouplements, en passant par la pollinisation"*. La lumière artificielle brouille leurs repères.

Par conséquent, évitons les activités la nuit en pleine nature !

**Livre du zoologiste suédois Johan Eklöf*

QUEL ÉCOLO-CAFISTE ÊTES-VOUS ?

Quel est ton rapport à une pratique respectueuse de l'environnement ?

- je mets tout en œuvre pour réduire à fond mon empreinte carbone °
- je fais au mieux, mais c'est parfois trop de contraintes *
- le réchauffement climatique c'est une invention, je n'y crois pas #

Comment choisis-tu ton équipement ?

- tout beau tout neuf sur les sites Internet #
- d'occasion, en plus c'est moins cher °
- fabriqué en France, si possible *

Avant toute sortie :

- je regarde où se situent les zones de protection de la faune et de la flore °
- j'y vais à l'instinct, la montagne, je m'y connais #
- je verrai sur place ce que disent les panneaux *

Pour me rendre sur le lieu de rendez-vous d'une collective :

- c'est covoiturage ou le bus *
- j'y vais à pied ou en train °
- chacun sa voiture ou mon jet privé si c'est trop loin #

Après le pique-nique de midi :

- j'enterre mon paquet de chips et mes mégots sous la neige et je tasse bien #
- je laisse les peaux de bananes et autres déchets organiques *
- j'ai un petit sac poubelle et je reprends tout avec moi °

Le soir c'est bivouac :

- je pose ma tente près d'un refuge ou d'une cabane °
- je me mets toujours au bord d'un lac pour voir plein d'animaux et je fais un petit feu *
- je sors les enceintes, les boules de pétanque et le pastis ! #

Au sein de la FFCAM, t'es-tu sensibilisé aux pratiques respectueuses du milieu naturel ?

- oui, j'ai lu la charte montagne et aussi les livrets de recommandations pour mes différentes activités °
- je sais qu'il existe des documents mais je n'ai jamais pris le temps de les lire *
- la FFquoi ? #

Quizz conçu par Quentin Mitermique

RÉSULTATS

Tu as un maximum de °

Tu as un maximum de *

Tu as un maximum de #

L'écolo-cafiste modèle. Tu es sensibilisé à tous les aspects du respect de l'environnement, notamment montagnard. Pour toi, une sortie en montagne doit se faire en adéquation avec tes principes, et s'il le faut, changer tes habitudes ne te fait pas peur. Cette planète, il n'y en a qu'une seule et c'est grâce à la force des individus qu'on pourra la sauvegarder.

L'écolo-cafiste en alternance. Tu sais que l'équilibre environnemental est fragile, mais tu n'as pas encore toutes les cartes en main. Parfois par manque de temps ou de connaissances, tu peux encore faire des erreurs. Les habitudes sont difficiles à chambouler et tu n'as pas envie de passer pour un moralisateur. Il faut continuer et oser agir un peu plus.

L'écolo-cafiste dernier de la classe. On te parle sans cesse du réchauffement climatique, pour toi c'est anxieux et tu ne veux pas en entendre parler. Tu te dis que les États n'ont qu'à agir, ce n'est pas un petit geste qui va changer quelque chose. La montagne est un équilibre fragile. La solution est peut-être de mieux comprendre l'environnement qui t'entoure afin de saisir ton impact sur celui-ci ?

AVENTURES HIVERNALES EN MOBILITÉ DOUCE

CE QUI NOUS ANIME CHEZ POW : PROTÉGER NOS HIVERS...

Au fil des années, la nécessité de protéger la montagne et de conserver une saison hivernale s'est révélée cruciale. Protect Our Winters est une plateforme de passionnés, d'athlètes professionnels et de marques, qui se mobilisent pour fédérer autour d'une pratique des sports outdoor faible en carbone. La mission de POW est d'inspirer le plus grand nombre pour agir de façon positive sur le climat. POW se veut porteur d'espoir. "Au lieu de faire le deuil de ce qui disparaît sous nos yeux, nous chérissons ce qu'il y a devant nous et souhaitons continuer à vivre

des aventures en montagne. Une partie de notre travail est de cultiver un imaginaire compatible avec les enjeux écologiques, notamment sur la mobilité. Sur notre site, vous pourrez retrouver de nombreuses idées et récits d'aventures en mobilité bas carbone : des escapades d'athlètes professionnels, des bénévoles qui partent rider en famille, entre amis ou même notre collègue qui parcourt l'Europe en train."

Découvrez gratuitement le film "Conscience" sur la pratique de la montagne et la prise de conscience de certains professionnels. Et allez jeter un œil sur protectourwinters.fr et racontez-nous vous aussi vos aventures !

Un exemple de recherche de trajet Anancy-La Clusaz et le résultat, avec tarifs
@protectourwinters.fr

Jeu. 17 Nov. Ven. 18 Nov. Sam. 19 Nov. Dim. 20 Nov. Lun. 21 Nov.

Trier par horaires ▾

Train Bus Dès 7 € Combiné Covoit'

Quel est votre trajet ?

Anancy

La Clusaz

Samedi 19 novembre

Samedi 19 novembre X

1 adulte, 0 carte

Rechercher

CLUSAZ Gare Routière, La Clusaz

CLIBUS

Dès 9.00 €

0.84 kg CO₂

Choisissez votre date de retour

Novembre 2022

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30

À partir de

6h 8h 10h 12h 14h 16h 18h 20h 22h

RANDONNÉES LOINTAINES



RESPONSABLE
Patrick Dupire

CONTACT
randonneeslointaines@cafannecy.fr

Les randonnées lointaines ont enfin repris, depuis 1 an, avec 5 grandes sorties pour une soixantaine de cafistes :

- o **La via 2 des Dolomites** (8 participants) en septembre 2021
- o **Les cirques de La Réunion** (9 participants) en novembre 2021
- o **Les Canaries** (9 participants) en mai 2022
- o **Les grands parcs de l'Ouest américain** (14 participants) en juillet 2022
- o **Le tour des Annapurnas** (20 participants) en octobre 2022

En 2023, il n'y aura que 3 randonnées :

- o **Islande**, en juin
- o **Nouvelle Zélande**, du nord au sud, en avril
- o **Bolivie**, en août

À ce jour pour ces 3 voyages, plus de 45 personnes ont souhaité s'inscrire ; mais il a fallu privilégier ceux n'ayant pas participé en 2021 et 2022. Ces destinations entraînant une logistique plus complexe, limitent donc le nombre de participants à 9, encadrant compris. En conséquence, le voyage en Argentine sera programmé en février 2024, l'Islande en juin et le Pérou en août.

Vous pouvez indiquer à Patrick Dupire sur randonneeslointaines@cafannecy.fr vos souhaits d'inscription en 2023, mais vous serez sur liste d'attente. Pas de découragement : on constate un nombre important de défections liées à une indisponibilité et surtout à l'augmentation des coûts.

Le tour des Annapurnas en avril 2022 ©P. Dupire



THABOR... J'ADORE !



AUTEURS

Isabelle Picard
& Bernadette
Bregeard

Quelle bonne idée a traversé les esprits de Marc et Patrick... Lors d'une randonnée automnale en 2021 dans le vallon de la Neuvache, ils ont tout de suite imaginé ce paysage enneigé, repéré les différents sommets alentour et le refuge de Terre Rouge qui pourrait accueillir un groupe.

Le séjour au pied du mont Thabor du 22 au 24 février 2022 était né. Devant le succès rencontré pour les inscriptions, Pascal est venu, en renfort, encadrer cette escapade. Très vite, les 18 participants se sont très bien entendus, tant sur les planches qu'au refuge. L'absence de réseau a permis à chacun de passer des soirées déconnectées autour de jeux, de bières, de yoga...

JOUR #1

Partis de Valmeinier, après une belle chute de neige, nous avons remonté, en peau de

Vue panoramique depuis la Pointe de Terre rouge (massif des Cerces, Alpes du sud) ©I.Picard



phoque, le vallon de la Neuvache jusqu'au refuge de Terre Rouge. Le temps de décharger nos affaires pour deux nuitées et d'avaloir un casse-croûte et nous voilà repartis à la découverte de ce magnifique vallon, espérant terminer ce séjour par l'ascension du mont Thabor. Pour ce premier jour, de Valmeinier au refuge puis au grand lac à 2525 m d'altitude, nous avons parcouru 12 km pour un dénivelé de 955 m. En dépit d'un BRA (Bulletin d'estimation du Risque d'Avalanche) peu engageant (vents violents, sommets soufflés et sols glacés), nos trois encadrants ont su, de concert, ajuster le programme.

JOUR #2

Le deuxième jour, nous avons atteint le col de la Pissine à 2761 m, sommes repartis au

Grand lac avant de regagner notre camp de base. Ce jour, nous totalisons 12,3 km pour un dénivelé de 869 m.

JOUR #3

Enfin, le troisième jour, nous avons fait l'ascension de la pointe de Terre rouge culminant à 3069 m, d'où nous avons pu admirer le mont Thabor - faute de le gravir - et jouir d'un magnifique paysage à 360 °, balayant Maurienne, Beaufortain et Écrins. Une journée de 18 km et un dénivelé de 970 m.

Soulignons l'organisation remarquable et bienveillante de Patrick, Marc et Pascal. Nous les remercions au nom du groupe et espérons revenir l'hiver prochain au cœur de ce massif : mille Thabor, on en veut encore !



GROUPE JEUNES ALPINISME



RESPONSABLE

Matthieu Dagand

CONTACT

gja@cafannecy.fr

ENTRE 18 ET 25 ANS

Le Groupe Jeunes Alpinisme (GJA) est une sélection annuelle de 5 licenciés du Club pratiquant l'escalade et l'alpinisme.

Cascade de glace dans le Queyras (Alpes du sud) ©M. Dagand



NOTRE OBJECTIF

Le groupe est orienté vers le perfectionnement et l'accès à l'autonomie en Alpinisme.

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 apporter de l'expérience.

COMMENT NOUS REJOINDRE

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

Le dossier de candidature pour la saison estivale paraîtra au printemps 2023. Consultez régulièrement le site internet pour vous tenir informé.



Cascade de glace en pays mauriennais ©M. Dagand

FONCTIONNEMENT

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

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

Le programme est construit de façon à permettre une progression ainsi qu'une cohésion de groupe. Au fil des stages et à condition de pratiquer également de

votre côté, vous serez prêts pour le stage "Sommet mythique" où nous partons 3 jours découvrir et nous immerger dans un massif avec une course d'envergure venant récompenser votre investissement.

PROGRAMME

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

- UF Vers l'autonomie en cascade de glace
- UF Vers l'autonomie sur la neige
- UF Vers l'autonomie progression sur terrain glaciaire
- UF Vers l'autonomie en terrain montagne et assurance en mouvement
- Objectif sommet mythique
- UF Vers l'autonomie en rocher en terrain d'aventure

22-23

ESCAPE AU KIRGHIZISTAN

POUR JAYSON & THIBAUD

Jayson et Thibaud, deux anciens du GJA, et du groupe Espoirs Alpinisme 74, sont partis avec cinq copains en expédition pendant un mois au Kirghizistan. Ce dernier se trouve en Asie Centrale, dans une région appelée la "Patagonie kirghize" très connue des grimpeurs de haut niveau pour ses "big walls".

À l'aide de cinq chevaux pour porter les 500 kg de vivres et matériels, ils ont remonté la vallée sauvage d'Ak-Suu pour accéder au camp de base.

Ils ont grimpé la Tour Russe (4240 m) par une voie mythique "Perestroï-crack" : 800 m d'escalade traditionnelle en ED 7b max en trois jours avec bivouacs sur vire.

Cette voie est remarquable pour ses 4 longueurs dans une fissure complètement linéaire dans laquelle il faut coincer les mains et les pieds.



Un des "big walls" de la région ©J. Bosa



44

SORTIES EFFECTUÉES



219

PARTICIPANTS À L'ACTIVITÉ

Nos compères ont un mental à toute épreuve car ils ont dû grimper en posant tout le temps leurs protections : pas moins de deux jeux de coinces Aliens et deux jeux de Friends jusqu'au n°5. De lourds sacs de hissage ont d'ailleurs été indispensables pour réaliser cette ascension. Malgré la difficulté, ils se sont apparemment éclatés.

Ce qu'ils retiennent de l'expédition :

- o des montagnes majestueuses avec des fissures interminables
- o de belles parties de cartes endiablées
- o une quantité de graines ingurgitées à en devenir secs comme des grimpeurs

... Mais surtout un accueil des plus chaleureux à base de vodka !

Que de chemin parcouru depuis le GJA... Bravo à eux !



Bivouac sur la vire dans "Perestroï-crack" ©J. Bosa



La "Patagonie kirghize" tient ses promesses en termes de vues époustouflantes ©J. Bosa

SKI DE RANDO & SKI ALPINISME



RESPONSABLE

Kleber Dumast

CONTACT

skirando@cafannecy.fr

Cette année encore, nous souhaitons partager notre passion avec vous. Nous vous proposons des formations de différents niveaux :

- o **vous êtes débutants** : des modules sont faits pour que vous puissiez intégrer les groupes lors des sorties, aborder de manière progressive la montagne hivernale et respecter les consignes de sécurité données par les encadrants.
- o **vous êtes plus chevronnés** : des moments d'échanges, d'acquisition de nouvelles connaissances et d'actualisation sont mises en place.

Pour ceux souhaitant encadrer, un accompagnement vers l'acquisition de la qualification d'initiateur de ski de randonnée est prévu. Vous trouverez ces formations :

- o en consultant le site des collectives
- o en venant le vendredi soir au Forum du Club rencontrer les initiateurs
- o en vous formant vous pourrez ainsi randonner en minimisant les risques.

LES FORMATIONS

- o Module "Maniement de son détecteur de victimes d'avalanche (D.V.A.)" : tout pratiquant du ski de montagne doit obligatoirement maîtriser son matériel : D.V.A., pelle, sonde, afin de porter secours le plus rapidement possible à des victimes d'avalanches.
- o En début de saison nous organisons un entraînement actif de "Secours en Avalanches".

- o Cycle "Découverte du ski de rando" : destiné aux débutants sur un cycle de 4 séances
- o Module "Neige & Avalanche niveau 1" : premiers pas vers la découverte de ce manteau neigeux si piégeur
- o Module "Neige & Avalanche niveau 2" : approfondissement et stratégies à adopter lors d'une sortie en milieu enneigé pour évoluer le plus possible en sécurité
- o Module "Initiation techniques glaciaires" comprenant :
 - Une soirée théorique au forum du Club avec atelier sur les principaux nœuds
 - Une journée sur le terrain pour mettre en pratique ces acquis et enfin une sortie en conditions réelles sur glacier

POUR LES SKIEURS CONFIRMÉS

- o **Cycle "Osez la pente raide"** : ce cycle est destiné à de bons skieurs, en bonne condition physique et qui souhaitent skier dans des pentes supérieures à 35°. Une sélection des candidats est prévue.
- o **Cycle "Grosses Bambées"** : vous n'êtes pas effrayé par de gros dénivelés (1400 à 3000 m) tout en tenant un horaire, vous

COTATION DE DIFFICULTÉ

- F** Facile
- PD** Peu difficile
- AD** Assez Difficile
- D** Difficile

Cette cotation fait la synthèse des difficultés en fonction de l'inclinaison et la nature du terrain aussi bien en montée qu'en descente, sans tenir compte de la qualité de la neige qui varie selon l'exposition, l'altitude, l'heure etc.

maîtrisez votre ski, vous aimez manipuler votre matériel. Contactez Benoît, l'organisateur de ces sorties, pour plus d'informations et d'échanges sur les conditions de participation.

De nombreuses collectives, quel que soit votre niveau : débutants, débrouillés, aguerris et même très affûtés, sont proposées à la journée tout au long de la semaine y compris le week-end. Elles sont de deux types :

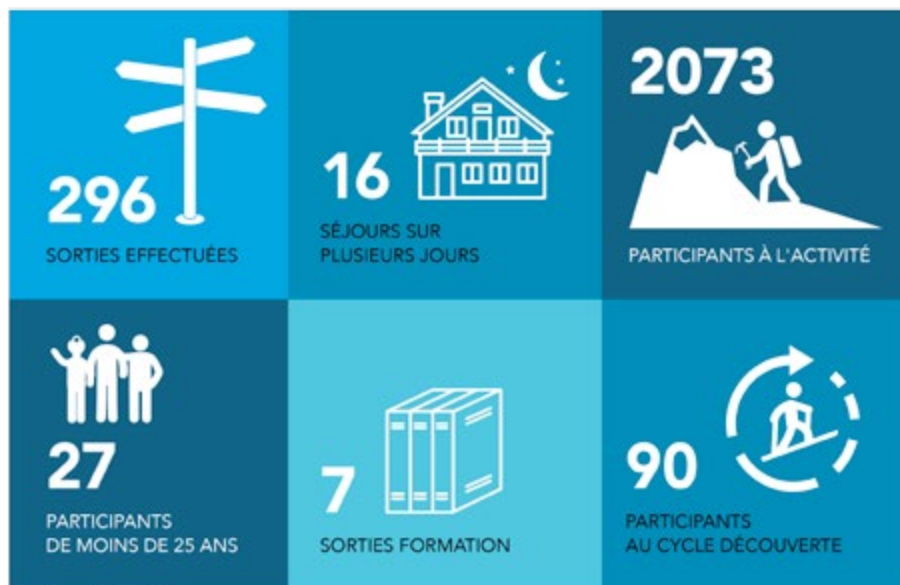
- **des randos cool** destinées à des skieurs de randonnée expérimentés, autonomes techniquement et skiant toutes neiges, voulant reprendre ou continuer des sorties en douceur. Ces sorties comportent un dénivelé de 800 à 1 200 m D+, avec des pentes pouvant atteindre 30°, parcourues à un rythme tranquille donné par l'encadrant de 300 m/h moyen. Comme dans toutes les sorties, à la descente, c'est la vitesse du plus faible qui prévaut. Les sorties, dans la mesure du possible, sont accessibles avec un temps de route réduit.

- **des randos un peu plus rapides** qui présentent un dénivelé souvent plus important, parcourues à une vitesse moyenne plus élevée. Elles sont destinées à des gens en bonne condition physique et sachant skier "toutes neiges". Dès les beaux jours des sorties sur plusieurs journées sont programmées en itinérance ou en étoile.

Toutes les sorties sont susceptibles d'être modifiées, reportées voire annulées par l'encadrant bénévole, selon les conditions météorologiques ou nivologiques.

Si la demande de participation est importante pour une sortie, le doublement de celle-ci ou la création d'une nouvelle sera offerte.

Inscrivez-vous sur [le site des collectives](#) ainsi que sur [skirandocafannecy+subscribe@googlegroups.com](#) et vous serez informés. En allant sur l'onglet "[Pratiquer /ski de rando](#)" de notre site, vous trouverez encore plus de détails.



LES ENCADRANTS BÉNÉVOLES

CETTE ANNÉE



Pascal
ROBOAM



Kévin
RAYMOND



Pierre-Antoine
ROUSSEAU



Benoît
LEROY



Téréza
BAUTZOVA



Xavier
BENARD



François
BÉRUARD



Raymond
BÉRUARD



Pascal
BLOCHER



Martine
BOEHRINGER



Philippe
BORREL



Nicolas
BOUIN



Laurent
CANTENOT



René
CHRISTIN



Jérôme
COLONNA



Jean-Claude
CORSETTI



Alain
DAMBRINE



René
DELIEUTRAZ



Geneviève
DELOUE



Patrick
DUFOUR



Kléber
DUMAST



Bertrand
FARAUT



Alain
FLEURET



Yves
GENTIL



Jacky
GRISEY



Christophe
HAGENMULLER



Michel
LEFRIQUE



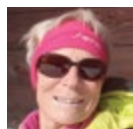
Marc
MASSONNAT



Gwénaëlle
MERCIER



Jacques
PIÉTU



Martine
PIÉTU



Bruno
PIROLLET



Bruno
RONCATO



Hervé
ROSFELDER



Nelly
SAPAY



Olivier
VAUTRIN



Philippe
VERNEREY



Christian
VIAL



Patrice
VIVIER

FLASHBACK 2022

LA TRACE D'ESPOIR par Air'V

C'est un événement organisé par l'Association Mayann Autisme et Vie, qui soutient un enfant porteur de T.S.A. (Trouble du Spectre Autistique). En participant à cette manifestation, vous aurez l'occasion de traverser la Sambuy (dans les Bauges) en hiver. Ambiance alpine rendue accessible par l'équipement de l'itinéraire en "via corda" depuis l'arête de Chaurionde jusqu'au sommet. Retour sur 2022 : un petit groupe de 5 cafistes se sont retrouvés, en mars 2022 au parking de la station de Seythenex pour un départ, skis aux pieds, en compagnie d'autres amateurs, pour une montée à la fraîche vers le banc de la Linguale. Les conditions nivologiques imposeront le portage des skis, crampons chaussés pour sécuriser nos déplacements en neige dure. Suivra un cheminement dans

des vires équipées en amont par une forte équipe de volontaires. Sous l'œil d'équipes du secours en montagne, nous avons gravi, plein soleil, les dernières pentes menant au sommet de la Sambuy : le point de vue magnifique à 360° a régalié notre soif de grands espaces... Mais le jeu de la gravité nous a emmenés, toujours longés, vers la Petite Sambuy où nous avons chaussé les skis et dévalé en bonne neige jusqu'au bas de la station. L'accueil chaleureux au dépointage a été suivi d'un agréable buffet avant le tirage de lots de qualité... Un membre de "Mayann Autisme" nous a sensibilisés sur cette maladie et le but de l'Association. Nous en avons pris conscience et sommes satisfaits d'avoir participé à cette œuvre humanitaire.

Rendez-vous pris pour la 8^e édition le samedi 25 mars 2023... et vous ?



Sur l'arête de la Sambuy (massif des Bauges) ©Air'V



LE CYCLE D'INITIATION EN 4 TEMPS

Découvrez le ski de randonnée au travers du cycle d'initiation ! C'est, à n'en pas douter, l'une des activités reine de la période hivernale ! Les initiateurs de la section ski de randonnée, autrement appelé ski de montagne, vous proposent de vous faire découvrir en toute quiétude cette activité et d'en partager les plaisirs. Cette découverte se fait au travers d'un cycle début janvier et se poursuit tout au long de l'hiver par des accompagnements divers et variés. C'est aussi bien une initiation pour les débutants qu'un rappel pour des pratiquants occasionnels.

Ce cycle est un tout, il nécessite la participation à chacun des 4 temps forts :

- o une première partie théorique en salle vous permettra de choisir votre équipement et vous fera rêver des premiers pas !
- o sur une journée du week-end suivant, vous découvrirez plus largement l'activité sur la neige

- o une seconde partie théorique en salle autour de la sécurité
- o enfin, un jour sur le week-end qui suivra, sera le moment de mettre en application les données théoriques

Par la suite des sorties adaptées vous seront proposées et vous permettront une progression régulière vers l'autonomie. Enfin pour les plus aguerris, des week-ends d'immersion sont prévus.

Prérequis : licence à jour. **Participation aux frais :** 50€ pour l'ensemble du cycle. **Inscriptions :** sur [le site des collectives](#) après le 10 décembre.

Afin de vous tenir informés des détails de cette organisation, inscrivez-vous sur le lien du groupe "ski de randonnée" en envoyant un message vide à : skirandocafannecy+subscribe@googlegroups.com

Pour toute question, adressez un message à : skirando@cafannecy.fr

Le Planay, sur le domaine de Megève ©C. Boussard



LES SORTIES BAMBÉES

QU'EST-CE QUE C'EST ?



La Pierra Menta dans le viseur ©B. Leroy

SORTIES PHARES

COTATION PD

o Trou de la Mouche

ARAVIS

Altitude 2450 m, Δ 1 000 m, PD

IGN 3430 ET

o Col Cicle & Col Fenêtre

BEAUFORTAIN

Altitude 2377 m, Δ 1 400 m, PD

IGN 3532OT

COTATION AD

o Col de Gebroulaz & du Borgne

VANOISE

Altitude 3500 m, Δ 1 500 m, AD

IGN 3534OT

o Dômes de Miage

MONT-BLANC

Altitude 3670 m, Δ 2 500 m, AD

parcours glaciaire IGN 3531 ET

o Mont Dolent (2 jours)

MONT-BLANC

Altitude 3820 m, Δ 2 200 m, AD

parcours glaciaire IGN 3630 OT

Dans le ski de randonnée, il y a plusieurs types de sorties : initiation, découverte, pente raide, week-end, raid... et puis il y a aussi les sorties "Bambées".

Ce sont des sorties longues, supérieures à 1400 m D+, pouvant passer les 3000 m D+, qui ne sont pas forcément techniques ni pentues, mais avec plusieurs repeautages. Ce sont des sorties pour ceux qui veulent et peuvent profiter un peu plus longtemps...

UNE BELLE BAMBÉE DANS LE BEAUFORTAIN

Exemple le 5 mars 2022 : départ le Mappaz ▶ Mont Coin ▶ descente ▶ Col du Couvercle ▶ descente au lac de Roselend ▶ montée au passage de la Charmette ▶ descente au Mappaz.

Une sortie de 27 km et 2300 m D+, réalisée en 6 heures. Si tu as la pêche et que ton niveau de ski te le permet, rejoins-nous !

Benoît Leroy



LE CYCLE "OSER LA PENTE (RAIDE)"

Qu'est-ce que la "pente raide" ? Le ski de pente raide, ou ski extrême, est une discipline du ski qui conjugue alpinisme et ski de montagne. Elle se pratique dans un couloir ou sur une pente, généralement au départ d'un sommet que l'on atteint après une ascension à pied et/ou à ski en utilisant, parfois, du matériel d'alpinisme (piolets, crampons, corde). Les pentes sont définies par leur raideur, sans que l'on puisse fixer un seuil exact au-delà duquel une pente est considérée comme raide.

Le ski de pente raide s'adresse à toutes celles et ceux qui ont déjà une bonne expérience en ski de randonnée et de l'aisance en descente, qui aimeraient aller plus loin vers des itinéraires plus alpins tant en montée qu'en descente. Notre souhait : partir de courses cotées 3.3 pour finir dans du 4.3, mais surtout et avant tout, vous permettre de progresser en pente raide en toute sécurité. Cela dépendra bien sûr de la nivologie et de l'état de la neige. Une pente à 35° étant parfois plus difficile à aborder qu'une pente à 45° en bonne poudreuse. Nous resterons dans des pentes dont l'exposition (donc la dangerosité) reste limitée.

Le groupe sera volontairement réduit à 6 personnes avec 2 encadrants.

L'inscription à ce cycle impose un engagement pour les 2 sorties à la journée programmées les 29 janvier et 26 février et, nouveauté cette année, au week-end de clôture les 11 et 12 mars. 3 dates de report sont également prévues pour parer aux aléas climatiques. Les frais de transport seront en partie versés à l'inscription. En plus de l'équipement de base du randonneur, un casque, des crampons, un piolet et éventuellement un baudrier seront nécessaires. Pensez à cocher dans vos agendas **la date de présentation du lundi 19 décembre** si vous avez envie de participer à la 3^e édition du cycle "Osez la pente raide".

Olivier Vautrin

Vue plongeante sur le couloir NW de l'Aiguille du Fruit ©O. Vautrin



**Osez la
pente**
(raide)
2023

LES CUISSOTS AU POIVRE

LE POIVRE (BEAUFORTAIN) • 2283 m • COULOIR NORD • 4.1 / E1 D / S4

19 février 2022 Au menu, un repas épicé pour la brigade (Océane, Téréza, Gwen, Guilhem, Alex et Florian) menée par nos deux chefs étoilés, Geneviève et Oli.

En amuse-bouche, vers l'altiport de Megève, nous démarrons dans une purée de pois humide et surplombant une chantilly salée sans réel regel. Un délice jusqu'au Pas de Sion.

Nous goûtons l'entrée du couloir au bas de la combe du Cassioz. La cuisine moléculaire CRISTAL nous fait changer d'itinéraire, trop relevé en remontant la face Nord. Chef Oli et sa trace signature nous mène vers l'arête Nord-Ouest. Nous chaussons les crampons et brassons une émulsion de sucre en poudre croûtée. Juste à point pour atteindre le sommet de l'arête et la vue sur le couloir. Avec une éclaircie aux petits oignons, nous continuons notre préparation vers le sommet, les tripes en ébullition. Les nuages s'estompent enfin et laissent entrevoir un mont Blanc meringué en décoration de table. Le plat principal est à notre portée. Oli poinçonne la pente sur 50 m, retenu par

la corde tendue. Le résultat est au rendez-vous et nous pouvons enfin déguster, un par un, cette pente gratinée à souhait, ce "sluff" dégoulinant. Un fond dur entouré d'exquis rochers nous délecte avant les grumeaux de boulettes glacées à la sortie. Le tout grâce à des virages sautés 3 étoiles et des cuissots bien cuits et délicieusement assaisonnés, au poivre ! Geneviève préfère manger froid et n'est même pas échauffée par la pente !

Le dessert se compose d'une pente grumeleuse humidifiée en profondeur saupoudrée d'une fine couche de sucre glace ; les demi-conversions à la "Vivian Bruchez" nous font rattraper la présentation. Cela nous mène à la soupe épaisse très gustative de la station. En digestif, des "drinks" nous sont refusés au Coucou bar, un râteau qui n'aura pas gâché nos pépites, dont celles au chocolat de nos muffins.

Un effort piquant dans une neige variablement épicée et une délicieuse ambiance sur l'arête sommitale. Nous nous sommes régallés !



Le Poivre en vue, début de la Crête au-dessus de la combe du ruisseau du Cassioz (Beaufortain) ©G. Mercier

ALPINISME HIVERNAL



RESPONSABLE

Kévin Raymond

CONTACT

alpinisme@cafannecy.fr

L'alpinisme ? C'est l'art de passer. De surpasser les difficultés. De contrebalancer ses décisions. De se dépasser, physiquement, mentalement, humainement.

Alors que la montagne est déjà un milieu exigeant, l'hiver en augmente encore la difficulté. La température, le vent et la neige changent les itinéraires et les cotations. Le confort devient relatif et les objectifs, plus ambitieux. Cependant, quel plaisir que de réussir à grimper un beau cigare, à traverser une belle arête enneigée, ou encore à remonter une belle goulotte glacée !

Au CAF d'Annecy, nous vous proposons quelques sorties pour profiter de la montagne dans des conditions peut-être plus rigoureuses mais aussi plus intéressantes. Au menu : surtout de la cascade de glace. De l'initiation en moulinette jusqu'à quelques grandes cascades vers Cogne, c'est le moment d'affûter vos piolets "Nomics"* pour découvrir ou vous perfectionner dans une activité qui ferait pâlir d'envie les meilleurs aventuriers. Votre condition physique, votre rusticité ainsi que votre motivation seront des éléments clé pour la réussite des sorties auxquelles vous participerez. Ainsi, nous vous recommandons un entraînement régulier tout au long de l'année en escalade et en sports d'endurance. Pour le matériel, le CAF mettra à disposition tout l'équipement collectif nécessaire (cordes, broches à glace, dégaines), cependant, vous devrez avoir votre matériel individuel : chaussures cramponnables en automatique, baudrier, casque

d'escalade (de préférence avec visière), crampons de cascade, piolets, vêtements chauds, voire pelle, sonde et DVA. Les encadrants seront bien entendu là pour vous aider sur ce point, et le CAF pourra vous louer différents équipements.

Notre terrain de jeu sera surtout le val d'Aoste et plus particulièrement Cogne : ses vallons enneigés et ses températures glaciales offrent une quantité d'itinéraires sans pareille. Entre les conditions montagne toujours moins propices à l'activité et le peu d'encadrants diplômés pour la cascade au sein du CAF, nous ne pouvons pas proposer autant de sorties que nous le souhaitons, cependant, nous espérons pouvoir vous rencontrer bientôt sur ce terrain de jeu impressionnant !

Jean-Noé Guiot

Deux jours à La Grave ©K. Raymond



*Référence pour l'escalade sur glace, parfaitement équilibré et équipé de masselottes (petzl.com).

LES ENCADRANTS BÉNÉVOLES

CETTE ANNÉE



Tereza
BAUTZOVA



Kevin
RAYMOND



Pascal
SANCTUS

FLASHBACK 2022

OUVERTURE DU BAL À COGNE

Le Val d'Aoste, on l'aime pour sa population très accueillante, on y revient pour ses très bons repas et on y rêve pour toutes les belles cascades qui nous permettent beaucoup de choix - tant au niveau difficulté qu'au niveau orientation. Partis à six pour deux jours mi-janvier, nous avons profité de la bonne glace et du soleil.

À Cogne ©K. Raymond



LE BRIANÇONNAIS ! MAIS MOINS LOIN S'IL VOUS PLAÎT

Un nouveau week-end, toujours pas de neige mais toujours froid ! Tout ce qu'on aime ! Ce coup-ci on cherche à aller un peu plus loin, avec toujours plein de possibilités. Mais pour deux jours notre équipe s'arrête finalement à la Grave dans le Briançonnais afin de parcourir de belles lignes de glace tout en permettant de se perfectionner sur les manips.

À La Grave ©K. Raymond



ESCALADE

INDOOR & OUTDOOR



RESPONSABLE

Guilhem Lafaye

CONTACT

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

L'escalade en salle (ou indoor) est une part importante de l'activité du Club. C'est pendant ces mois d'hiver que l'on se prépare et s'affûte pour les sorties en falaise du printemps.

Après une saison 2020-2021 quasiment inexistante, l'escalade en SAE* a pu reprendre au sein du Club le 20 septembre. Cette année nous avons utilisé le nouveau site des collectives pour organiser les inscriptions : un grand changement pour la plupart d'entre nous, qui a permis certaines améliorations, et notamment d'éviter les problèmes de serveur surchargé. Bien sûr nous pouvons toujours mieux faire (nous y travaillons avec l'équipe informatique qui a déjà fait un gros boulot) et dans l'ensemble

tout s'est bien passé. Ce sont donc 280 grimpeurs (dont 35 mineurs) qui vont pratiquer l'escalade en salle pendant les 19 séances hebdomadaires de la saison, sur 6 murs de l'agglomération, encadrés par 26 initiateurs et 6 professionnels : cours débutants ou perfectionnement, salle de bloc et accès libre, il y en a pour tous les goûts.

Malgré tout, nombreux sont les déçus qui n'ont pas pu avoir de places. Nous ne pouvons pas répondre à toutes les demandes, faute de disponibilité des murs. Nous essayons d'être le plus juste possible pour permettre au plus grand nombre de pratiquer régulièrement. Quelques places s'ouvriront peut-être pendant la saison.

Et nous sommes toujours à la recherche de bonnes idées et de bénévoles prêts à donner un coup de main : matériel, formation, administratif, encadrement. N'hésitez pas à nous écrire à escalade@cafannecy.fr

Bonne grimpe !

Le mur de Baudelaire ©G. Lafaye



* SAE : Structure Artificielle d'Escalade

LES ENCADRANTS BÉNÉVOLES

CETTE ANNÉE



Michel
AGU



Simon
BAHUCHET



Tereza
BAUTZOVA



Bruno
BOISSARD



Véronique
BOURGEOIS



Matthieu
DAGAND



René
DELIEUTRAZ



Marc
DEMURGER



Sylvène
DUVERNAY



Jean-Luc
FANTIN



Peter
HOLDEN



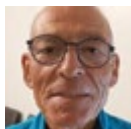
Guilhem
LAFAYE



Jean-Francois
LAVOREL



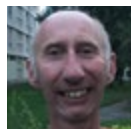
Benoit
MARICAL



Jean-Pierre
MICHELET



Jacques
MUZARD



Jérôme
PAILLUSSON



Claude
POUEY



Geoffroy
PREVOST



Kevin
RAYMOND



Darin
REISMAN



Charlie
RIFFARD



Pascal
SANCTUS



Patrice
VIVIER

Jérôme, Guilhem, Geoffroy, Jean-luc, Kevin, Marc, Sylvène, Claude, Charlie sont quelques uns des initiateurs ©S. Luu



SKI & SURF EN STATION



RESPONSABLE

Paul Henri Maffre

CONTACT

skisurfalpin@cafannecy.fr

VENTE FORAITS & TRANSPORT

Soit au forum du CAF : de 19h à 20h30 le vendredi soir sur le terminal dédié.

Soit sur internet : <https://collectives.cafannecy.fr/skisurfalpincafannecy.fr> du mercredi 12h au vendredi 20h précédant la sortie du samedi et/ou du dimanche.

Profitions du bus ! Possibilité de prendre des places de car pour des sorties raquettes, ski de fond ou marche dans les domaines aménagés des stations. Le transport respectera les règles sanitaires en vigueur. Se référer au tableau pour les prix Club : forfait/car, forfait seul ou car seul.

ÉCOLE DE SKI

Inscriptions les vendredis 9, 16, 23 et 30 décembre 2022 et le 6 janvier 2023 de 19h à 21h au forum, muni de votre licence. Les cours ont lieu les 8 premiers dimanches de la saison. La présence de tous les participants est souhaitable dès la première sortie encadrée.

TARIF DES COURS

Adultes : 55€.

Enfants (moins de 18 ans) : 40€

SORTIES JEUNES

Pour les jeunes à partir du niveau deuxième étoile, le samedi après-midi. 6 cours + 1 sortie loisir ski nocturne et repas. La priorité sera donnée aux enfants de 8 à 13 ans.

COURS DÉBUTANTS ADULTES

7 samedis après-midi et 1 sortie journée le dernier dimanche en station.

CARTE CAF

Licence CAF 2022/23 obligatoire.

CARTE USCA (INTERCLUBS)

Carte servant de support forfait en station pour le ski individuel, rechargeable sur le site de l'USCA. Obligatoire pour chaque participant afin de profiter des tarifs réduits.

Prix de la carte : 7€.

SORTIES MISE EN JAMBES

Elles sont prévues en décembre en fonction de l'enneigement.

LES ANIMATIONS DE LA SAISON

Elles auront lieu en fonction de la disponibilité des stations et seront précisées sur le site des Collectives CAF ainsi qu'au forum. galette des rois, repas, fête des Clubs... Programme à venir.

Méribel (massif de la Tarentaise) ©I. Picard



LES ENCADRANTS BÉNÉVOLES

CETTE ANNÉE



Claude
CARRAZ



Alain
CURT



Jean Philippe
GUEUX



Dominique
GUILLOT



Sophie
LUU



Bruno
LEROY



Isabelle
MAFFRE



Paul-Henri
MAFFRE



Jacques
MUZARD



Isabelle
RABATEL



Olivier
SAUNAL

PROGRAMME DE LA SAISON

DATE	STATION	HORAIRE DE DÉPART	TARIF STATION	FORFAIT + CAR	FORFAIT SEUL	CAR SEUL
8 janvier	Les Contamines	07h30	46,80 €	38 €	29 €	19 €
15 janvier	Valmorel	07h15	53 €	38 €	29 €	19 €
22 janvier	Courchevel (Le Praz)	07h15	65 €	38 €	29 €	19 €
29 janvier	Vallée de Méribel	07h15	61 €	38 €	29 €	19 €
5 février	Arèches	07h15	33,90 €	38 €	29 €	19 €
12 février	Les Arcs	07h	59 €	38 €	29 €	19 €
19 février	Tignes	07h	58 €	38 €	29 €	19 €
26 février	Espace Diamant (Praz-sur-Arly)	07h15	45 €	38 €	29 €	19 €
5 mars	Portes du mont Blanc (Le Jaillet)	07h15	43 €	38 €	29 €	19 €
12 mars	Avoriaz (Ardent)	07h15	50 €	38 €	29 €	19 €
19 mars	Les Sybelles (Le Corbier)	07h	50,40 €	39 €	30 €	20 €
26 mars	La Rosière	07h	52 €	39 €	30 €	20 €
2 avril	Bardonecchia	07h	43 €	39 €	30 €	20 €
10 avril	La Plagne	07h	59 €	39 €	30 €	20 €
16 avril	Val Thorens	07h15	63 €	39 €	30 €	20 €
23 avril	Chamonix	07h15	62 €	39 €	30 €	20 €



TRAIL HIVERNAL



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 skyrunning, 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, cette activité permet de nous resourcer en montagne, s'appuie sur des valeurs de respect de la nature, apporte le goût de l'effort et ce bien-être que l'on ressent après...

POURQUOI PRATIQUER AU SEIN DU CAF D'ANNECY ?

Convivialité, esprit d'équipe et transpiration 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, du débutant

COTATION DES NIVEAUX

o 4 niveaux de **rythme** :

- débutant ● intermédiaire
- confirmé ● expert

o 4 niveaux de **technicité** du terrain :

- facile ● moyen
- difficile ● très difficile

Retrouvez la description précise des cotations sur le site des collectives, lorsque vous vous inscrivez à une sortie trail.

dans la pratique 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 descendre chercher les autres par exemple...

COMMENT SE DÉROULENT LES SORTIES ?

Nous sommes une équipe soudée et motivée de 19 bénévoles, nous partageons tous l'amour de la montagne et de l'effort, mais aussi l'envie de partager notre pratique et notre expérience. Nous proposons régulièrement des sorties ; il n'y a pas de programme préétabli, il convient de vérifier régulièrement s'il y a des sorties sur le site des collectives. L'été est évidemment la période de prédilection du trail, mais cela ne nous empêche pas de proposer des sorties tout l'hiver, notamment à travers des before & after work, ainsi que des séances spécifiques de fractionné ou de PPG*. Une réunion d'information de la saison estivale sera proposée en avril prochain. Cet été a été très riche en événements et nous avons encore de nombreuses idées pour l'année prochaine !

La difficulté dépend de plusieurs critères (distance, dénivelé, technicité, rythme...) et est toujours précisée sur le site. Pour chaque sortie, **un minimum de matériel est demandé**. Il sera adapté aux conditions météo, à la durée et au terrain. À prévoir : chaussures et vêtements adaptés au trail, veste coupe-vent et/ou de pluie, réserve d'eau et d'aliments, lampe frontale 200 lumens minimum pour les sorties de nuit... **Et obligatoirement un téléphone portable chargé et une couverture de survie.**

LES ENCADRANTS BÉNÉVOLES

CETTE ANNÉE



Giada
AFFATICATI



François
BÉRUARD



Laura
DERONZIER



Romain
DESBREST



Charles
FOOT



Joris
GERBAUX



Jacky
GRISEY



David
HELBIG



Federico
HINRICH



Clément
LAMBERT



Marion LE MAO
TAVERNIER



Benoît
LEROY



Bruno
PIROLLET



Pierre-Antoine
ROUSSEAU



Jérôme
SEDYN



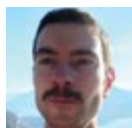
Marie
TEYSSÈRE



Julia
THEVENET



Olivier
VAUTRIN



Théo
VIALARD

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

trailcafannecy.fr
@googlegroups.com



WhatsApp



STRAVA



SORTIES PHARES

◦ Viens te lever du bon pied !

Toutes les semaines en before work avec Federico et Charlie. Entre 1h15 et 1h30 d'effort pour un réveil explosif assuré, avec lever de soleil et café à la clé ! Dans le Veyrier ou le Semnoz, max 500 m de dénivelé et 10 km.

◦ Viens fractionner avec nous

Entraînement sur route, en after work pour niveaux bleu à noir. Environ 12 km.

◦ Afterwork Semnoz, Veyrier, Mandallaz...

Sorties sur les montagnes aux alentours d'Annecy. Distance, dénivelé et difficultés différentes selon les collectives.

FLASHBACK 2022



WEEK-END TRAIL & DÉGUSTATION du 15 au 16 octobre 2022

Pas de grise mine aux Grisemottes ! Ce trail ayant la particularité de se trouver au cœur du vignoble beaujolais, il a d'abord fallu se familiariser avec les us et coutumes locales. À commencer par une dégustation au domaine de la Roche Thulon chez Didier Lapalus, notre hôte. Après cette petite "mise en jambe" à base de Regnié, Morgon, Côte de Brouilly, Beaujolais village et rosé pétillant, il a bien fallu se sustenter. C'est à "l'Étape Cavalière", dans un décor chevaleresque que

nous avons festoyé comme il se doit autour d'une magnifique table de 3 mètres de diamètre conçue à partir d'un fond de pressoir vinicole. De retour au domaine, nous avons passé la nuit au dortoir ouvert gracieusement à notre groupe de 14 traileurs-goûteurs. Le lendemain, frais comme des garçons, nous sommes partis sur trois formats de course : 32 km, 20 km ou 12 km au milieu des vignes aux couleurs d'automne chatoyantes, un vrai régal pour les yeux. Chacun a donné tout ce qu'il pouvait dans sa course, encouragé par les clameurs des villageois ou d'un groupe de batucada local. Malgré ces encouragements, aucun de nous n'a pu accéder aux marches du podium. Il faut dire que dès la remise de notre dossard, nous avions déjà reçu une bouteille de Beaujolais en guise de lot de consolation. Qu'importe, notre objectif initial, celui de passer un excellent week-end était atteint ! À quand la seconde édition ?

Isabelle Picard



CHAM-ZERMATT VERSION TRAIL

Après la première étape l'année dernière : Annecy-Chamonix, cette année l'objectif est de rejoindre Zermatt depuis Chamonix : le grand classique du ski de rando, version trail. Au lieu de couper tout droit à travers les glaciers, il est nécessaire d'ajouter quelques kilomètres de distance et mètres de dénivelé au tracé hivernal afin de contourner les difficultés. Une équipe de 8 traileurs s'est attaquée à ce mythique défi, guidée avec brio par Marie et Benoît. En quelques mots : des paysages à couper le souffle, des lacs, des glaciers, des vallons ensoleillés... Une ambiance parfaite et une compagnie exceptionnelle ! Le tout couronné par de nombreux arrêts buvette et une équipe de choc :

Marie, encadrante, reine de l'itinéraire et des cabanes & auberges tout confort pour un prix pas trop élevé (on était en Suisse quand même !)

Benoît, encadrant, régulateur de vitesse (pas évident avec certains dans son

entourage !) et navigateur vers le prochain arrêt coca.

Claire : la machine du trail avec son tout petit sac.

Geff : l'alpiniste avec son sac jaune étonnamment gros (on se demandait s'il se préparait pour faire de la haute route)

Gigi : la gazelle de la descente.

Marion : le phare de tous les animaux (surtout ceux auxquels elle est allergique, chats, chiens, vaches, bouquetins et marmottes)

Stu : la poupée de chiffon (alias Hobbit), rafistolée aux bandages du dos jusqu'aux chaussures, avant l'arrivée à Zermatt !

Charlie : toujours en train d'essayer de promouvoir son nouveau rythme "noir tranquille"

Pour lire le résumé intégral, rendez-vous sur le site du CAF !

Jour #3 au col de Torrent, reliant le val d'Anniviers avec le val d'Hérens. ©C. Foot



LE PÉRIPLE

- o **Jour 1** : Chamonix
▶ Champex 46 km, Δ 3 100 m
- o **Jour 2** : Champex
▶ Cabane Prafleuri 46 km, Δ 4 000 m
- o **Jour 3** : Cabane Prafleuri ▶ Zinal 51 km, Δ 3 000 m
- o **Jour 4** : Zinal
▶ Saint-Niklaus 44 km, Δ 3 100 m
- o **Jour 5** : St Niklaus
▶ Zermatt 24 km, Δ 600 m



SNOWBOARD DE RANDONNÉE



RESPONSABLE

Laurent Delacroix

CONTACT

snowboardrando@cafannecy.fr

LE SNOWBOARD DE RANDONNÉE, C'EST QUOI ?

Arpenter nos montagnes à la recherche de lignes vierges a toujours été l'objectif des snowboarders à travers le monde. Pour cela ils sont, dès l'origine du sport, sortis des pistes balisées. C'était d'abord raquettes aux pieds, planches arimées sur le sac à dos, puis bien plus tard, c'est le splitboard qui est devenu l'outil ultime de cette quête.

Le développement du matériel a en effet été fulgurant ces dernières années et il a de manière bluffante, gagné en fiabilité et en légèreté.

Ces évolutions ont permis aux snowboarders d'envisager des courses en montagne plus exigeantes avec plus de dénivelé positif qu'auparavant.

Au Club, les Shabraks pratiquent majoritairement le split mais les raquettes sont évidemment toujours les bienvenues dans toutes nos sorties !

QUELLE CONDITION PHYSIQUE ET QUEL NIVEAU DE SNOW SONT NÉCESSAIRES ?

Un minimum de souffle vous sera plus qu'utile pour pouvoir gravir les pentes que vous redescendrez le sourire aux lèvres. Il faudra probablement être raisonnable au début et ne pas envisager des dénivelés positifs dépassant les 600/700 m, afin d'apprécier la sortie.

Mais si vous êtes réguliers et progressifs, vous pourrez dépasser aisément les 900

/1000 m en fin voire milieu de saison. Il faudra bien lire le descriptif de la sortie sur notre site d'inscription aux collectives et contacter l'encadrant qui vous renseignera sur le niveau requis soit par téléphone soit autour d'une bière au forum du Club !

Techniquement, le splitboard nécessite un petit apprentissage du pas glissé, des conversions et d'apprivoiser son matériel. Les encadrants seront là pour vous partager leurs trucs et astuces et sauront vous aider à progresser.

En prérequis, nous vous demanderons juste de savoir "rider toute neige" car on est loin des pistes damées et un minimum de niveau est nécessaire !

ET SINON LES SHABRAKS, C'EST QUI ?

Le groupe de snowboarders de randonnée du CAF d'Annecy s'appelle les "Shabraks". Il s'agit d'un groupe soudé et ouvert à toutes et tous ! Une équipe d'encadrants bénévoles expérimentés accompagne chaque année les "shabrakettes" et les "shabraks" sur des sorties très variées.

Cela va de la sortie d'initiation au raid de plusieurs jours avec évolution sur glacier en passant par des week-ends de formation "Neige & Avalanche". L'objectif : vous faire progresser et vous rendre autonomes en montagne ! Et devenir, qui sait, encadrants à votre tour ! (voir l'article page suivante)

Enfin, nous organisons chaque année des événements qui seront proposés lors d'une soirée de présentation de l'activité au Forum du Club (courant novembre) ce qui vous permettra de nous rencontrer et de poser toutes vos questions.

L'information sera diffusée sur le site du Club et sur notre groupe Facebook dédié "Annecy Snowboard Shabrak Team".

LES ENCADRANTS BÉNÉVOLES

CETTE ANNÉE



Nicolas
ANTONY



Renaud
BERGER



Olivier
BONNAZ



Clara
BOULDOIRES



Antoine
BOUTET



Patrick
CERISIER



Guillaume
CONDAT



Laurent
DELACROIX



Romain
DESBREST



Julien
GOULINET



Grégoire
HOIN



Jérôme
JANIN



Sylvain
LAURENT



Aude
MALAHEL

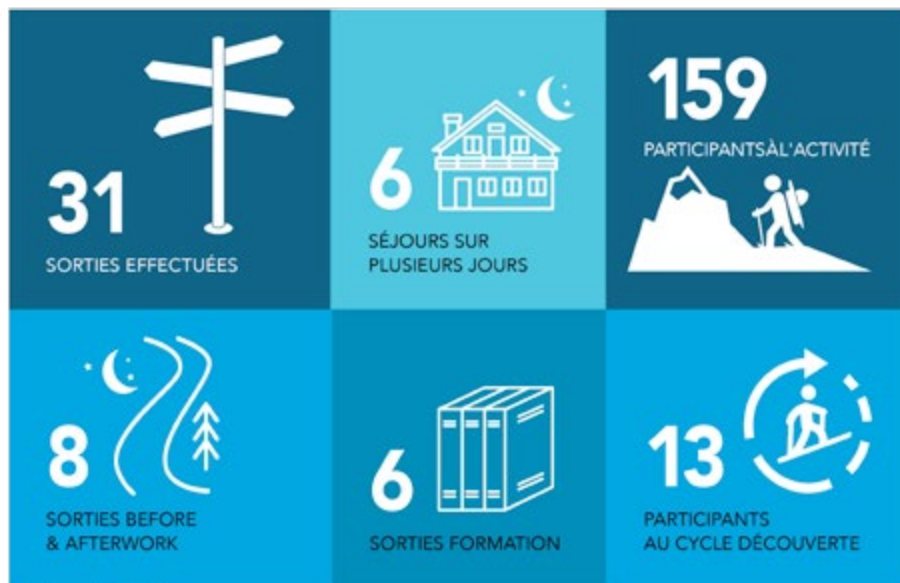


Fabien
MARROLEAU



Camille
ROZAND

NOUVEAU



statistiques saison 2021-22



FLASHBACK 2022

UNE BIEN BELLE JOURNÉE TOUT PRÈS DE LA GRANDE JOURNÉE ! POINTE DE LAVOUE (BEAUFORTAIN)

Les prévisions de neige étaient pourtant peu engageantes la veille et atteindre la pointe de la Grande Journée ou la pointe de Lavouet par le sud est toujours un véritable périple...

La première difficulté étant souvent la route permettant d'arriver au départ de la rando... C'est sûr qu'en montant côté Arêches c'est plus simple, moins sauvage et donc plus fréquenté.

Et pourtant après nous être garés bien avant le départ habituel pour cause de très gros verglas et avoir dû grimper les premiers 200 m de dénivelé sans trouver de neige, quelle récompense ! Ce fut au final une sortie mémorable avec un soleil éclatant et des conditions de neige 4 étoiles...

Les participants avaient tous le sourire tout le long et ce malgré la fatigue ! Une première sortie à 1 200 m de dénivelé à leur actif !

SORTIES PHARES

COTATION F

o **Mont Sulens par Plan Bois**

BORNES-ARAVIS
Altitude 1 839 m
Δ 540 m
Cotation F 2.1 E1

o **Mont Morbier**

BAUGES
Altitude 1 543 m
Δ 600 m
Cotation F 1.2 E1

COTATION AD

o **Blantsin & col de Fenestral**

AIGUILLES ROUGES
Altitude 2 678 m
Δ 1 350 m
Cotation AD- 3.2 E2

o **Col de Balafresse**

ARAVIS
Altitude 2 240 m
Δ 1 000 m
Cotation AD 3.2 E2

Pointe de Lavouet ©A. Bâtisse



DEVENIR ENCADRANT SNOWBOARD DE RANDONNÉE



Dans le sud des Écrins (Alpes du sud) ©G. Condat

La fédération a mis en place un nouveau cursus depuis peu qui permet aux pratiquants expérimentés du Club de devenir à leur tour "initiateurs snowboard de randonnée" afin de rendre au Club ce qu'il vous a donné !

Celui-ci se déroule en 2 étapes :

- une formation "initiateur stagiaire" de 3 à 5 jours
- suivi d'une "certification initiateur" de 1 à 3 jours

Cela veut dire que le parcours doit nécessairement se réaliser sur au moins deux saisons. Entre les 2 stages, il y aura nécessairement une période de tutorat avec un encadrant référent.

Les pré-requis pour intégrer ce cursus de formation sont d'avoir obtenu les certifications suivantes :

- le stage "Neige & Avalanche" de niveau 2
- Le stage "Cartographie" de niveau 2
- La formation "Prévention & Secours Civique" de niveau 1 (PSC1)
- L'Unité de Formation Commune aux Activités

Une liste de courses réalisées vous sera également demandée (25 sorties).

Renseignez-vous auprès du responsable d'activité si vous envisagez de rejoindre ce cursus !



SKI DE FOND & RANDONNÉE NORDIQUE



RESPONSABLE

Gilles Furtin

CONTACT

skinordique@cafannecy.fr

DEUX APPELLATIONS POUR UNE MÊME ACTIVITÉ

Le ski de fond dit "sur traces" se pratique en station de ski, sur une piste damée et tracée, avec des semelles lisses fartées et concerne 80 % des pratiquants. Il se pratique également de manière alternative sur des traces parallèles avec des skis dits "classiques", des semelles à farter (pour la retenue) ou "à écailles", qui sont désormais

remplacées par des petites peaux en mohair intégrées dans la semelle ou le "skate". La rando nordique, appelée SRN, se pratique en pleine nature. Respectueuse de l'environnement, la glisse à talon libre est une autre approche de la montagne hivernale sur terrain vallonné, avec une faible pente et/ou sur un plateau, nécessitant un équipement spécifique.

❗ Les collectives en SRN nécessitent l'obligation du port de D.V.A., pelle et sonde.

Pensez à utiliser les bus pour rejoindre le Semnoz ou les Glières pour le prix d'un ticket de bus de la Sibra en ville, ou encore les stations des Aravis en consultant le tableau de la mobilité douce au CAF.

Le plateau du Retord dans l'Ain ©P. Blaise





Passage du Bozon au-dessus de Moutiers (Tarentaise) ©G.



Le plateau du Retord dans l'Ain ©P. Blaise

SORTIES PHARES

o Bessans - Bonneval-sur-Arc

SKI DE FOND SUR TRACES

Au fond de la vallée de la Maurienne, on trouve une station, Bessans, dédiée au ski de fond. Perchée à 1800 m d'altitude, elle possède notamment une piste tracée de 20 km rejoignant Bonneval, le long de l'Arc dans un décor grandiose. Rocher du Château "site archéologique", Le Villaron vous accompagnent sur le chemin du Petit bonheur (nom du parcours) pour une pause permettant de visiter Bonneval. Lors de risque d'avalanche, cette piste est fermée.

o Cormet d'Arêches

SKI DE RANDO NORDIQUE

Au départ du Perthuis, il faut suivre la route d'été en passant par la chapelle et le lac de Saint-Guérin puis le lac des Fées et rejoindre le Cormet sans suivre la route (risque d'avalanche).

o Passage du Bozon

SKI DE RANDO NORDIQUE

Altitude 2050 m - Δ 800 m

Au départ du Pradier 1291 m au-dessus de Moutiers et de HauteCour. Rejoindre le col du Pradier puis suivre la route forestière jusqu'au chalet de la Faverge, halle aux Génisses, lac du Bouchet et la cote 2040. Vue splendide sur le Beaufortain ternie par les lignes à haute tension. Se diriger vers la montagne du Villargerel, atteindre le passage du Bozon au pied du Quermoz (possibilité de descendre au lac ou de rejoindre Grand Naves). Retour par le Planet et l'itinéraire de montée.

RANDONNÉE RAQUETTES



RESPONSABLE

Kewin Fonteneau

CONTACT

raquettes@cafannecy.fr

Cette activité est de façon générale une bonne base pour la pratique des sports de neige, elle permet de découvrir et d'apprendre la montagne autrement. Une pratique presque plus sage, proche de la nature, ouverte à tous et surtout aux non pratiquants du ski/snow de randonnée. Mais elle n'en demeure pas forcément moins technique et exigeante en fonction des propositions, et cela avec des encadrants motivés et en lien avec toutes les activités de neige. Que ce soit des :

- o randonnées "découverte" (peu de dénivelé)
- o sorties de nuit à la pleine lune
- o sorties "gastronomiques" avec la traditionnelle fondue
- o randonnées plus techniques avec des passages engagés
- o ou même encore la possibilité de raid sur plusieurs jours, en refuge ou en autonomie sous tente pour les plus endurcis...

De plus, au Club alpin, des formations "cartographie" ou "Neige & Avalanche" seront organisées courant de l'hiver 2022/2023. Vous pouvez co-organiser des randonnées avec un initiateur breveté garant de la sécurité de la sortie. Vous deviendrez ensuite initiateur-stagiaire FFCAM et enfin initiateur à part entière. Plus d'infos sur raquettes@cafannecy.fr ou <https://www.cafannecy.fr/pratiquer/randonnee-raquettes>. Les sorties seront ajoutées sur le site web pendant la saison.



Les randonnées à raquettes se déroulent en milieu non sécurisé et nécessitent le port du D.V.A., de la pelle et de la sonde.

BARÈME NIVEAU SORTIES

RAQUETTE CLASSIQUE

- o **R1** : pour tout randonneur, dénivelé ne dépassant pas 500 m
- o **R2** : pour randonneur entraîné, dénivelé entre 500 m et 900 m
- o **R3** : pour randonneur endurci, dénivelé supérieur à 900 m

RAQUETTE ALPINE

- o **R4** : itinéraire avec des passages d'alpinisme facile, dénivelé inférieur à 900 m
- o **R5** : itinéraire avec des passages d'alpinisme facile, dénivelé supérieur à 900 m

Direction la pointe de la Riondaz (Beaufortain) ©DR



LES ENCADRANTS BÉNÉVOLES

CETTE ANNÉE



Michel
AT



Raymond
BÉRUARD



Laurent
CANTENOT



Jean claude
CORSETTI



Alain
DAMBRINE



Patrick
DUFOUR



Kleber
DUMAST



Gilles
FURTIN



Jean pierre
LACOMBE



Bruno
MOLLARET

En montant au Sulens (massif des Bornes) ©C. Combes



LE Parisien, l'Alsacien, l'Auvergnat (pourquoi riez-vous?) qui sort pour la première fois avec certains alpinistes de la Section, est fortement intrigué par le langage pittoresque et sybillin qu'il entend.

Notre patois à l'état pur ou transformé a donné certains termes, dont nous vous livrons une sélection... avec la manière de s'en servir.

Les « maîtres des patois », le Fanfoué, le Ouïsse, l'Henry, utilisent depuis longtemps ce parler que les autochtones se doivent d'employer pour pouvoir dire « Parfaitement, nous avons, tous, de bonnes têtes de Savoyards ».

Aggleton : Vous connaissez tous cet arbuste aux boules innombrables et poilues, fort utiles pour accrocher des poissons d'avril dans le dos des pull-over.

Le sens d'aggleter : s'accrocher avec insistance, se devine aisément.

Agglette : Individu qui s'impose et se cramponne.

Ameurter : Eteindre. S'applique à un éclairage... ou à un alpiniste exténué.

A cropetons : Accroupi, skieurs à cropetons, en position de recherche de vitesse. Presque synonyme : à cacabolion ou à cacabosson, indique un accroupissement plus prononcé.

Aouiser : Rendre pointu, effiler. « Skis aux spatules bien aouisées ».

Boédlet : Petit réduit utilisé pour loger les compagnons de Saint-Antoine ; par extension, refuge incontournable pour alpinistes.

Biscantun : Cidre. Un alpiniste anécien s'est illustré sous ce surnom probablement parce qu'il ne boit jamais de « vin blanc des hautes branches », celui des basses suffit à étancher sa soif.

Se dit aussi bidolion.

Cabolion : Le cabolion est une petite caisse utilisée par les boyadières (laveuses de linge des bords du Thiou). Se dit d'une voiture mal suspendue, archaïque et inconfortable.

Croëjas : Quinquet à huile. Par dérision, phare mal éclairé.

Clopet : Sieste, petit sommeil tranquille que l'on fait après le dîner. Ex. : Johnny « pique son clopet » en arrivant au sommet.

C'mêle : Crémaillère destinée à supporter le « bronzin » dans la cheminée.

A cacabaille : A cheval. Alpinistes « à cacabaille » se dit d'une cordée qui enfourche une arête de neige ou de rocher.

Bollié ou Bôye : Récipient avec courroie de portage par les montagnards pour transporter le lait et, par les gauchistes, pour chercher l'eau rent.

Eclaffer : Action de s'écraser un fruit mur. S'applique au glacier qui s'aplatit littéralement dans la chute.

Eclappon : Copeau. « Eclappon d'la San-Joset ». Neige générale en flocons larges qui tombe à mars.

Eceramiotter : Broyer, réduire en morceaux.

* jargon montagnard *

Egrabotté ou grabotté : Blessé superficiellement dans une chute sur du gravier ou du glacier par exemple. Se dit également d'une voiture dont la peinture a été abîmée par frottement.

Edioffer : S'écraser, s'abîmer.

Emhabulé : Enduit de matière gluante et sale. Se dit du ciel, chargé de nuages lourds et menaçants.

Egras : Escaliers. A donné le nom du passage bien connu des Egralets.

Epeufé : Epousiéré, secoué, battu. Par extension, se dit d'un alpiniste complètement « nettoyé ».

Elieude : Eclair.

Epoulaillé : Se dit de l'état de gallinacées qui viennent de « se voler dans les plumes ». Ce terme s'emploie généralement pour parler d'une fille un peu échevelée par les jeux du vent ou toute autre circonstance.

Etouiller : S'étirer paresseusement.

Envartollé : (Voir vartollion). Sens évident : embrouillé.

REVUE DE LA SECTION D'ANNÉCY DU CLUB ALPIN FRANÇAIS

Dirigé par : J. C. de Saint-Maurice

Adresser : Rue de la Gare 10



...ant au mot de guingois. Rocher déversé et instable : rocher « to guingalin ».

Ganfoyer : Se souiller avec de la boue ou de l'eau sale.

Ganfollion : Celui qui « se ganfoye ».

Pèje : Poix de cordonnier. Personne indécollable. Se dit aussi de neige collante.

Pinglon : Ensemble de fruits ou de légumes accrochés en grappes. Groupe d'alpinistes accrochés à la même corde presque sans intervalle. « Alpinistes encordés en pinglon ». Skieurs accrochés après le même mange-mitaine ».

Ronn'ré : Ronchon. Il s'en trouve dans la gent alpine...

Tat'a cul d'polaille : Indécis et timoré. Le T.A.C.D.P. alpiniste, est celui qui s'arrête continuellement, ne sachant s'il doit prendre le chemin de droite ou celui de gauche.

Vartollion : On appelle ainsi les méandres d'une corde. Par extension, virages nombreux, routes aux lacets innombrables, « route en vartollion ».

Végétal sauveur : C'est du français le plus pur... ou supposé tel... Très souvent employé pour désigner la touffe d'herbe ou l'arbuste qui aide à franchir certains passages.

Vouün-voualer : Osciller d'une façon anormale. S'emploie notamment pour parler d'une roue voilée.





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).



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



-10% sur le magasin
(hors lentilles)



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



-15% sur le site avec le code
CAFANNECY15



-10% sur la location
et l'entretien



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



-20% pour les adhérents,
-30% pour les bénévoles



-20% pour les adhérents
-30% pour les bénévoles



-5 à -15% sur
les achats en ligne
www.alltricks.com



-15% sur tout (hors promotions)
-20% sur le rayon montagne
pour les bénévoles du CAF



-10% (hors promotions)



-15% sur le rayon
montagne



montblancrapidcard.com



Réduction sur les remontées
mécaniques





DEPUIS TOUJOURS, LA NATURE NOUS INSPIRE



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



**Au Vieux
Campeur**

© Thierry Blandin

WWW.AUVIEUXCAMPEUR.FR



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