



Revue 2026

l'esprit Club Alpin



club alpin français
Annecy

ÉDITO

REVUE N° 52 / 104*

Cette nouvelle revue retrouve le chemin des tables du Club. En la feuilletant, vous retrouverez toute la richesse de nos activités, le dynamisme de nos collectives, et l'énergie discrète de celles et ceux qui les font vivre au quotidien. Bonne lecture, on vous promet de belles pages et l'envie d'aller crapahuter.

Pour moi, cet éditto est aussi le premier. Cette année aura été celle des transitions. J'ai succédé à Romain à la présidence – merci à lui pour tout ce qu'il a accompli pour la dynamique du Club. Un passage de relais qui a coïncidé avec le départ en retraite de notre chère Véronique après 6 belles années au service du Club (une très belle retraite à toi!), et l'arrivée de Caroline pour lui succéder, qui a déjà bien trouvé ses marques parmi nos 3000 adhérents et 300 bénévoles. Bienvenue!

Les bénévoles sont le cœur battant du Club. Sans vous, rien n'est possible : initiateur, appui à la logistique d'événements ou à nos gardiens de refuge, ou conception de cette revue – merci à vous tous! Un grand philosophe contemporain nous disait : « l'en-

gagement bénévole est le plus bel engagement qui soit. » (R. Desbrest). Si vous vous demandez quel impact vous pourriez avoir : venez nous aider, pour un projet, une animation des activités pour les jeunes, la gouvernance du Club, ou un coup de main au bar. Manifestez-vous!

Côté sportif, le ski de randonnée a affolé les comp-teurs de sorties, porté par un bel élan de formations avalanche niveau 1 – une avancée précieuse pour la sécurité. De beaux WEIs (Week-Ends d'Intégration) ont été organisés pour accueillir les nouveaux et faire découvrir nos activités. Les projets avancent : finaliser le déménagement de la bibliothèque, la modernisation de l'accès aux caves ou de la réservation de matériel. Notre objectif est aussi de faciliter la vie de nos encadrants et bénévoles. En termes de grand projet, la rénovation du refuge du Parmelan se concrétise, le financement devrait être bouclé pour cette fin d'année et les travaux démarrer au printemps 2027.

Belle année à tous, sur les sentiers, en montagne ou au forum du Club

Jacky GRISEY
Président



ÉQUIPE ÉDITORIALE

L'aventure se poursuit! Forts du succès de notre format renouvelé, nous reconduisons avec enthousiasme cette belle formule, marquée cette année par l'arrivée de notre nouveau Président.

Pour vous accompagner au mieux, nous avons étoffé les premières pages afin de mieux guider les nouveaux dans le fonctionnement du Club. Retrouvez aussi nos 16 fiches activités et vos récits toujours aussi inspirants.

Un grand merci à toutes les plumes qui font vivre ces pages! Que vous soyez débutant ou expert, continuez de partager vos souvenirs et passions.

Envoyez-nous vos contributions à revue@cafannecy.fr tout au long de l'année.

Marine CHAIZE	Journaliste
François DANIEL	Correcteur
Marie-Laure KIENNE	Correctrice
Fabien LECOUTRE	Correcteur
Iris MASUT	Journaliste
Céline PALOC	Responsable
Isabelle PICARD	Journaliste
Maud PILLET	Graphiste
Hélène THOUROUX	Correctrice

Conception : maudpillet.com
Impression : **exaprint**

Photo de couverture : Traversée du Mont Pelve, pendant le WEI alpi 2025 © Joris Gerbaux

ORGANIGRAMME LES PÔLES

Président

Jacky GRISEY
presidence@cafannecy.fr

Secrétaire Général

Jean-Claude CORN
secretariatgeneral@cafannecy.fr

Trésorier

Bertrand FARAUT
finances@cafannecy.fr

Jeunes & Ouverture

Laurent CANTENOT
jeunes@cafannecy.fr

Prévention & Sécurité

Stéphane PEITI
prevention@cafannecy.fr

Communication & Événements

Claire BASSO
communication@cafannecy.fr

Outils Numériques & Services

Julien BALLAND
digital@cafannecy.fr

Activités & Formation

Joris GERBAUX
activites@cafannecy.fr

SOMMAIRE

Passage de relais	4
Jacky	5
Organisation	6
Fonctionnement	7
Guide	9
Le service location de matériel	10
Au revoir Véro	11
Les refuges	12
La rénovation de Gramusset	13
Alpinisme	16
Canyoning	18
Escalade	19
Parapente	21
Randonnée	22
Raquettes	23
Ski de fond	24
Ski de randonnée	25
Ski alpin & snowboard	26
Slackline	27
Snowboard	28
Trail	29
VTT	30
Via Ferrata	31
« Miroirs d'altitude »	32
Camp d'été	34
Camp d'hiver	34
Handicaf le caf, c'est handi aussi!	35
Randorientation	35
Protection Montagne	36
Activités familles	37
En montagne avec nos aînés	38
École d'aventure	38
Groupe jeunes alpinisme	39
Randonnées lointaines	40
De la cime à la mine	41
« Une parenthèse en montagne »	42
Splitboard-alpinisme	44
De Balthazar à Génep'	46
L'Hospice du Grand-saint-bernard	48
Trace d'espoir	49
Week-end des cafards volants	50
Nuit de pleine lune	52
Mieux alimenter sa sortie en montagne	54
Retour d'expérience	55
Remerciements & Mots croisés	56
Les 250 encadrants	57
Bons plans pour les adhérents	63

*Le premier nombre indique les revues éditées depuis 1990, date d'autonomie juridique du CAF d'Annecy, le second depuis la création du Club en 1874.

PASSAGE DE RELAIS

À LA PRÉSIDENCE DU CAF D'ANNECY

Alexia SAMUEL



Après six années de présidence, Romain Desbrest laisse sa place à Jacky Grisey. Nous souhaitons tout d'abord remercier Romain par ces quelques mots.

Discours lors de l'Assemblée Générale du Club

Bon, on n'a jamais vraiment compris quel sport de montagne tu faisais... Non, on rigole ! En tout cas, quand tu te mets au trail, tu finis par boucler la Diagonale des Fous, et quand tu te mets au snowboard, tu marques tellement le Shabrakistan que tu t'es marié sous une haie d'honneur de planches. On peut donc considérer que la case est cochée et que tu as gagné tes galons de cafiste depuis longtemps.

Mais tu as aussi gagné tes galons de président, en menant à bien pour ce Club des projets qu'aucun d'entre nous n'aurait été assez ambitieux pour, ne serait-ce que, imaginer.

Je ne citerai que deux marqueurs durant cette dernière année, qui illustrent bien ton engagement et ton niveau d'exigence, à la hauteur de l'image mythique de notre Club centenaire :

- **Les festivités des 150 ans** justement, et ce parcours incroyable depuis notre rue du Mont-Blanc... jusqu'au sommet du Mont-Blanc (belle idée !), incluant toutes nos activités, que tu as largement imaginé, co-piloté et co-organisé ;
- **La participation à l'un des projets structurants de la mandature municipale actuelle**, en faisant de

notre Club le lauréat de l'un des projets AMIRALE. Le CAF d'Annecy serait bientôt le fier propriétaire d'une salle d'escalade entièrement dédiée à nos adhérents, inscrivant ainsi le CAF Annecy dans la dynamique de transformation de notre territoire.

Bref, tu as su voir plus loin ! Et on se demande où tu puises cette énergie contagieuse d'éternel boy-scout, avec toujours un plan derrière la tête. Tu as vu passer tant de générations de bénévoles, plus ou moins longtemps engagés, quand toi, tu tiens sur la durée... Tu serais un peu comme notre Angela Merkel finalement, qui a essoufflé de nombreux chefs d'État par sa longévité !

Aujourd'hui, nous te laissons partir (pas bien loin puisque le Comité Directeur t'accueille toujours, tel Medvedev murmurant à l'oreille de Poutine), aussi pour te rendre un peu de ta liberté. Tu nous as consacré énormément de temps, et comme ta vie personnelle a pris un superbe tournant, il est juste que tu profites à fond de Marie et de Simone dans les années qui viennent (parce que derrière tout grand homme se cache une femme sympa, et qui a aussi envie d'aller en montagne !).

On souhaite la bienvenue à la plus jeune adhérente du Club, ta fille, et on espère qu'un jour elle sera en âge d'entendre parler de son papa autrement que comme le "vieux con" qui l'empêche d'aller en boîte, mais aussi comme un grand président qui a marqué l'histoire du CAF d'Annecy !

Bon vent Romain, et un immense merci !

JACKY

LA MONTAGNE COMME ENGAGEMENT

Marine CHAIZE



Tout commence lors d'un tour du monde. En 2012, Jacky découvre la haute montagne dans les Andes, puis gravit un volcan, les skis sur le dos. Le coup de cœur est immédiat, et l'envie d'aller plus loin s'impose : « Je me suis dit que ce serait super d'apprendre », se rappelle-t-il.

De retour en France, il s'inscrit au CAF de Belfort. Alpinisme, escalade, ski de randonnée : il touche à tout, progresse et se passionne. En 2019, lors d'une formation, il rencontre deux membres du Club Alpin d'Annecy qui deviennent rapidement ses amis. Attiré par la région, il fait ses valises et s'installe dans les Pays de Savoie. « Je suis arrivé à Annecy un mercredi, le samedi j'étais déjà sur les skis avec le Club », explique-t-il en souriant.

Jacky s'engage de plus en plus, comme encadrant puis comme membre du comité directeur, mais il n' imagine pas encore devenir Président. Jusqu'à ce soir de novembre 2025. Un gala, une discussion de table, et une idée qui fait son chemin. « J'aime vraiment ce Club et les gens qui le composent », se dit-il. « Avoir l'occasion de représenter ses adhérents est une vraie fierté. Et puis, il y avait une mission à accomplir, c'est un magnifique nouveau challenge. »

Depuis quelques mois, il prend ses marques et découvre ses fonctions. Romain l'accompagne et répond à ses questions. Tous les mardis, les deux sportifs organisent d'ailleurs des « courses de passation » — comprenez : un run d'une heure pendant lequel ils discutent activement des dossiers et des affaires du Club.

Pas question pour autant de s'éloigner du terrain. Jacky prend toujours le temps d'aller en montagne et d'encadrer les collectives en ski de randonnée, notamment sur le mythique Chamonix-Zermatt au printemps. La transmission et la sécurité sont au cœur de son engagement, comme en témoigne sa participation active au cycle découverte : « C'est un projet très utile et structurant. On accompagne quatre-vingts personnes, des gens motivés et ravis. C'est génial : ils mettent un pied sur des skis de rando pour la première fois et découvrent qu'ils peuvent aller, presque, partout l'hiver. »

Ses objectifs pendant son mandat ? « Continuer de développer les relations entre les adhérents et d'apporter des formations solides en sécurité, le tout dans une ambiance conviviale et sympathique. » Pour lui, la montagne se vit autant qu'elle se partage.

ORGANISATION DU CLUB

Secrétariat

Secrétaire Caroline AYEL

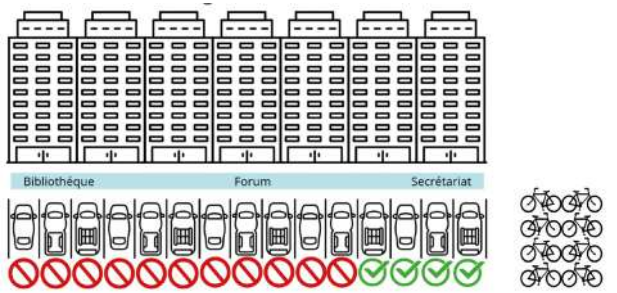
Adhésions & renseignements

Mercredi 15h–19h
Vendredi 11h30–13h30 | 17h30–20h30

Consultez le site du Club pour les fermetures du secrétariat durant les vacances.

Stationnement

Autorisé uniquement sur les 4 emplacements face au secrétariat.



Club Alpin Français d'Annecy

17, rue du mont Blanc 74000 Annecy
Tél. 04 50 09 82 09
ou **07 77 08 89 02** (pendant les heures d'ouverture)
secretariat@cafannecy.fr | cafannecy.fr

Forum

Véritable lieu de rencontre et d'échange, le Forum est l'espace multifonction du Club. C'est ici que se déroulent formations, conférences, ateliers, présentations et autres événements qui rythment la vie de notre association. Grâce à ses équipements multimédias, il se transforme facilement en salle de projection ou en espace de présentation adapté à toutes les occasions.

Adhésion

Obligatoire pour participer aux activités du Club. L'adhésion peut se faire sur le site **www.cafannecy.fr** ou (exceptionnellement) **au secrétariat** aux horaires d'ouverture.

Période 1^{er} septembre 2026 – 30 septembre 2027
Tarif réduit après le 1^{er} mai (voir avec le secrétariat)

Tarifs licences (sans Assurance)

- **Adulte > 24 ans** 89,63€
- **Conjoint** 67,43€
- **18-24 ans** 59,73€
- **< 18 ans** 55,43€
- **Enfants / petits-enfants** 38,83€

Assurance

- **< 24 ans** 20€
- **> 24 ans** 25€

Recommandée pour couvrir les activités de sport de montagne en Europe, Suisse, et Maroc, avec une extension possible pour le monde
→ frais de recherche, secours et rapatriement
→ défense et recours
→ remboursement (ex. forfait ski), frais médicaux
→ capitaux invalidité, décès

Gardez votre carte d'adhérent dématérialisée pour louer du matériel, prouver votre assurance et obtenir des réductions.

Double affiliation

Uniquement au secrétariat
Vous pouvez adhérer à plusieurs CAF avec une double affiliation. L'assurance de personne est prise en compte sur une seule licence.

Les tarifs peuvent varier selon chaque Club. Adressez-vous au secrétariat de votre seconde affiliation.

Licence découverte pour tester une activité

- **6€/jour**
- **10€/2 jours consécutifs**

Assurance comprise, renouvelable trois fois.
Souscription au secrétariat du Club.

Paielements

Les paiements suivants sont acceptés uniquement au secrétariat:

- **CB / Espèces**
- **Chèques ANCV & Coupons Sport**
- **Chèques Loisirs · Carte PASS Région · Pass Sport**
→ uniquement pour l'adhésion

Formation

Cycle pratiquants

- **Initié**: acquisition des bases, autonome en collective
- **Perfectionné**: autonome hors collective

Cycle encadrants

- **Initiateur**: peut encadrer des collectives en montagne
- **Instructeur**: forme des initiateurs

Autre

- **Neige & Avalanche**: 1 & 2
- **Cartographie & Orientation**: 1 & 2
- **UFCA** (Unité de Formation Commune aux Activités)
- **PSC** (Premiers Secours Citoyen)

Les formations de niveau 1 peuvent être organisées par le Club.

Les formations de niveau 2 sont organisées au niveau fédéral (voir site de la FFCAM **www.ffcam.fr**)

Matériel

Responsable Catherine HERVÉ
Contact materiel@cafannecy.fr
Location Vendredi | 19h30-20h30

La location est possible au local du Club pour une semaine à tarif réduit avec votre carte d'adhérent.

Équipement disponible

- **Triptyque sécurité**: DVA, pelle, sonde
- **Piolets**
- **Crampons**
- **Casques alpinisme**
- **Baudriers**
- **Longes via ferrata**
- **Raquettes**: classiques / snowboard

Le Club investit chaque année dans le matériel, et cette année de nombreux achats ont été effectués pour continuer à renouveler le parc locatif et ainsi permettre 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 % s'il est perdu.

Vous possédez votre propre matériel

Vous devez présenter tout le matériel requis par l'encadrant pour participer. Assurez-vous que vos vêtements, chaussures, écran solaire, provisions et eau sont adaptés à la sortie. En cas de doute, demandez à l'encadrant.

FONCTIONNEMENT DES COLLECTIVES

Inscription

Obligatoire pour participer aux collectives

En ligne: **collectives.cafannecy.fr · cafannecy.fr**
Certaines sorties peuvent se remplir rapidement. Contactez les encadrants pour plus de détails. Des sorties supplémentaires peuvent être organisées.

Pour certaines sorties, les inscriptions ouvrent plusieurs semaines à l'avance et nécessitent des arrhes.

Pré-requis

Les participants doivent choisir des sorties adaptées à leur niveau. Les encadrants peuvent interroger les participants sur leurs capacités et refuser ceux dont le niveau est jugé inadéquat.

Rendez-vous

Arrivez 15 minutes avant l'heure de départ pour organiser le covoiturage et préparer les véhicules. Les retardataires ne seront pas attendus.

Transport

Le covoiturage est privilégié, avec un tarif recommandé disponible sur le site du Club
• **0,35€/km + frais (péage, parking, etc.)**
Le Club dispose également de **4 minibus**
• **0,45€/km + frais (péage, parking, etc.)**

Déroulement

L'encadrant est responsable du groupe et décide du déroulement, des modifications, de l'annulation de la sortie, ainsi que de la composition des groupes et des cordées. Chaque participant doit suivre les consignes, porter le matériel collectif, participer à la trace, proposer d'utiliser sa voiture ou de conduire le minibus.

Gestion des avertissements

Absence non justifiée ou auto-désinscription moins de 48h avant la sortie
→ **carton jaune**

Absence justifiée, inscription refusée, collective annulée
→ **pas d'avertissement**

- **1 carton jaune** est valable pour la saison
- **3 cartons jaunes = 1 carton rouge**
- **1 carton rouge**: compte suspendu pendant un mois

Après ça, chaque carton jaune re-suspend le compte pendant un mois. RAZ le 30 septembre

Shabrerasserie

La Shabrerasserie, le bar du Club

Responsable Adrien GARCIA
Contact bar@cafannecy.fr
Ouvert Vendredi | à partir de 19h30

Le Forum, c'est aussi un lieu de convivialité. Chaque vendredi à partir de 19 h 30, le bar, aussi appelé la Shabrerasserie, ouvre ses portes aux adhérents pour partager un moment de détente, échanger autour des projets du Club ou simplement profiter d'une soirée entre passionnés. Un espace où se mêlent découverte, apprentissage et bonne humeur.

Bibliothèque

Responsable Isabelle NASRAOUI
Contact bibliotheque@cafannecy.fr
Ouverte Vendredi | 19h30-20h30
Durée du prêt 3 semaines
Prix des prêts Gratuit (des pénalités s'appliquent en cas de restitution tardive)

Grâce à un gros travail de plusieurs bénévoles l'été dernier, le déménagement et la remise en route de la bibliothèque sont enfin réalisés !

La bibliothèque est maintenant dans le Forum (mêmes horaires d'ouverture que le Forum).

Les collections et ouvrages disponibles sont consultables sur le site : www.libib.com/u/Clubalpinannecy

Les modalités de prêts et retours sont détaillées sur le site web du CAF.

Certains ouvrages rares ou fragiles ne sont pas sur les étagères, mais vous pouvez en faire la demande.

Des investissements seront faits dans le futur pour renouveler nos collections (topo, etc). Venez donner votre avis ou donner un coup de main à l'équipe bibliothèque, toute aide est bienvenue !

Refuges

Les adhérents bénéficient de **50 % de réduction sur les nuitées** dans plus de 120 refuges gérés par la FF-CAM en France.

Réciprocité internationale

La même réduction (~50 %) s'applique dans les refuges des Clubs alpins européens partenaires (Suisse CAS, Italie CAI, Allemagne DAV, Autriche ÖAV, Espagne, etc.).

Cartes Tunnels

Les adhérents peuvent bénéficier de carte Tunnel Mont Blanc et Fréjus à prix très réduits.

Modalités de réservation de la carte

Par mail (à privilégier) à secretariat@cafannecy.fr en indiquant le nom et prénom de la personne ainsi que la date de la prise de la carte et le retour de la carte dans la boîte aux lettres du secrétariat (avec justificatifs de passage et paiements en espèce ou chèque).

Passer directement au secrétariat pendant les heures d'ouverture.

Tarifs

- **Carte Tunnel Mont Blanc**: 13 € par passage que ce soit en classe 1 (voiture) ou classe 2 (minibus).
- **Carte Tunnel du Fréjus**: 16 € par passage en classe 1 (voiture) et 21 € le passage en classe 2 (minibus)

Information importante

Les collectives sont prioritaires sur les particuliers pour la réservation des cartes.

Activités

16 activités vous sont proposées au Club. Vous trouverez une page descriptive de chacune d'elles dans cette revue.

Une activité suit généralement

- **Un lancement de saison**: Une soirée de présentation en début d'année pour découvrir l'activité.
- **Un WEI (Week-End d'Intégration)**: Idéal pour souder les participants et lancer la dynamique (selon les activités).
- **Des sorties variées**: Proposées sous forme de collectives par nos encadrants (niveaux et lieux divers).
- **Des échanges et préparations**: Le lieu de rassemblement privilégié pour organiser les sorties est la Shabrerasserie, mais les échanges se font aussi via WhatsApp, mails et appels.

Jeunes < 18 ans

Les mineurs peuvent participer aux activités dans le respect de la législation en vigueur, notamment pour les séjours.

Pour les sorties à la journée, l'accord du cadre organisateur et une autorisation écrite des représentants légaux sont nécessaires. Le Club offre des réductions financières aux jeunes.

Bénévolat

Le Club Alpin Français d'Annecy existe grâce à ses adhérents et ses 350 bénévoles, encadrants et contributeurs.

Exemples de bénévolat au sein du Club

- Informatique
- Encadrant et bénévole d'activité
- Shabrerasserie
- Matériel
- Comité directeur
- Organisation d'événements
- Communication
- Recherche partenaires
- Bénévolat ponctuelles (refuges, forum, minibuses, handicap, bibliothèque...)



Devenir bénévole

Partenariat



Voir page 63 pour plus de détails

GUIDE DU CAFISTE

1. **Se renseigner sur le fonctionnement** du Club et des activités (guides des collectives, pages internet, soirée).
2. **Se renseigner sur la sortie** (topo, C2C, skitour, ...) et s'assurer d'avoir le niveau, le matériel et tout autre aspect indispensable au bon déroulement de la collective (ponctualité, bonne humeur, ...).
3. **S'informer des conditions** qu'il y aura lors de la collective (météo, BERA, ...) et ne pas hésiter à échanger avec l'encadrant.
4. **Si vous avez un doute** concernant le parcours, le matériel ou les consignes d'une sortie, **contactez l'encadrant**.
5. **Aider l'encadrant** quand on le peut (conduire le minibus, calculer les frais à partager, écrire un article, ...).
6. **S'engager**. Chacun, à sa manière, peut contribuer à faire vivre le Club :
 - Prise d'initiative
 - Collectives bénévoles ponctuelles
 - Bénévoles réguliers (CD, com', refuges, ...)
 - Encadrement
7. Garder en tête que **tous les bénévoles du CAF prennent sur leur temps pour faire vivre le Club**
8. Être conscient que **s'inscrire à une collective est un engagement**. Je ne me désinscris pas au dernier moment sans raison valable et sans prévenir l'encadrant.
9. Suivre les directives de l'encadrant.

Bonus : je prends du plaisir

Conclusion

« Je ne suis pas consommateur mais **ACTEUR** »

LE SERVICE LOCATION DE MATÉRIEL FAIT PEAU NEUVE

Le vendredi · 19h30-20h30 · Responsable : Catherine HERVÉ · materiel@cafannecy.fr

L'équipe

Les bénévoles du service de location vous accueillent **tous les vendredis soirs de 19h30 à 20h30**, dans le local situé au sein du secrétariat. Nous sommes une douzaine à assurer la permanence à tour de rôle : Aaron, Céline, Christian, Christophe, Claire, Gabrielle, Hélène, Isabelle, Léo, Manue, Odile et votre rédactrice Cathy. Un grand merci à eux tous !

L'équipement

Vous avez pu remarquer les nouveaux triptyques de sécurité — détecteurs de victimes d'avalanche (DVA), pelles et sondes — de la marque Mammut, mis en location l'hiver dernier.

Nous avons également étoffé notre parc avec des piolets de cascade de glace, des crampons d'alpinisme / ski de randonnée, des crampons de cascade de glace, des casques d'alpinisme / via ferrata, des raquettes, ainsi que des longes et des baudriers de via ferrata.

Pour info

Nous ne louons pas de matériel pour le *dry tooling*, ni de broches à glace.

Matériel	Tarif
• Triptyque de sécurité (DVA, pelle, sonde)	15€
• DVA (à l'unité)	11€
• Pelle	3€
• Sonde	3€
• Piolet de randonnée	5€
• Piolet techniques cascade (la paire)	15€
• Crampons (alpinisme / cascade / sangles 1.1)	10€
• Raquettes : randonnée / snowboard	8€
• Casque (alpinisme & via ferrata)	4€
• Baudrier	4€
• Longes de via ferrata	5€
• Kits de via ferrata (baudrier, longe, casque)	10€



Catherine Hervé, responsable du matériel

Aménagement

Christian Vial, le bricoleur de l'équipe, par ailleurs encadrant en ski de rando, alpi et via, nous a fabriqué quelques étagères dont nous avons grandement besoin afin d'améliorer et d'optimiser notre espace de rangement. Un grand merci à lui.

Location à la semaine ou plus

Vous êtes nombreux à souhaiter emprunter du matériel pour deux semaines ou plus. Afin de vous satisfaire, et dans la limite des stocks disponibles, il est désormais possible de louer pour plusieurs semaines. Vous pourrez régler la ou les semaines supplémentaires le jour où le matériel est rendu.

Nouveauté

La possibilité de réserver le matériel est actuellement en cours de réflexion. Plus d'informations à venir au cours de l'hiver sur le site internet du CAF d'Annecy.

Une sortie ski de rando entre bénévoles

En assurant les permanences à tour de rôle, nous ne nous croisons jamais tous ensemble. Pour enfin mettre un nom sur chaque visage, nous nous sommes évadés du côté du Chinaillon afin de faire une sortie collective de ski de randonnée. Encadrée par Christian Vial, la troupe a pris la direction de Balafrasse. Apéro, soleil et bonne humeur étaient de la partie : ce fut une bien belle journée partagée !



AU REVOIR VÉRO ET MERCI !

Claire BASSO

Le 27 mars au soir, c'est avec une certaine émotion que nous avons dit un grand MERCI et AU REVOIR à Véro, notre secrétaire depuis six ans, à l'occasion de son pot de départ à la retraite.

Fidèle à son image, elle nous a préparé un pot généreux et convivial.

Nous aimons souvent dire que le Club fonctionne 99 % grâce à ses bénévoles, mais Véro nous a rappelé toutes ces années l'importance de ce 1 % restant. Une salariée passionnée qui a vécu son travail comme une mission auprès des adhérents, bénévoles, partenaires.

Après une très courte enquête, il semblerait que la première salariée du CAF d'Annecy remonte aux années 1980, une décision qui, à l'époque, avait même provoqué le départ d'un adhérent mécontent !

Encore un grand merci Véro,
et profite bien de ta retraite !

MESSAGE DE REMERCIEMENTS DE VÉRONIQUE

Secrétaire du CAF d'Annecy de 2020 à 2026

J'ai eu beaucoup de plaisir à travailler au sein du Club Alpin d'Annecy.

Mon expérience de secrétaire au sein du Club a été une belle fin de carrière, très enrichissante, tant sur le plan humain que professionnel. Le travail a été très agréable et varié : transmettre et rappeler les décisions du comité directeur, de la comptabilité et de la trésorerie, faire des demandes de remboursement, renseigner les adhérents sur le fonctionnement du Club et sur les sorties collectives. Je voudrais remercier le bureau du Club, en particulier Guillaume, le trésorier, et toute l'équipe du pôle finance. Le soutien immense et indéfectible de Jean-Claude Corn, notre secrétaire général, la bienveillance et l'écoute de Romain, notre ancien président du Club, qui a transmis ses valeurs à notre actuel président Jacky.

Un grand merci à tous les adhérents et adhérentes bénévoles qui m'ont permis de découvrir le bonheur d'être dans une association fondée sur la bonne humeur, et dans un état d'esprit fédérateur qu'est le Club Alpin d'Annecy.



LES REFUGES DU CAF D'ANNECY



Altitude 2164 m

Capacité 49 couchages

Ouverture de juin à septembre

→ hiver: à partir du 20 janvier jusqu'à fin mars

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

Gardiennage Clarisse BINETRUY

Tél. 04 58 17 05 98

Réservation refugelapointepercee.ffcam.fr

REFUGE GRAMUSSET

Pointe Percée

Découvrez ce refuge situé dans un site typique des Aravis, paysage de lapiaz, sous la Pointe Percée, face à la chaîne du Bargy et au pic du Jallouvre avec ses couchers de soleil inoubliables. Depuis 2023, le refuge est gardé une partie de l'hiver !

Comment y accéder ?

- **Du parking des Troncs** au fond de la vallée du Bouchet au Grand-Bornand
→ **1000m | D+**
- **Depuis le domaine de ski alpin du Grand Bornand**, vous mettez les peaux à partir de la tête des Annes
→ **500/600m | D+**

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 bâtiment principal est fermé durant la saison hivernale. Un abri est néanmoins disponible tout l'hiver dans le petit bâtiment, avec matelas et couvertures pour une quinzaine de personnes, mais sans moyen de chauffage ni de cuisine.



Altitude 1825 m

Capacité 45 couchages

Ouverture du 17 juin au 30 septembre

→ Fermé hors gardiennage, local de secours uniquement, situé dans le second bâtiment

Activités randonnée, escalade, raquettes,
découverte de la flore

Gardien Philippe GRAHAM

Tél. 06 16 59 83 00

Réservation refugeduparmelan.ffcam.fr

LA RÉNOVATION DU REFUGE DE LA POINTE PERCÉE | GRAMUSSET

Marine & Isabelle de l'équipe de la revue du CAF (ER)

Interview de Philippe Martineau (PM), économiste de la construction du nouveau refuge de Gramusset et maître d'œuvre-coordonateur des travaux (société GATECC – Groupement Annécien des Techniciens Économistes de la Construction et de la Coordination).



ER: En quoi a consisté votre travail pour la construction du nouveau refuge ?

PM: Mon rôle a consisté à prendre en charge la phase de conception et l'appel d'offres, puis à assurer le suivi complet des travaux sur le terrain. La phase de conception a été particulièrement longue puisqu'elle a duré sept ans, de 2011 à 2018. Les travaux ont ensuite été réalisés entre 2018 et 2021.

Le bâtiment initial posait de grands problèmes de vétusté et n'était plus du tout adapté aux besoins d'aujourd'hui, tant en matière de solidité de la structure vieillissante que de résistance des matériaux et de sécurité. Pour rappel, le tout premier bâtiment en pierre avait été édifié en 1899 par l'ingénieur Édouard Sauvage. Détruit par une avalanche en 1914, il fut reconstruit en 1928, puis agrandi en 1972.

ER: Combien de personnes ont contribué à la rénovation du refuge ?

PM: Pour mener à bien les travaux, il a fallu l'intervention d'environ une cinquantaine d'ouvriers répartis dans de nombreux corps de métiers, avec un maximum de 7 à 8 personnes présentes simultanément sur le site. De très nombreuses entreprises spécialisées sont intervenues: terrassement, maçonnerie et réseaux, charpente et couverture, électricité, plomberie et sanitaires (avec une entreprise spécifique pour les toilettes sèches), plâtrerie et peinture, carrelage, revêtement de sol, serrurerie, cuisines

professionnelles, architecture d'intérieur, mobilier de montagne et, enfin, une compagnie d'hélicoptage.

ER: Comment étaient acheminés les matériaux et les ouvriers ?

PM: Tous les lundis matin, les équipes se regroupaient sur la Drop Zone (DZ), l'aire de décollage des hélicoptères située au col des Annes. Les charges devaient être préparées minutieusement à l'avance par paquets de 800 kg au maximum (la charge maximale hélicoptérée en une rotation) et triées par ordre d'utilisation sur le chantier. Cela obligeait les entrepreneurs à préparer leurs palettes de manière très stricte en amont, impossible d'arriver simplement avec des camions pleins !

Pour vous donner une idée, une panne (une pièce de charpente posée horizontalement qui supporte les chevrons) pèse à elle seule près de 800 kg. Il fallait donc les monter une par une. Pendant toute la durée du chantier, nous avons comptabilisé environ 2000 rotations. On commençait la journée par monter les ouvriers, puis les matériaux, ce qui représentait une dizaine de rotations réglementaires. À noter que nous sommes montés jusqu'à 40 rotations en une seule matinée lorsque nous avons coulé les dalles en béton.

ER: Pourquoi l'hélicoptère monte-t-il les ouvriers en premier ?

PM: C'est une question de poids et de carburant. L'hélicoptère arrive le matin avec le plein de kérosène. Plus la machine vole, plus elle se déleste de carburant, et plus elle peut porter de lourdes charges sous élingue. On commence donc logiquement les rotations par les charges légères: les ouvriers (quatre personnes par voyage en plus du pilote et de son assistant), pour finir par les charges très lourdes. Concrètement, si la machine brûle 100 litres de kérosène, on gagne 100 kg de capacité de charge supplémentaire.



ER: Que faisaient les ouvriers une fois installés là-haut ? Comment s'organisait la vie sur place ?

PM : L'ancien refuge de Gramusset a servi de « refuge-recueil », une annexe de sécurité obligatoire en cas d'incendie pour se mettre à l'abri. Le nouveau bâtiment a donc été construit juste à côté. Le gardien a continué à travailler dans l'ancien refuge pendant toute la durée du chantier : il y logeait et y restaurait les ouvriers.

La rénovation s'est étalée sur trois tranches

- La première année, nous avons construit le nouveau refuge (dit de la Pointe Percée) « hors d'eau et hors d'air » : terrassement, gros œuvre, charpente, pose des fenêtres et couverture du toit.
- La deuxième année, nous avons finalisé tout l'aménagement intérieur du nouveau bâtiment.
- La troisième année, nous avons rénové l'ancien édifice de 1928, le refuge Gramusset (nommé en l'honneur de Louis Gramusset, alpiniste savoyard décédé en 1919 à la dent Parrachée). L'objectif était de lui redonner son architecture d'origine en le débarrassant des multiples extensions qui s'y étaient greffées au fil des décennies. Nous en avons démoli une grosse partie car les structures contenaient de l'amiante et la toiture n'était plus du tout aux normes.

Une fois le nouveau refuge achevé dans le strict respect des permis de construire, les pompiers de la commission de sécurité sont passés pour l'homologation... et ils nous ont annoncé que le volume du refuge-recueil n'était finalement pas suffisant ! Il a donc fallu relancer en urgence un permis modificatif pour agrandir l'ancien

refuge de 3 mètres. C'est pourquoi vous pouvez voir aujourd'hui une partie en pierres d'origine flanquée d'une extension crépie.

ER: Comment s'est fait le choix de l'implantation du nouveau bâtiment ?

PM : Nous devons respecter deux contraintes majeures : garder une distance de sécurité suffisante avec l'ancien bâtiment pour le risque incendie, et laisser un espace disponible avec la falaise située juste derrière pour que les guides et encadrants puissent continuer à l'utiliser comme site d'école d'escalade et de manipulations de cordes. Si vous y jetez un œil, vous y verrez encore tous les spits.

ER: Qu'avez-vous fait de tous les gravats issus de la déconstruction ?

PM : D'un point de vue environnemental, il était hors de question de redescendre des tonnes de gravats ou de roche extraite en hélicoptère, sachant qu'un mètre cube de pierre pèse environ 2 tonnes ! Nous avons donc réutilisé tous les matériaux inertes du site pour remblayer les soubassements. Seuls le bois de démolition et les vieilles tôles de toit ont été hélitreuillés vers la vallée. Par-dessus ce remblai, nous avons disposé les gros blocs rocheux issus du terrassement. Cela a permis de créer une magnifique et grande plateforme en pierre tout autour du refuge. Avant, il s'agissait de terrasses en bois que le gardien devait entièrement démonter chaque automne avant la fermeture hivernale.

ER: Comment le refuge est-il alimenté en eau ?

PM : Le souci majeur de Gramusset, c'est qu'il n'y a pas de source pour l'alimenter. Autrefois, il y avait



un tout petit captage d'eau que les bénévoles du CAF allaient chaque année remettre en état pour tirer un tuyau jusqu'au refuge. Avec la construction du nouveau refuge, nous avons construit un captage d'eau définitif fixé au rocher et installé une énorme citerne sous le bâtiment qui récupère l'eau du ruissellement du toit traitée pour la rendre consommable. On a aussi créé une fosse septique pour les eaux usées.

ER: Quel type d'énergie est utilisé pour le fonctionnement du refuge ?

PM : On utilise plusieurs énergies. Des panneaux photovoltaïques sont installés sur le toit et on stocke l'énergie dans des batteries. On a aussi des panneaux solaires pour chauffer l'eau. En complément pour la production d'électricité, il y a un groupe électrogène au gaz de secours, géré par le gardien du refuge. Pour le chauffage, on a aussi une chaudière à granulés et un système de chauffage au sol. On peut donc monter en plein hiver, on y sera bien au chaud !

ER: Dans quelles conditions travaillez-vous, avez-vous des anecdotes à nous relater ?

PM : La vie en refuge est un peu « rustique », au-delà de quelques jours. Heureusement, il y avait un roulement des équipes. Ce n'est pas tous les jours très facile, n'oublions pas que c'est un chantier situé à 2 164 m d'altitude. Pour ma part, j'ai été ravi de voler pour la première fois en hélicoptère, même si le tour ne durait que trois minutes.

La saison étant relativement courte, de mai à septembre, nous avons travaillé au soleil mais aussi par mauvais temps ou dans le froid. Le souci, c'est que l'hélicoptère ne vole pas s'il y a des nuages. Il fallait

donc parfois monter à pied. Pour les ouvriers qui aiment la montagne, une heure de marche, ça n'est pas un souci. Pour ma part, j'adore me promener en montagne, alors commencer le travail par une petite rando, c'est plutôt chouette, non ? Parfois même, on a eu la chance de travailler avec des bouquetins juste devant nous !

Au début du chantier, il y avait encore de la neige. On redescendait avec de la neige jusqu'aux genoux... moi qui suis originaire du bord de mer, c'est dépayçant ! Dans ma carrière, j'ai construit pas mal d'immeubles ou d'écoles mais des refuges, je n'en ai fait qu'un !

C'était vraiment sympa de côtoyer des amoureux de la montagne en travaillant.

Fiche technique du nouveau refuge

Durée des travaux : 3 ans (terminés en 2021).

Coût global : 2,65 millions d'euros (dont 125 000 € subventionnés par la commune du Grand-Bornand).

Capacité d'accueil : 49 couchages en période gardée (22 places en refuge d'hiver non gardé).

Labels : conformes aux dernières normes de sécurité en montagne (réglementation type REF) et bénéficiaire de la marque nationale « Refuges en famille ».

Pour aller plus loin

- Découvrez Philippe Martineau en vidéo sur le chantier (**vidéo GATECC 2021**)
- Retrouvez la présentation du refuge par sa gardienne Clarisse Binetruy, dans l'émission Échappées Belles : **Haute-Savoie, un été dans les Aravis.**

ALPINISME ESTIVAL

Responsable · Joris GERBAUX
alpinisme@cafannecy.fr

L'alpinisme occupe une place centrale au sein du Club Alpin Français, héritier d'une longue tradition d'exploration et de passion pour la haute montagne. Cette activité, qui mêle progression sur rocher, neige et glace, offre à chacun la possibilité de découvrir un univers unique où l'engagement, la solidarité et la maîtrise technique se conjuguent pour atteindre les sommets.

Au CAF, l'alpinisme se pratique dans un cadre structuré et convivial, encadré par des initiateurs diplômés, garants de la sécurité et de la transmission des savoir-faire. Que l'on soit débutant ou montagnard confirmé, le Club propose un accompagnement progressif permettant d'acquérir les compétences essentielles : utilisation du matériel, gestion de la corde, techniques d'assurage, préparation de la course, analyse des conditions et prise de décision en milieu montagnard.

Les sorties, organisées tout au long de la saison estivale, permettent de découvrir une grande variété de terrains : neige, glacier, arête rocheuse, mixte. Compte tenu du réchauffement climatique, notre pratique s'oriente de plus en plus vers le rocher. Au-delà de l'aspect sportif, l'alpinisme au CAF valorise l'esprit de cordée, la coopération et le respect du milieu montagnard. Chaque sortie est l'occasion de partager des moments forts, d'apprendre des autres et de vivre une aventure collective. C'est également l'endroit idéal pour rencontrer des compagnons de cordée.

Nul besoin d'être excellent dans un domaine, un bon alpiniste est un montagnard polyvalent. Il connaît les techniques d'escalade, a une bonne condition physique, le sens de l'orientation et, bien sûr, le fameux « pied montagnard ». Aussi, il est conseillé de se construire une bonne expérience et une culture de la montagne afin de débiter sereinement. Au CAF d'Annecy, on demande à minima de pratiquer l'escalade en extérieur (niveau 5a) et d'être un bon randonneur (vous ne craignez pas de marcher 1 000 m de dénivelé avec un sac à dos chargé en environ 3 h).

L'alpinisme est une discipline très vaste qui demande de l'investissement et de l'implication. On ne devient pas alpiniste du jour au lendemain et on continue à apprendre toute sa vie. Pas d'inquiétude, les montagnes seront toujours là demain !

Chaque année, nous proposons des cycles de formation ainsi que divers événements : soirées théoriques et pratiques, WEI et, évidemment, des collectives. Ces événements sont proposés au fur et à mesure de la saison sur le site des collectives. Vous pouvez rejoindre le groupe WhatsApp pour être informé (demandez le lien à un encadrant). N'hésitez pas à venir à notre rencontre pour discuter de votre projet, que ce soit par téléphone ou le vendredi soir à la Sha-brasserie. Chaque année, durant le mois de mars, une soirée de présentation de l'activité est organisée.

Arête de la Nonne · Joris GERBAUX



IDÉES DE SORTIES

Roc des Bœufs

Bauges

Arête S | AD-

Traversée des Dents de Lanfon

Bornes

PD-

Arête à Marion

Aravis

AD

ALPINISME HIVERNAL

Responsable · Joris GERBAUX
alpinisme@cafannecy.fr

Pour le grand public, le terme « alpinisme hivernal » évoque souvent les grandes voies mythiques comme les faces nord de l'Eiger, du Cervin ou des Grandes Jorasses, parcourues en plusieurs jours dans des conditions extrêmes.

L'alpinisme hivernal peut aussi se pratiquer dans des conditions moins extrêmes. Parcours d'arêtes, goulottes de neige, escalade en crampons, peuvent se faire à des altitudes plus raisonnables.

L'hiver est surtout la saison des cascades de glace qui nous donnent la possibilité de grimper en pleine nature. C'est un complément utile et agréable à l'escalade sur SAE (Structure Artificielle d'Escalade) et ça permet de côtoyer des structures naturelles éphémères qui sont de véritables œuvres d'art. Mais, en hiver il y a des particularités qu'il ne faut pas sous-estimer : risques d'avalanche, froid, journées raccourcies, manœuvres effectuées avec des gants, gestes spécifiques tels que la pose de broches à glace... Elles peuvent compliquer la pratique par rapport à son équivalent estival. C'est le rôle d'un Club comme le CAF d'Annecy de fournir à ses membres les moyens de se former et d'évoluer en sécurité.

Pour cette saison, nous proposerons des séances d'initiation et de perfectionnement, ainsi que des sorties collectives à la journée ou sur un week-end. Le CAF dispose du matériel collectif nécessaire (cordes dry, broches, dégaines). Les participants devront avoir le matériel individuel : baudrier, assurage, casque (de préférence avec visière, sinon masque), crampons de cascade et chaussures permettant de les fixer, piolets techniques, DVA, pelle, sonde, vêtements chauds... À noter que le CAF peut louer piolets et crampons, sous réserve de disponibilité.

Avec l'évolution du climat, la pratique de la cascade de glace est devenue une activité dépendante des aléas météorologiques. La saison couvre approximativement la période fin décembre – début mars, mais il est impossible de fixer un calendrier précis longtemps à l'avance. Les encadrants seront à l'affût des conditions météo favorables et annonceront les sorties dès que possible sur le site des collectives. Une réunion sera organisée en début de saison pour présenter l'activité.

Patri, Cogne · Joris Gerbaux



IDÉES DE SORTIES

Le Vaisseau de Pierre

Aravis

D

Cascades du Reposoir

Aravis

D

La Tour de Champagny

Vanoise

Tous niveaux

CANYONING

Responsable · Frédéric COTTRET
canyon@cafannecy.fr

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

En canyon, pas de lassitude, aucun ne se ressemble. Certains peuvent être aquatiques, d'autres très verticaux vont nécessiter de descendre principalement en rappel, et certains cumulent sauts, toboggans et rappels. Les sorties organisées peuvent se faire aussi bien le week-end qu'après le boulot et se terminent parfois à la frontale puis autour d'un barbecue au bord du lac.

Plusieurs niveaux de formation

Initié

Je suis capable d'évoluer dans des canyons de niveau 3.3.II. Je connais les techniques de base et j'ai une

connaissance de l'environnement de pratique qui me permet d'évoluer en sécurité au sein d'un groupe dont l'encadrement est assuré par un cadre fédéral.

Perfectionné

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

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

Un groupe Facebook existe afin d'être informé des sorties et actualités :

Canyoning - CAF Annecy - FFCAM

N'hésitez pas à le consulter régulièrement!

Retrouvez-nous sur WhatsApp
chat.whatsapp.com/Js6G

WE Intégration Canyon 2025 · Aurélien BIGOUDI



IDÉES DE SORTIES

Canyon de l'Eau Froide

Gruyère, Suisse

V6 | A3 | VI

Versoud

Vercors

V3 | A3 | II

Canyon D'Angon

Aravis

V4 | A3 | II

ESCALADE EN INTÉRIEUR

Responsable · Geoffroy PREVOST
escalade@cafannecy.fr
escalade.cours@cafannecy.fr
escalade.acceslibre@cafannecy.fr
escalade.formation@cafannecy.fr

L'escalade s'effectue en deux saisons au CAF d'Annecy: en salle pour l'automne et l'hiver, puis en extérieur au printemps et à l'été.

Pour la saison en SAE (Structure Artificielle d'Escalade), des cours sont proposés avec différents niveaux: du débutant qui n'a jamais mis un baudrier à celui qui veut dépasser le niveau 6. Les cours sont hebdomadaires et n'ont pas lieu pendant les vacances scolaires. Il existe aussi des accès libres pour les grimpeurs autonomes.

Pour les cours comme pour les accès libres, l'inscription se fait en ligne sur le site des collectives en septembre, pour la saison sur un créneau. Il faut ensuite valider chaque semaine sa venue. Des places sont ouvertes régulièrement en fonction de la fréquentation des créneaux.

Pour les jeunes de 9 à 17 ans, un programme est prévu avec des cours hebdomadaires en salle, le mardi pour les 9-12 ans et les mercredis ou jeudis pour les 13-17 ans. Les inscriptions se font au forum du CAF en septembre.

Que signifie «être autonome» ?

- Savoir faire un nœud de 8 et un nœud d'arrêt
- Vérification mutuelle : partner check
- Assurer en moulinette et en tête
- Grimper en moulinette et en tête
- Connaître le système des cotations en escalade

Notre fonctionnement peut paraître compliqué au début, mais on le comprend assez vite avec la pratique. Retenez une chose : si vous êtes pleinement autonome, vous pourrez grimper.

Lycée Baudelaire, Annecy · Louis-Philippe CAIMOY



ESCALADE EN EXTÉRIEUR

Responsable · Geoffroy PREVOST
 escalade@cafannecy.fr
 escalade.cours@cafannecy.fr
 escalade.acceslibre@cafannecy.fr
 escalade.formation@cafannecy.fr

Après les vacances de Pâques, les cycles de printemps démarrent. Comme pour la salle, il existe des cycles d'accès libre pour les personnes autonomes et des cycles de cours. Les inscriptions se font en ligne sur le site des collectives après la soirée de présentation.

Les séances en extérieur permettent de partager un moment convivial. Chaque semaine, un site d'escalade sera choisi par les encadrants. L'idéal est d'aller sur ce site en covoiturage vers la fin d'après-midi, puis de grimper jusqu'à la nuit tombée. Chaque soir, un petit repas sera partagé par les participants. Les cycles se terminent fin juin.

En plus des cycles, des sorties ponctuelles peuvent être proposées par nos initiateurs, en semaine ou le week-end.

Enfin, plusieurs événements sont proposés dans l'année, comme le week-end d'intégration (WEI), camp d'été ou des week-ends dans certains sites un peu plus éloignés (Orpierre, Dentelles de Montmirail...).

Vous devrez avoir un peu plus de matériel pour l'extérieur : si vous ne savez pas quoi acheter, il existe une page dédiée sur le site du CAF d'Annecy. Vos initiateurs seront aussi ravis de répondre à vos questions !

Pour les jeunes, des stages de 5 jours sont proposés pendant les vacances de Pâques, le tout encadré par des professionnels.

Courte Paille, Jallouvre · Louis-Philippe CAIMOY · Collective progression en grande voie équipée



IDÉES DE SORTIES

Première école
Face Est du Roc des Boeufs
 5b max
 Fil ou Face
Salève – Massif du Coin
 6a+ → 6a
 La diagonale du fou-fou
Les Grandes Suites
 6a+ → 6a

PARAPENTE VOL-RANDO

Responsable · Stéphane FAVRE-REGUILLON
 parapente@cafannecy.fr

Envie de prendre votre envol et de partager des moments inoubliables dans les airs ?

Alors, rejoignez les « Cafards Volants », notre joyeuse communauté de parapentistes ! Chez nous, l'aventure ne s'arrête jamais : tout au long de l'année, nous nous retrouvons pour des sorties collectives dynamiques et échangeons sur notre groupe WhatsApp dédié.

Pourquoi nous rejoindre ?

Progresser ensemble : Que vous souhaitiez perfectionner votre vol thermique, vous lancer dans le vol de distance, ou même goûter à la compétition, vous trouverez votre place. Nous mettons un point d'honneur à progresser collectivement, en toute sécurité.

Découvrir et partager : Partagez une randonnée suivie d'un vol majestueux, préparez vos vols sur site, et explorez de nouveaux horizons en partageant des navettes conviviales.

Se former avec des pros : Pour que chacun puisse s'épanouir, nous organisons des stages adaptés à tous les niveaux, du tout premier décollage jusqu'au vol de distance, toujours encadrés par des professionnels passionnés.

Comment ça marche pour les sorties collectives ?

Pour nos sorties organisées par nos bénévoles, le Brevet Initial FFVL est requis, ainsi qu'une autonomie confirmée à la radio pour le décollage et l'atterrissage. Chaque pilote s'engage à respecter notre charte, garantissant ainsi la sécurité et le plaisir de tous, tout en assumant ses propres choix de vol.

Mais le parapente, c'est aussi une riche vie de Club !

Attendez-vous à des week-ends épiques, des soirées ciné pour rêver d'évasion, des soirées sécurité pour toujours apprendre, des partenariats avec des écoles pour vos brevets, et même des ateliers de pliage de secours. Cerise sur le gâteau : nous mettons à disposition de nos adhérents deux parapentes biplaces pour encore plus de partage et de découvertes !

Le CAF d'Annecy est également affilié à la FFVL.

N'oubliez pas de prendre votre licence en ligne avec **notre Club n°03447** pour faire partie de l'aventure !

Alors, prêt(e) à déployer vos ailes avec nous ? N'hésitez plus, contactez-nous pour en savoir plus et rejoindre les « Cafards Volants » ! L'air vous attend !

Un poisson rouge décolle en combe de Savoie · Philippe NICOLIN



IDÉES DE SORTIES

Rando vol au Trélod

Bauges

D+ 1100m

Rando vol au Col des Frêtes

Lac Annecy

D+ 800m

Rando Vol au Grand Som

Chartreuse

D+ 1200m



RANDO MONTAGNE & ALPINE

Responsable · Chantal ABRY
rando@cafannecy.fr

Activité estivale, la randonnée montagne se déroule de mi-avril à mi-novembre, grâce à l'implication de toute l'équipe des encadrants.

De nombreuses randonnées sont préparées par notre équipe : les destinations sont variées, ainsi que les difficultés, avec des approches en mobilité douce, en minibus ou en voiture. Plusieurs séjours, de deux jours ou plus, sont aussi envisagés. Toutes ces propositions sont présentes sur le site des collectives.

En ce qui concerne les difficultés, elles sont recensées de T1 à T6. Par conséquent, n'hésitez pas à consulter le tableau des cotations sur www.cafannecy.fr/pratiquer/randonnee-montagne afin de choisir la sortie qui correspond au mieux à votre ressenti du moment, en termes de forme et de capacité. Ceci représente aussi un enjeu de sécurité pour l'ensemble du groupe.

Les encadrants, bénévoles, sont formés, brevetés et recyclés dans le cadre de la Fédération Française des Clubs Alpins et de Montagne (FFCAM). Ceci permet

une meilleure appréhension du milieu dans lequel vous allez pratiquer. Mais un élément reste fondamental : vous devez être aussi acteur de la collective à laquelle vous vous êtes inscrit. Cela suppose une acceptation des instructions de l'encadrant, mais aussi une adaptation aux changements de conditions du milieu ainsi qu'une prise en compte des consignes concernant le matériel et la sécurité.

Cette adaptation peut aussi vous conduire à devenir plus autonome afin de seconder l'encadrant. Vous pouvez également vous impliquer davantage dans la préparation, en ayant une réflexion en amont sur la météo ou la cartographie. Pour cela, vous pouvez suivre les formations proposées par le Club d'Annecy ou par la FFCAM : Initié, puis, dans l'optique de devenir initiateur, Perfectionné.

**Forts de ces informations,
profitez de la montagne, tout en la respectant !**

Tour Pyramides calcaires · Chantal ABRY



IDÉES DE SORTIES

Pointe de la Gorgeat
& Mont Joigny

T1 | Chartreuse

Tête de Moëde

T2 | Haut Giffre

Piz Gloria
& lac d'Oenichen

Suisse alpes bernoises



RANDONNÉE RAQUETTES

Responsable · Kewin FONTENEAU
raquettes@cafannecy.fr

Faire de la raquette en montagne, c'est à la fois :

- **Faire une activité physique** (parfois exigeante en fonction du relief et des difficultés du parcours) ;
- **Découvrir et profiter** d'un environnement montagnard hivernal superbe, mais qu'il faut apprendre à connaître et à préserver ;
- **Évoluer en sécurité** dans cet environnement magnifique et attirant, mais parfois hostile et dangereux.

Magnifique mais exigeante, la montagne hivernale abrite une faune vulnérable qu'il convient de respecter en évitant les zones protégées, même si la chance permet parfois d'admirer au détour d'un chemin un chamois, un bouquetin ou un lagopède. Pour parer au risque d'avalanche, les encadrants formés en nivologie privilégient les itinéraires les plus sûrs : le port du matériel obligatoire (DVA, pelle, sonde) ainsi que des formations théoriques et pratiques sur le terrain permettent à chacun de savoir réagir, chercher et alerter les secours en cas d'accident.

Optez pour des raquettes adaptées à votre niveau et à votre pratique. Les raquettes modernes sont légères, articulées et offrent une bonne adhérence. Le prix d'achat neuf varie entre 60 et 300 euros pour les plus techniques. Le CAF d'Annecy en loue, ainsi que le triptyque de sécurité.

Habillez-vous en fonction des conditions météo, avec des habits chauds et respirants, et des chaussures imperméables et confortables.

N'oubliez pas d'apporter votre bonne humeur et votre sens de l'aventure !

Cotation des sorties raquettes

Raquette classique

- **R1** : tout randonneur, dénivelé : < 500 m.
- **R2** : randonneur entraîné, dénivelé : 500-900 m.
- **R3** : randonneur endurci, dénivelé : > 900 m.

Raquette alpine

- **R4** : itinéraire avec des passages d'alpinisme facile, dénivelé : < 900 m.
- **R5** : itinéraire avec des passages d'alpinisme facile, dénivelé : > 900 m.

En descendant de la Tête du Danay, La Clusaz · Morgane GRIMAUD



IDÉES DE SORTIES

Pointe d'Orcière

Aravis

F | D+ 600 m

Croix du Berger

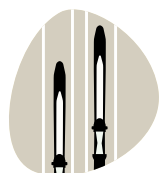
Beaufortain

PD | D+ 930 m

Col Ratti

Chablais

AD | D+ 800 m



SKI DE FOND & RANDONNÉE NORDIQUE

Responsable · Robin ESSEIVA
skinordique@cafannecy.fr

Deux appellations pour cette 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 (skate) 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 randonnée nordique

Appelée SRN, elle 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.

L'hiver dernier, des pratiquants du Trail ont organisé des sorties skate les week-ends, nocturnes, et également quelques cours.

Les collectives en Ski de Randonnée Nordique nécessitent d'avoir dans son sac DVA, pelle et sonde.

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

Initiation Ski de fond au Glières · Zéphyr MARGUERAT



IDÉES DE SORTIES

Lac des fées
Beaufortain

La Dole
Jura suisse

Saint François
La Féclaz, Le Revard



SKI DE RANDONNÉE SKI ALPINISME

Responsable · Adrien GARCIA
skirando@cafannecy.fr

De nombreuses collectives sont proposées à la journée tout au long de la semaine, week-end compris. Elles sont de plusieurs 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** : elles présentent un dénivelé souvent plus important, parcourues à une vitesse moyenne plus élevée. Elles sont destinées à des personnes 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.
- **Des randos plus techniques** : nécessitant une bonne maîtrise des progressions en pentes soutenues, tant à la montée qu'à la descente.

Les formations

- Maniement de son DVA
- Découverte du ski de rando
- Neige & Avalanche – Niveau 1 et Niveau 2
- Initiation aux techniques glaciaires
- Pratiquant Initié
- Accompagnement vers l'acquisition de la qualification d'initiateur

Vous trouverez toutes les informations pour mieux comprendre le fonctionnement de l'activité :

- En consultant le site du Club Alpin, et notamment la « foire aux questions » de l'activité ;
- En venant le vendredi soir au forum du Club rencontrer les initiateurs.

En vous formant, vous pourrez ainsi randonner en minimisant les risques !

Groupe WhatsApp



Quelque part en Lauzière avec Adrien · Eole LEMAIRE



IDÉES DE SORTIES

Pointe de la Grande Combe
Beaufortain
PD | D+1000m

Trou de la Mouche
Aravis
AD | D+ 1050m

Tour de la Combe Bronsin
Lauzière
AD | D+ 1240m



SKI & SNOWBOARD EN STATION

Responsable · Bruno LEROY
skisurfalpin@cafannecy.fr

Les sorties ski en station, c'est quoi ?

- **Où ?** En Savoie et Haute-Savoie (selon un programme établi en début de saison).
- **Comment ?** On vous emmène en bus et/ou en covoiturage (inscription via les collectives).
- **Quand ?** Tous les dimanches, de début janvier à fin avril.
- **Quoi ?** Nous proposons un prix journée qui comprend le transport et le forfait remontées mécaniques.
- **Mais encore ?** Possibilité de prendre des places de bus pour vos sorties personnelles en raquettes, ski de rando, ski de fond ou marche dans les domaines aménagés des stations.

L'école de ski – le dimanche matin

- **Quoi ?** Des cours de ski alpin sur piste et ski toutes neiges → 3 niveaux dans chaque catégorie.
- **Comment ?** Les 8 premiers dimanches de la saison. La présence de tous les participants est souhaitable pendant au moins les trois premières sorties encadrées.

Mais aussi...

- **Des cours débutants adultes, le samedi après-midi :** 7 samedis après-midi et 1 sortie journée le dernier dimanche en station.

La Der à Val d'Isère · Hugues LEROY



- **Des sorties « mise en jambes » :** En décembre, en fonction de l'enneigement.
- **Une soirée de présentation de l'activité :** En novembre, pour présenter aux nouveaux (et rappeler aux plus anciens) l'activité, son fonctionnement et le planning prévisionnel des sorties.

Et en plus...

- **Une carte USCA (interClubs) :** Carte servant de support « forfait » en station pour le ski individuel, rechargeable sur le site de l'USCA, permettant de bénéficier de prix avantageux pour vos sorties en station. Elle est obligatoire pour chaque participant afin de profiter des tarifs réduits et pour les sorties encadrées les week-ends.
- **Une ambiance conviviale :** l'apéro qui se partage dans le bus au retour
- **Et des encadrants :** Qui ont envie de vous faire découvrir et vivre leur passion !

Alors, si vous aimez la poudre blanche (celle-là ☁️ hein, pas l'autre...), que vous sachiez skier ou que vous rêviez d'apprendre, n'hésitez pas à nous rejoindre !

PS : On cherche aussi à s'agrandir, donc si l'expérience d'encadrant vous tente... n'hésitez plus et rejoignez-nous !



SLACKLINE & HIGHLINE

Responsable · Anthony CHENOT
slackline@cafannecy.fr

La slackline (de l'anglais « ligne lâche ») est une pratique sportive qui consiste à tenir en équilibre sur une sangle élastique souvent tendue entre deux arbres dans un parc. On peut simplement marcher dessus ou effectuer des figures comme sur un trampoline. Dans ce sport, certains recherchent une dimension méditative, sportive ou sociale. En 2021, la slack naît au CAF d'Annecy avec des sessions d'initiation à Albigny.

Pendant la saison hivernale, nous avons accès à des créneaux au gymnase Baudelaire. Débutant, intermédiaire ou confirmé, il y en a pour tous les goûts ! Nos encadrants seront ravis de vous apprendre les bases et/ou de vous faire progresser, et de partager des moments conviviaux grâce à une communauté soudée et bienveillante.

La slack a aussi deux variantes très attrayantes

- **La waterline :** slack installée au-dessus de l'eau, très agréable en été.
- **La highline :** la version montagne, tendue entre deux falaises.

Pour ces deux variantes, il faut maîtriser la technique du « départ assis ».

Slackline sur 50m au Margériaz · Anthony CHENOT



Événements à venir

- **Apéro & slack :** les soirs de semaine, dès qu'il fait beau, on se retrouve au parc d'Albigny.
- **Sorties waterline :** de juin à septembre, sur une slack de 15 m, venez découvrir la slackline au-dessus de l'eau. C'est l'occasion de pratiquer votre « départ assis » en conditions réelles.
- **Initiation highline :** étape suivante, le départ assis cette fois au-dessus du vide. Sensations fortes et uniques ! Lignes de 35 m proches d'Annecy à faible hauteur, parfaites pour s'initier.
- **Festivals de highline :** Ardèche, Vercors, Cévennes, Suisse, Belgique... Nous partons ensemble découvrir des spots uniques. Idéal pour tous les niveaux !

Les dates de highline seront communiquées sur le site des collectives du CAF, restez à l'affût !

Pour les soirées à Albigny et en waterline, c'est spontané en fonction de la météo. Tout se passe sur notre groupe WhatsApp, demandez-nous l'accès par mail.

Entrez dans le monde déjanté du Shabrakistan au sein du Club Alpin d'Annecy, où la passion pour le snowboard de montagne se marie parfaitement avec une bonne dose d'humour et de camaraderie! Même si vous êtes novices en rando mais déjà des riders agueris sur pistes rouges, nos Shabraks seront là pour vous guider dans cette aventure hors du commun. Vous avez le choix entre la randonnée en raquettes, snow sur le dos, ou en splitboard, et nos experts vous aideront à choisir le meilleur équipement, parce qu'au Shabrakistan, on veut que vous soyez à l'aise!

Pas besoin d'être un athlète olympique, mais un minimum de forme physique est conseillé pour vous élever au maximum. Chaque année, nos Shabraks organisent des sorties collectives avec des niveaux variés, histoire que tout le monde y trouve son compte. Et la sécurité, on y pense sérieusement: un DVA, une pelle

et une sonde sont de mise, et le port du casque est fortement recommandé. Et si vous n'avez pas encore tout le matos, pas de souci, on peut vous le louer!

En plus des descentes enneigées, on vous propose des formations hivernales pour vous perfectionner en cartographie, en nivologie ou en progression sur glacier. Au Shabrakistan, on ne fait pas les choses à moitié!

Alors, rejoignez notre joyeuse communauté, où l'humour est aussi important que la poudreuse. On est impatients de partager des moments géniaux en snowboard de randonnée avec vous! Préparez-vous à vivre des aventures mémorables et à explorer des contrées enneigées avec les Shabraks, la bande la plus cool des Aravis!

Pointe des Ratissières lors du WEI Shabrak · Margaux PICHEL



IDÉES DE SORTIES

Roche Parstire

Beaufortain

2. 1 E1 | D+ 800m

Coillu à Bordel

Aravis

4. 2 E2 | D+ 1000m

Raid Arolla – Zermatt

Valais

3. 3 E3 | D+ 4700m

Convivialité, esprit d'équipe et goût de l'effort 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. De la course à pied en bordure de 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 ressourcer en montagne, s'appuie sur des valeurs de respect de la nature, apporte le goût de l'effort et le bien-être que l'on ressent après...

Nous sommes une équipe soudée et motivée d'une trentaine de bénévoles, qui éprouve l'envie de partager sa pratique et son expérience. De nombreuses sorties sont proposées très régulièrement. A l'année, les semaines sont rythmées par 5 formats de sorties afterwork: trail découverte, rythme mollo et rythme galop et séances de renforcement type PPG et d'entraînement type fractionné. On retrouve également des

week-ends et des sorties spéciales (ex: Tour des dents blanches, kayak & trail, KV série, sorties joëlette...)

La difficulté dépend de plusieurs critères (distance, dénivelé, technicité, rythme...). 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 de 400 lumens** minimum pour les sorties de nuit...
- **Obligatoirement un téléphone portable** chargé
- **Une couverture de survie**

Pour suivre toute l'actualité de l'activité, n'hésitez pas à nous rejoindre sur **WhatsApp** ou **Strava** (demandez les infos à un encadrant).

Lac d'Anterne · Federico HINRICH



IDÉES DE SORTIES

KV série

un jeudi sur deux
en rythme rouge/noir

Dent d'Oche et Cornettes de Bise

Chablais

Niveau technique noir,
pied sûr requis!

Le tour de la Grande Casse

Vanoise

3j en itinérance

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

Nous vous emmènerons découvrir les massifs autour d'Annecy, mais aussi plus éloignés comme le Beaufortain ou le massif du Mont-Cenis.

Il y en aura pour tous les goûts et tous les mollets

- **Des sorties montagne à la journée** avec du dénivelé et des descentes techniques;
- **Des soirées en semaine** plus tranquilles pour découvrir les spots locaux;
- **Des raids en autonomie** pour en prendre plein les yeux;
- **Des sorties Bike Park**;
- **Des shuttles au Semnoz** pour profiter de la descente;
- **Des cycles de progression et des stages** de pilotage animés par un moniteur;
- **Des soirées mécanique** pour entretenir nos vélos.

Événements du Club

- **La journée d'intégration Shabrak**: événement festif au bord du lac, ouvert à tous avec des collectives pour les plus motivés.
- **Les rencontres inter-CAF** avec nos collègues chambériens.
- **Et bien sûr l'incontournable WEI** (Week-End d'intégration): cette année, direction les Terres Noires avec des itinéraires vertigineux et des cols très sauvages! Nous proposerons des distances et des dénivelés pour tous.

Pour rouler avec nous, plusieurs possibilités

- Envoyez-nous un message à: vtt@cafannecy.fr
- Contactez-nous sur Facebook: «Annecy VTT Shabrak Krew»

Inscrivez-vous sur notre liste e-mailing:

shabrakvtt74+subscribe@googlegroups.com

Val d'Aoste · Étienne TANGARI



IDÉES DE SORTIES

Tour du Lac d'Annecy

Bauges, Aravis

T4 | D+ 4000m | en 2 jours

Rassemblement Aura à Bramans

Mont-Cenis

Difficulté: tous niveaux

Combe des Aravis

Aravis

T3 | D+ 1200m

En Savoie et Haute-Savoie, il existe une soixantaine de via ferrata et près de 170 parcours sur tout notre territoire (www.viaferrata-fr.net).

Pour découvrir un maximum de ces sites, des séjours sur plusieurs jours en semaine ou en fin de semaine ainsi que des sorties à la journée vous seront proposés.

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

Pour débiter, le Club met à votre disposition, par le biais de la location de matériel: des longes de via ferrata, un baudrier et un casque. Pour le reste de l'équi-

pement, il vous faudra une paire de gants légers (ou mitaines) pour protéger vos mains des frottements, un petit sac à dos pour transporter votre casse-croûte et votre boisson, et enfin une bonne paire de chaussures de randonnée. Celle-ci fera parfaitement l'affaire, car il y a toujours une approche et une descente par des sentiers de montagne.

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

Huit initiateurs qualifiés composent l'équipe d'encadrants disponibles pour vous proposer des collectives à la journée ou sous forme de séjours:

- | | |
|---------------------|------------------------|
| • Geneviève DELOULE | • Christian VIAL |
| • René DELIEUTRAZ | • Jean-Claude CORSETTI |
| • Geoffroy PRÉVOST | • Pierre OPPORTUNE |
| • Philippe GRÉGOIRE | • Patrick DUFOUR |

Via Ferrata du Rocher de Saint-Julien à Buis-les-Barronies · Philippe NICOLIN



IDÉES DE SORTIES

La Via Ferrata du Diable

Haute Maurienne

Facile à très difficile

Dolomites orientales

Italie

Assez difficile

Buis-les-Baronnies

Drôme

Facile à très difficile



« MIROIRS D'ALTITUDE »

Christophe HAGENMULLER

Parmi les milliers de lacs que comptent les Alpes, quelques centaines seulement reflètent les plus hautes cimes. Vastes étendues permanentes ou simples gouilles éphémères, ces bassins naturels se figent parfois, le temps d'un instant magique, pour nous révéler l'âme pure des montagnes.

Christophe, encadrant CAF en ski de randonnée et alpinisme, a parcouru pendant plusieurs décennies les

massifs français, suisses, italiens et autrichiens, du Mercantour jusqu'aux Hohe Tauern, en passant par le Mont-Blanc et la couronne des quatre mille helvétiques, à la recherche des plus beaux miroirs d'altitude. Dans un ouvrage paru aux éditions NaturAlpes, il vous invite à partager ses découvertes — des écrins de lumière parfois secrets et hors des sentiers battus — ainsi que les richesses naturelles des régions traversées.

Christophe vous guide tout au long d'une traversée éblouissante et inoubliable des Alpes, de la Méditerranée à la frontière orientale de l'arc alpin, en un périples qui se veut à la fois :

- **Un recueil de photographies** des plus beaux reflets de sommets offerts par les lacs-miroirs

dans toutes les Alpes, une composition en forme d'hymne à la beauté de ces montagnes ;

- **Un guide complet et précis** pour découvrir ces merveilles ainsi que la richesse et la diversité du patrimoine naturel et humain des différents massifs parcourus, enrichi de nombreuses références et anecdotes historiques ou culturelles ;
- **Une réflexion sur l'évolution des paysages**, sous l'effet notamment du changement climatique et de ses impacts sur les glaciers, les forêts et les lacs de montagne.

Les images du livre, dont une photographie est reproduite ci-dessus, sont toutes naturelles. Ces reflets sublimes, touchant parfois à la perfection, auront nécessité une patience et une persévérance hors du commun

pour capturer les instants rares et éphémères où la surface des lacs présente le miroir le plus parfait possible.

Christophe est ingénieur de formation. Alpiniste, skieur-alpiniste, photographe de montagne et de nature, il est aussi ornithologue et ethnologue à ses heures perdues. Il a publié quatre livres dans la collection « Les Plus Belles Traces » ainsi que « Le Dernier Yéti », où il raconte comment il a contribué, après 25 ans de « vagabondages » en Himalaya, au dénouement scientifique — preuves ADN à l'appui — d'un des plus grands mythes du XX^e siècle.



CAMP D'ÉTÉ

Responsable · Isabelle NASRAOUI · campdete@cafannecy.fr

Chaque année, le CAF d'Annecy prend ses quartiers d'été dans un petit coin de verdure entouré de montagnes aux noms chargés de conquêtes et chapeautés de neiges éternelles ! La vie au camp s'organise autour du barnum qui abrite le poste logistique ainsi que la cuisine. C'est autour des feux qu'on échange des nouvelles et qu'on s'interroge sur les courses proposées. Juste avant la réunion du soir, des cartes se déplient, des topos sont cornés, photographiés ou étudiés. Dès qu'une course est établie, elle sera proposée le soir avant l'apéro du camp, qui est une institution.

Au camp d'été, on fait ses gammes, on peut aussi s'initier lors d'une collective pour débutants, et on validera ces expériences de retour au CAF.

Lors de la réunion quotidienne, des apprentis orateurs content leur collective : ils présentent leur aventure

sur un ton taquin, descriptif ou enjôleur. Qu'importe, il reste les rêves d'aventures partagées ! Puis, les initiateurs reprennent la main et proposent les sorties futures avec efficacité. On sent l'expérience de la montagne. Ensuite, les participants choisissent, ce qui est parfois compliqué tant les envies sont multiples !

Le camp d'été, c'est le temps des possibles, des vacances sportives, des amitiés ; c'est sans doute aussi une réminiscence des jolies colonies de vacances !

Après la Bérarde, la Haute-Maurienne et le Briançonnais, nous cherchons de nouvelles destinations. Chamonix et la Vanoise (Pralognan) semblent avoir de nombreux atouts, mais il reste aussi deux rêves : le Mercantour et le Queyras.



CAMP D'HIVER

Responsable · Hugues DUPLANTIER · campdhiver@cafannecy.fr

L'objectif est de proposer le pendant du camp d'été, évènement historique au CAF d'Annecy depuis 1976.

L'idée est de nous réunir 3 jours de fin de semaine vers une destination alpine pour partager toutes les activités hivernales que notre Club propose.

C'est un véritable « camp de base », où se décident en fonction des conditions du lendemain des sorties collectives.

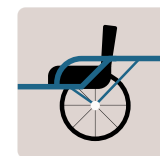
Les activités proposées

- Ski et surf en station
- Ski de randonnée
- Randonnée raquettes
- Snow de randonnée
- Ski de fond

Toute une équipe d'encadrants dans ces activités se met à la disposition des adhérents durant ces 3 journées pour proposer des sorties, des itinéraires, en constituant des groupes homogènes.

L'ADN du camp d'hiver : Se faire plaisir, partager. Tous ensemble en montagne !

L'essentiel des pratiques tourne autour du ski et snowboard de randonnée et c'est agréable pour chacun de pouvoir décider en fonction de sa forme et de ses envies d'alterner entre les activités et de profiter des conseils techniques toujours précieux de nos encadrants, notamment en ski de fond et ski alpin.



HANDICAF LE CAF, C'EST HANDI AUSSI !

Responsable · Manon CARRABIN · handicaf@cafannecy.fr

La montagne, c'est le lieu qui nous réunit tous dans ce Club. Tous ? Vraiment ?

Eh oui, car l'objectif d'Handicaf est justement de fédérer aussi bien des pratiquants chevronnés qu'occasionnels, voire des anxieux ainsi que des débutants ; l'objectif étant de réunir tout le monde malgré nos différences.

Le but ?

Créer une joyeuse mixité entre tous, faire que la mayonnaise prenne lors de la rencontre avec l'autre, diffuser l'art de l'audace, oser s'aventurer en montagne et faire céder les barrières qui brident quotidiennement notre relation à l'autre.

Et ce n'est pas toujours intuitif. Mais qui a dit qu'une personne avec un trouble mental ou physique n'aurait pas le droit d'accéder à cet art contemplatif de la montagne ? Alors on met nos baskets, on chausse nos skis, et c'est parti ! Allons partager notre passion !

Aujourd'hui, ce sont probablement baskets, crampons, skis, chaussons de grimpe, voile... qui sont nos plus fidèles accessoires d'aventures. Mais laissons donc libre cours à notre imagination, nos acolytes peuvent en utiliser de bien plus insolites ! Une joëlette, un ski-fauteuil, en voilà de bien chouettes accessoires, indispensables à certains pour s'aventurer en dehors des sentiers battus !

Chaque année, un parcours spécifique pour le handicaf est prévu sur la randorientation du Club Alpin d'Annecy. En 2025, nous étions 37 personnes dont 13 résidents de la Ferme de Chosal, Chloé et Philippe en Joëlette, 22 bénévoles du CAF et 2 chiens à nous orienter sur le Plateau des Glières.

Alors ouvrez donc ce champ des possibles, et venez expérimenter de nouvelles pratiques de la montagne avec nous.



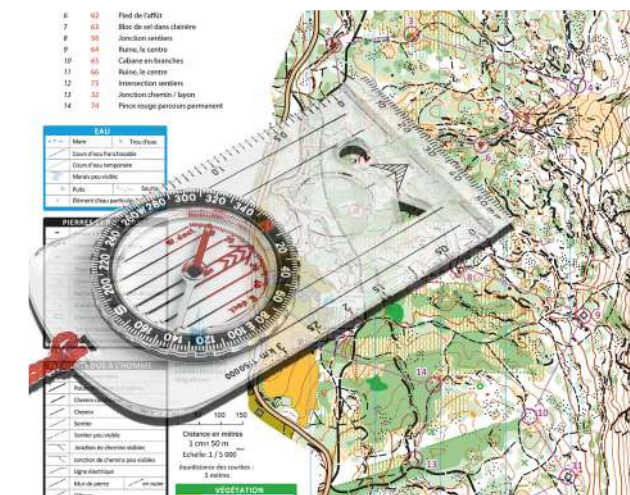
RANDORIENTATION

Responsable · René DELIEUTRAZ · randorientation@cafannecy.fr

Consultez le site dédié à cette manifestation qui a lieu deux fois par an : randorientation.cafannecy.fr

Le format tout public, ouvert aux personnes extérieures au Club, ne bénéficie plus d'une publicité élargie. Néanmoins, deux formules plus souples pour la logistique seront proposées sous un format simple au printemps et en automne, plus près d'Annecy et, si possible, en mobilité douce.

Les événements seront annoncés dans la newsletter et sur le site des collectives. Les participants autres que les membres du Club seront acceptés. Une participation financière modeste sera demandée. N'hésitez pas à faire connaître cette activité à vos amis !





CPM | CONNAISSANCE ET PROTECTION DE LA MONTAGNE

Responsable · Paul PÉHARPRÉ · CPM@cafannecy.fr

Au CAF d'Annecy, la commission CPM, c'est une équipe qui :

- **Propose des soirées** sur des thèmes variés en lien avec le milieu montagnard ;
- **Organise des sorties** siglées CPM pour améliorer nos connaissances (flore, oiseaux, etc.) ;
- **Informe** sur les soirées ou sorties naturalistes organisées par Asters-CEN 74 (Conservatoire d'Espaces Naturels) ou la CCVT (Communauté de Communes de la Vallée de Thônes) ;
- **Vous invite à participer à des chantiers** comme l'arrachage du vérâtre blanc avec les alpagistes du Semnoz (Fauche Qui Peut), ou « des gestes chouettes en faveur de la faune nocturne » avec la FNE (France Nature Environnement) ;
- **Participe à différents groupes de travail** : sports outdoor et biodiversité avec la CCVT, Asters-CEN 74 et la LPO (Ligue pour la Protection des Oiseaux), mobilités de la vallée de Thônes et du Grand Annecy, atelier Mont Veyrier, plan de gestion du massif du Semnoz, etc.

Riches de ces rencontres et réunions de travail, nous pensons que la mobilité douce est une des clés pour réduire le risque d'asphyxie des vallées et massifs

montagneux proches d'Annecy. Une nouvelle commission « transition-décarbonation » a été créée au Club et prend maintenant en charge cette question spécifique des mobilités.

Deuxième constat

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

La préservation d'une montagne sauvage, vivante et silencieuse constitue un défi à relever, dans lequel nous avons tous une part à prendre. Alors restons éveillés, soyons des sportifs responsables !

Lac d'altitude, écosystème fragile · Martine PIÉTU



ACTIVITÉS FAMILLES

Responsable · Janine DUCRUET · familles@cafannecy.fr

Les activités familles, Késaco ?

Après quelques années de fonctionnement, faisons un tour d'horizon des activités déjà réalisées. Celles qui ont comporté de l'initiation à l'escalade et de l'orientation ont eu un franc succès. En revanche, celles en lien avec la Connaissance et Protection de la Montagne (CPM) ont été moins prisées, voire un peu délaissées. Moins fun ? Pas assez récréatives ? À priori barbant ? Si vous n'avez pas participé à l'une de ces séances, vous ne pouvez avoir qu'une idée préconçue. Nous vous invitons à venir voir par vous-même et à nous donner votre avis ! Ces activités sont une autre porte d'entrée dans le monde montagnard. Apprendre à connaître la nature, c'est plutôt tendance actuellement.

L'année prochaine, dès septembre, nous établirons le calendrier de tout ce que nous allons proposer jusqu'en juin : de l'orientation, de l'initiation à l'escalade combinée avec une autre activité, un escape game en lien avec la nature, une activité de neige, l'écoute des oiseaux, une spéléo-rando, une randonnée pédestre à thème... Vous aurez ainsi la possibilité de mieux vous organiser.

Ces activités sont destinées à votre famille et à votre entourage : vos enfants, vos amis, vos voisins... En bref, tous ceux qui veulent partager un moment convivial autour d'une activité intergénérationnelle, même s'ils ne sont pas encore licenciés au CAF.

Des propositions de petites randonnées pédestres ponctuées de points d'intérêt sont aussi proposées sur le site web du Club, onglet « Jeunes ». Elles sont à télécharger et à utiliser en totale autonomie, au moment de votre choix.

Restez connectés : site des collectives, réseaux sociaux, newsletter, site web, on vous dira tout !

Et contactez-nous sur familles@cafannecy.fr

**Pour vos suggestions, vos envies...
ou vos encouragements !**

Dalle de Chaumont · Gaëlle RABATEL





EN MONTAGNE AVEC NOS AÎNÉS

Responsable · Martine PIÉTU · veterans@cafannecy.fr



Depuis 1961, selon les archives, le Club organise tous les ans une journée dédiée à ses vétérans, pour un moment de convivialité partagée.

Après 3 années de Covid sans retrouvailles, nous avons relancé en 2023 cette journée renommée pour l'occasion «En montagne avec nos aînés», l'idée étant d'en faire une journée qui mêle davantage les générations, les «plus jeunes» ayant tellement à apprendre des expériences et des témoignages des «plus anciens»!

La journée se déroule classiquement par un départ en car de bon matin, pour se rendre au départ des randonnées de différents niveaux afin d'adapter au rythme de chacun, puis par un bon repas au restaurant. L'après-midi est consacré à une visite culturelle généralement associée aux journées du patrimoine.

Vous êtes tous invités à venir partager cette journée riche en échanges.



ÉCOLE D'AVENTURE

Responsable · François BÉRUARD · ecoledav@cafannecy.fr

Encore une belle saison pour l'École d'aventure du CAF d'Annecy! Répartis en deux groupes, les Trappeurs et les Aventuriers ont, tout au long de l'année, chaussé leurs baskets, leurs raquettes, leurs skis ou leur baudrier pour partir à la découverte de nos montagnes. Cette année, la revue met un coup de projecteur sur les Trappeurs.

Les Trappeurs ont remonté le temps lors d'une randonnée sur le circuit des cascades, le long du Fier, jusqu'à l'ère glaciaire. Malgré une météo parfois capricieuse, la bonne humeur est restée au rendez-vous: une sortie en falaise s'est ainsi transformée en séance d'escalade à Space Bloc.

Au fil des mois, ils ont découvert le canyon d'Angon, parcouru les sentiers de la Mandallaz et relevé le défi d'une course d'orientation aux Puisots en retrouvant la plupart des balises. L'hiver a permis de belles

aventures avec une sortie raquettes et construction d'igloos au Semnoz, deux journées de ski de fond sur le plateau des Glières, ainsi qu'une journée mêlant escalade et projection au CAF d'un film sur un mystérieux habitant de nos montagnes.

Un immense merci à tous les encadrants bénévoles qui rendent ces sorties possibles. L'École d'aventure recherche aujourd'hui de nouveaux bénévoles, notamment pour reprendre sa coordination. Si vous souhaitez transmettre votre passion de la montagne aux jeunes, rejoignez-nous!



GROUPE JEUNES ALPINISME

Responsable · Matthieu DAGAND · gja@cafannecy.fr

Le Groupe Jeunes Alpinisme (GJA), une opportunité remarquable pour les passionnés d'escalade et d'alpinisme âgés de **18 à 25 ans**.

Notre mission

Le GJA est composé de **5 à 6 membres du Club**, partageant une passion commune pour l'escalade et l'alpinisme. Notre objectif est de favoriser le perfectionnement de nos membres et de les guider vers l'autonomie en alpinisme en leur apportant les bases nécessaires pour devenir des initiateurs en alpinisme certifiés par la FFCAM.

Notre programme

Un programme d'une douzaine de journées réparties en 5 stages, de mai à septembre, afin de valider les Unités de Formation FFCAM. Ces stages sont encadrés par des instructeurs brevetés et des guides de haute montagne. Le Club subventionne cette activité, mais une participation financière modeste vous sera demandée pour couvrir l'ensemble des stages.

Se préparer

L'alpinisme requiert une familiarité avec l'escalade, une aisance dans la manipulation des cordes et face au vide.

Il est recommandé de :

- **pratiquer l'escalade en falaise** (des cours sont proposés par le Club)
- **avoir acquis des compétences** en écoles de neige et de glace
- **gagner de l'expérience en montagne**, que ce soit par le biais du Club ou par d'autres moyens

Nous rejoindre

Pour plus d'informations, n'hésitez pas à nous contacter à l'adresse **gja@cafannecy.fr**. Consultez régulièrement notre site Internet pour être tenus au courant de la publication du dossier de candidature pour la saison estivale (au printemps).

Notre fonctionnement

Chaque stage comprend une journée dédiée à la montée en refuge (connaissances théoriques), et une journée consacrée à une course d'application. Nous adaptons collectivement le choix de la course (envies et niveau du groupe), pour que chacun puisse pratiquer et se surpasser. Notre programme est conçu pour renforcer la cohésion du groupe et progresser afin d'être prêt pour le stage ultime : la découverte d'un sommet mythique au cours d'une aventure de 3 jours.

Raquettes et igloo pour les Trappeurs, sortie encadrée par Pierre Opportune · Victor RAYMOND





RANDONNÉES LOINTAINES

randonneeslointaines@cafannecy.fr

Fédérant surtout le trekking et les randonnées pédestres, mais aussi la via ferrata, le vélo, le kayak de mer, etc., tout autour de notre planète, ces randonnées lointaines sont accessibles à tous, mais n'en demeurent pas moins assez exigeantes.

Objectif

Donner l'accès au plus grand nombre à des voyages de rêve grâce à la mutualisation des dépenses; découvrir et partager tout en pratiquant nos activités favorites, le tout encadré par des bénévoles ambitieux, passionnés et compétents.

La durée de ces séjours va de une à trois semaines, et même au-delà pour les destinations les plus lointaines. Pour ces voyages, les demandes sont nombreuses et il convient d'anticiper longtemps à l'avance sa préinscription, avec le versement d'arrhes.

Grâce à notre affiliation à la FFCAM, chaque partici-

pant bénéficie de conditions tarifaires négociées pour l'assurance annulation (à hauteur de 3,6% du montant à garantir), qui est obligatoire pour chaque inscription, à moins d'apporter la justification d'une autre assurance équivalente. Le CAF d'Annecy ne rembourse pas les annulations ou désistements.

Cette activité s'inscrit aujourd'hui, comme les autres, dans nos objectifs de transition environnementale. Concrètement, notre but est de réduire progressivement le nombre de kilomètres effectués en avion (multiplié par le nombre de participants) afin de nous orienter au maximum vers des modes de transports alternatifs (train, bateau, bus du Club, etc.).

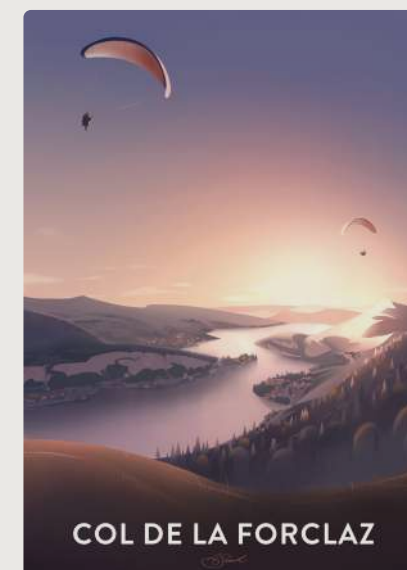
Enfin, nous incitons chaque participant à venir recycler ses connaissances individuelles et à débattre au sein des ateliers de sensibilisation à la protection de l'environnement que propose notre Club (comme la Fresque du Climat).

Face à l'Everest, Novembre 2025 · Patrick DUPIRE



DE LA CIME À LA MINE

Sarah ALBINI



Il y a quelques semaines, j'ai eu la chance d'exposer mon travail lors du forum du CAF d'Annecy. C'était un moment particulier pour moi, car cet événement faisait directement le lien entre mon activité artistique et ma pratique de la montagne.

Je suis illustratrice, spécialisée dans les paysages de montagne. Mais avant d'être un sujet de travail, c'est surtout un terrain de jeu et de pratique. Je fais principalement du ski de randonnée l'hiver, du trail dès que les sentiers sont dégagés, et un peu d'alpinisme.

Le CAF a eu un rôle important dans ce parcours. C'est à travers les sorties, notamment en ski de randonnée, que j'ai découvert certains itinéraires, mais aussi une manière de vivre la montagne : en groupe, dans le partage, avec des expériences souvent marquantes. Des journées simples parfois, mais qui laissent une trace durable.

C'est de là que vient mon travail.

Je ne cherche pas simplement à représenter un paysage, mais plutôt à traduire une ambiance ou un souvenir. Une lumière, une sensation, un moment précis vécu en montagne. Ce sont souvent ces petits détails — une météo changeante, un relief particulier, une atmosphère — qui restent après une sortie et qui nourrissent mes images.

Avec le temps, j'ai eu envie d'aller plus loin dans cette idée de souvenir. Parce que chacun vit la montagne

à sa manière, avec ses propres expériences, ses moments forts, mais ses difficultés aussi.

Je propose donc également des illustrations sur mesure, réalisées à partir des récits de chacun. À travers vos souvenirs, vos anecdotes, parfois quelques images, je crée des visuels qui cherchent à retranscrire ce qui a été vécu, au-delà du simple lieu. Une façon de prolonger ces moments et de leur donner une autre forme.

Le fait de présenter ce travail au CAF avait donc tout son sens pour moi. C'était une façon de partager une pratique artistique directement liée à ce que je vis en montagne, mais aussi d'ouvrir la porte à d'autres histoires à illustrer.

La montagne, ce n'est pas seulement un terrain de sport. C'est aussi un ensemble de souvenirs que chacun construit au fil du temps, et que l'on peut choisir de faire vivre autrement.

Voici les liens où l'on peut me retrouver

- www.instagram.com/sarah_albini_illustration
- sarahalbinistudio.bigcartel.com

« UNE PARENTHÈSE EN MONTAGNE » NOUS RÊVONS TOUS D'UNE PARENTHÈSE EN MONTAGNE...

Morgane GRIMAUD



Une idée, une équipe ultra-motivée, des moments incroyables! Un maximum de sourires, de rires, de dépassement et de fierté, de rêves et d'espoir. C'est ça le projet « Une parenthèse en montagne » du Club Alpin d'Annecy.

Celui-ci est né au mois de juin 2025 d'une idée : rendre la montagne accessible à des publics qui en sont éloignés. En effet, au cours de nos différentes sorties en montagne, nous avons pu faire le constat que les personnes rencontrées ne reflètent malheureusement pas la diversité de notre société. Pour certains publics, la montagne est moins accessible. Et ce n'est pas simplement une histoire d'éloignement géographique.

Le projet est simple : une journée par mois, nous accompagnons un groupe de personnes en montagne (randonnée, raquettes à neige, alpinisme, etc). Dans le cadre de ce projet, **3 associations annéciennes sont partenaires du Club Alpin d'Annecy :**

- **GAIA** qui accueille des adultes en situation de précarité et de fragilité ;
- **L'Arche** qui accueille et accompagne des adultes en situation de handicap mental ;

- **Ostara** qui accompagne des femmes victimes de violences.

Les personnes que nous accompagnons n'ont ni l'habitude d'être en montagne, ni de marcher sur des chemins avec du dénivelé. Grâce au coup de main de l'association « 82-4000 Solidaires », en amont de la sortie, chacun des participants peut s'équiper suivant la météo et l'activité du jour.

Les témoignages des acteurs et bénéficiaires du projet sont unanimes et leur lecture vous permettra de partager leurs émotions, leurs expériences de ces moments de « parenthèse en montagne ».



Nathalie : « Je suis contente de faire cette sortie et de me connecter avec la nature. J'aime beaucoup. J'espère que les prochaines ne seront pas compliquées. »

Franck : « Des journées comme ça, ça nous permet d'oublier un peu nos problèmes, nos soucis. De passer un moment entre nous en oubliant les aléas de la vie. Et ça fait énormément de bien. »

Antonio : « La prochaine fois, je serai là-haut [en désignant la combe de Bella-Cha dans la chaîne des Aravis]. »

Valentin : [Arrivé au sommet du col] « On est morts, mais c'est du bonheur. »

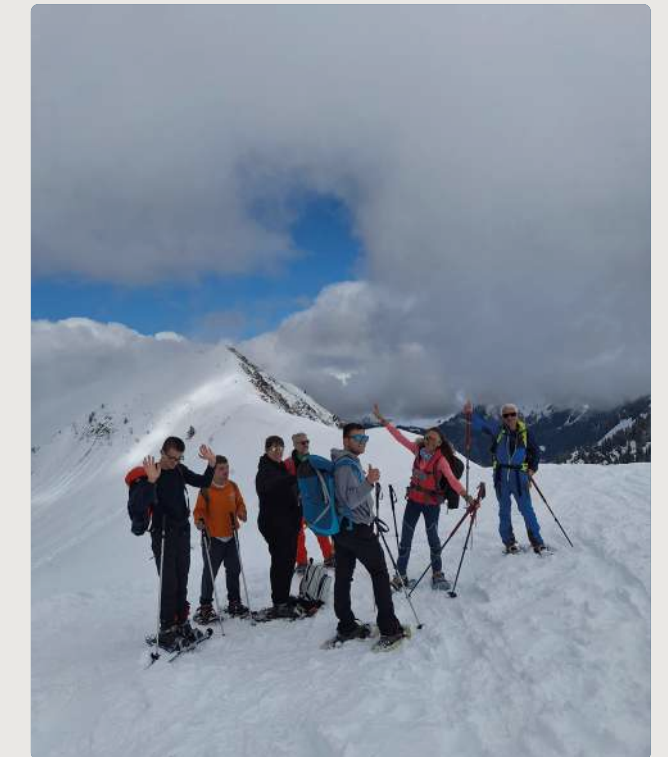


Une éducatrice spécialisée de GAIA : « Ce projet a beaucoup de sens. Il permet également à des locaux (parfois nés à Annecy) de découvrir des montagnes toutes proches qu'ils voient tous les jours mais dans lesquelles ils ne sont jamais allés. La randonnée aide à se recentrer sur son corps, à le remettre en mouvement et permet de relever des défis sportifs qui redonnent de l'estime de soi. C'est une petite pause de nature et de tranquillité dans un quotidien précaire. »

Une accompagnatrice de l'Arche : « Nos montagnards [les participants à la sortie] peuvent être fiers de leurs exploits en raquettes. Chacun a pris sa force dans le

partage. La montée a parfois fait mal aux jambes. Ils ont dû pas après pas trouver un bon rythme de marche. Efforts et rigolades étaient au programme. »

Un encadrant du Club Alpin d'Annecy : « C'est un vrai cadeau que l'on se fait de partager sa passion de la montagne et de découvrir l'émerveillement et la fierté dans les yeux de nos nouveaux amis ! »



Partageons notre passion !

Pour plus d'informations, contactez Laurent CANTENOT ou Morgane GRIMAUD sur montagnepourtous@cafannecy.fr



SPLITBOARD-ALPINISME

AUTOUR DU REFUGE DES EVETTES

Denis MACE | Photos : Guillaume CONDAT

Nous sommes 9 (6 participants et 3 encadrants) au départ d'Annecy pour 3 jours autour du refuge des Evettes dans le massif des Alpes Grées. Le séjour est orienté splitboard-alpinisme avec l'ascension de l'Albaron comme objectif principal. Les conditions météorologiques et nivologiques s'annoncent excellentes : le BERA en Haute Maurienne indique enfin un risque 2 après plus d'un mois et demi à osciller entre 3 et 4.

J1 / Bonneval-sur-Arc – Refuge des Evettes /

+ 800 m

Après 2H45 de route en minibus, la journée commence tranquillement par un long faux plat sur la route enneigée en direction du village de l'Écot, mais avec des sacs alourdis par le matériel d'alpinisme. Arrivés à l'Écot, la pente se redresse et nous démarrons l'ascension vers le refuge.

Première bonne surprise : malgré des chutes de neige remontant à plusieurs jours et des températures élevées, la neige est restée bien froide dans les faces orientées nord.



Nous arrivons au refuge pour le déjeuner. L'après-midi sera consacrée à des révisions de manip' (rappel, mouflage...). L'occasion de constater qu'il y a quasiment autant de méthodes d'encordement que de participants !

Le dîner du soir est avalé avec appétit : soupe, pâtes bolognaises ou tofu pour les végétariens (majoritaires sur ce séjour) et cake maison.

La soirée se termine avec une discussion sur la course du lendemain. Le tour de la pointe de Bonneval avec un passage en Italie est abandonné compte tenu des corniches présentes au col de la Disgrâce et au col Tonini. Notre objectif sera donc la pointe Francesetti.

J2 / Pointe Francesetti

3.3 E2 / ± 900 m

Réveil à 7H00 pour un départ à 8H00. La course démarre par une petite descente pour prendre pied sur le plat des Evettes. Vu les conditions sous le refuge (traces de ski regelées), nous décidons de descendre en mode snowboard et de faire une rapide transition en bas plutôt que de risquer de nous blesser en mode ski. Et oui, nous sommes avant tout des snowboarders !

Nous nous dirigeons vers le col de la Disgrâce. L'ascension est relativement aisée jusqu'en bas de la pointe Francesetti où nous mettons les crampons aux pieds et les boards sur les sacs.

Arrivés en haut, le panorama est grandiose avec notamment une vue sur la grande Ciamarella côté italien.

Après un déjeuner pris sous le soleil, nous entamons la descente avec prudence due notamment à de nombreux cailloux cachés. Tout le monde est appliqué jusqu'au bas de la pointe où la pente est la plus forte. Nous descendons ensuite en direction du refuge sur une neige plutôt agréable qui a légèrement chauffé.

Nous passons le début de la soirée à jouer aux dés (en cassant des verres...). Après le repas, nous discutons de la course du lendemain. Les conditions sont idéales pour notre objectif initial, à savoir l'ascension de l'Albaron (3637 m).

De même la descente sur Bonneval-sur-Arc par le glacier supérieur du Vallonnet, relativement raide et exposée (3.3 E3), est en très bonnes conditions selon le gardien. La météo s'annonce ensoleillée et nous comprenons que nous ne serons pas tous seuls demain sur cet itinéraire ! Le groupe est en forme et enthousiaste pour le lendemain.

J3 / Albaron et redescente par le glacier supérieur du Vallonnet

3.3 E3 / D+ 1 100 m / D- 1 900 m / 14 km

Avec un gros groupe qui engendre forcément de l'inertie et de nombreuses manip' en prévision, nous décidons un réveil matinal à 5H00 pour un départ à 6H00 qui nous permettra d'expérimenter nos frontales. Le petit déjeuner est un peu spartiate comme c'est souvent le cas en refuge.



Il fait froid. Bilan : un bâton et une poche à eau gelés. La traversée du plat des Evettes se fait avec le lever du jour, puis nous démarrons notre ascension vers la selle de l'Albaron poursuivis par une horde de skieurs. Le début est relativement raide et a pris le vent, ce qui nous oblige à mettre les couteaux.

Arrivés au replat avant le début du glacier des Evettes, nous nous encordons par cordée de 3 avec un encadrant dans chacune. Nous serons les seuls à le faire, ce qui soulèvera pas mal de questions de la part des participants, d'autant plus que nous sommes ainsi assez lents et nous faisons doubler par tous les skieurs partis après nous.

Arrivés à la Selle de l'Albaron, nous sortons les crampons et le piolet et réduisons l'encordement. Le début de l'arête est relativement aisé avec quand même un peu de gaz des deux côtés alors que la fin est un peu plus raide. Tout le monde est à l'aise, ce qui nous permet de rattraper le temps perdu et d'arriver au sommet à l'heure prévue.

Nous devons attendre plusieurs minutes que les skieurs devant nous descendent en rappel avant de pouvoir entamer le nôtre et avant que les skieurs venant d'Avérole côté sud ne montent au sommet par le même itinéraire. A neuf, le rappel nous prendra plus d'une heure !



Puis nous entamons la descente.

Malheureusement, le vent d'ouest a modifié la topographie en haut du glacier du Vallonnet et nous oblige à effectuer une transition supplémentaire (non prévue) afin de remonter 50 m sans devoir marcher sur le glacier. Le reste de la descente se déroule dans de bonnes conditions dans une neige variable. De nombreuses petites barres sont présentes sur l'itinéraire, mais avec les nombreux passages devant nous, il n'y a plus qu'à suivre les traces.

Le passage du goulet justifiant la cotation est en conditions « freeride », ce qui nous permet de faire quelques bons virages dans une neige poudreuse et encore vierge par endroits.

L'arrivée à Bonneval se fait dans la fourchette haute de l'horaire prévu avec le temps perdu au niveau du rappel de l'Albaron, mais l'objectif est validé. Et le plus long sera le retour à Annecy...

Bref, un excellent week-end avec une météo et des conditions parfaites, un massif magnifique, pas si fréquenté, et une équipe au top qui sera caricaturée sur aquarelle par Emma !



DE BALTHAZAR À GÉNEP'

L'HISTOIRE DES GYPAÈTES DU BARGY

Claire BASSO | Photos: Julien HEURET



Le gypaète barbu est un grand rapace, présent en Asie, Moyen-Orient, Afrique et également dans les Pyrénées et les Alpes. C'est le plus grand des 4 vautours présents en France, aux côtés du vautour fauve, du vautour moine et du vautour percnoptère.

Alors qu'il n'a jamais disparu des Pyrénées, le gypaète a bénéficié d'un programme de réintroduction dans les Alpes à partir des années 1980. Il avait été victime d'une chasse intense à la fin du XIXème siècle qui a conduit à son extinction au début du XXème siècle.

Balthazar, premier individu mâle réintroduit dans le Bargy en 1988 sur la commune du Reposoir, a été retrouvé affaibli au bord d'une route vers Thyez en 2025, à l'âge canonique de 37 ans. Après des soins et une tentative de remise en liberté, il a été jugé trop faible pour survivre en milieu naturel et passe désormais une retraite bien méritée dans le centre de réintroduction géré par Asters-CEN 74, coordinateur du Plan National d'Actions en faveur du gypaète barbu.

Les gypaètes barbus sont reconnaissables à leur queue en forme de losange, à leur poitrail orangé et à leurs yeux ornés de rouge. Ces deux dernières

caractéristiques leur ont longtemps valu mauvaise réputation, les croyances populaires attribuant cette couleur orangée au sang de leurs victimes alors que cette couleur vient de bains de boues ferrugineuses qui teintent leur plumage ventral blanc. Le rouge de leur pupille étant le reflet des vaisseaux sanguins qui s'intensifient en fonction de l'excitation de l'oiseau et nullement l'expression du démon comme certains aimaient à penser...

Qui connaît le gypaète sait qu'il est charognard et se nourrit quasi exclusivement d'os de chamois ou autres ongulés morts dans une avalanche, de maladie ou de vieillesse.

Balthazar, dont on n'avait pas eu de nouvelles depuis 2016, était tenu pour mort. Son identification, grâce à sa bague, a donc été une grande surprise. Il est le plus vieux spécimen suivi ayant vécu en milieu naturel et est le père du premier gypaéton né en France d'une reproduction naturelle, en 1997.

Il a contribué activement à la réussite du programme de réintroduction du gypaète dans les Alpes françaises en donnant naissance et élevant avec succès

une quinzaine de petits gypaètes qui peuplent désormais les Alpes pour notre plus grand plaisir de montagnards.



Une fois adultes, les gypaètes se mettent en couple à l'âge de 6 ou 7 ans et tentent des reproductions chaque année, qui ne sont pas toujours couronnées de succès. En moyenne, un couple élève un poussin jusqu'à l'envol tous les 3 ans. Ce faible taux de reproduction rend l'accroissement de la population alpine lent, bien que continu depuis 30 ans.

Les gypaètes s'accouplent en novembre-décembre, environ 2 mois avant la ponte qui se fait en janvier-février. Le mâle et la femelle se relaient pour couvrir en plein cœur de l'hiver jusqu'à l'éclosion en mars-avril. Ensuite, le poussin de 150 g à la naissance continuera à être couvé par ses parents pour être protégé du froid, et bien nourri jusqu'à atteindre son poids adulte de 5 à 7 kg et une envergure de presque 3 mètres. Il prend alors son premier envol à seulement 4 mois. En fin d'été, le jeune gypaète aux plumes encore noires partira à la découverte de nouveaux territoires, et c'est vers l'âge de 6-7 ans qu'il se rapprochera de son lieu de naissance pour trouver son partenaire et commencer sa vie reproductive.

Adulte, le gypaète n'a pas de prédateur. Les principales menaces qui le guettent sont le risque de percussion contre les câbles aériens, l'intoxication ou l'empoisonnement, possiblement le braconnage et le dérangement par les activités humaines. Des partenariats sont mis en place avec RTE (Réseau de Transport d'Electricité) et les stations de ski pour mieux signaler les câbles électriques et des remontées mécaniques. Quant au braconnage, pratique qui peut sembler archaïque, il n'a malheureusement pas disparu. Preuve en est, un plomb enkysté observé sur une radio de la patte droite de notre illustre Balthazar, qui laisse imaginer qu'il a été victime d'un tir...

En tant que pratiquants de la montagne, nous pouvons contribuer à la conservation du gypaète en respectant les Zones de Sensibilité Majeure. Ces zones sont définies autour des nids, lieux sensibles lors de la reproduction, et qu'il faut préserver de tout stress visuel ou sonore. Le dérangement augmente le risque d'abandon temporaire ou permanent du nid par les parents, et ainsi le risque d'échec de la reproduction.



La FFCAM 74 a signé en 2023 une convention avec Asters CEN 74 pour sensibiliser les grimpeurs, parapentistes, randonneurs et autres photographes de montagnes à la prévention de cet oiseau emblématique. Dans ce cadre, la FFCAM 74 a eu le plaisir de parrainer un gypaéton né dans le Bargy au printemps 2024 et l'a prénommé Génep'. Nous aimons imaginer que Génep' est un des nombreux descendants de Balthazar. Nous lui souhaitons de vivre aussi longtemps que son illustre aïeul, de voir un peu de pays puis de revenir s'installer dans notre belle région et nous enchanter à chacun de ses passages au-dessus de nos têtes.

Pour en savoir plus
www.gypaete-barbu.com

L'HOSPICE DU GRAND-SAINT-BERNARD

EXCURSION INCONTOURNABLE POUR LE CAF

Marine CHAIZE



Perché à 2 473 mètres d'altitude, tout près de la frontière entre la Suisse et l'Italie, l'hospice du Grand-Saint-Bernard a été une destination immanquable pour le CAF d'Annecy cet hiver. Plusieurs collectives se sont lancées à la découverte de ce lieu riche en histoire.

L'hiver, la route s'arrête à Bourg-Saint-Bernard. Pour continuer, il faut chausser les skis ou les raquettes et remonter le long d'un vallon. Après 2h30 de marche, la figure imposante de l'hospice apparaît. Le voyage dans le temps est immédiat. Imaginez, il y a plus de 2 000 ans, les Romains traversaient déjà ce col. Au fil des siècles, voyageurs, pèlerins et marchands défilent. Mais entre la neige, le froid et les pillards, les dangers sont nombreux. En 1050, Bernard de Menthon décide de bâtir l'hospice pour offrir un abri aux visiteurs.

1 000 ans plus tard, le refuge continue d'accueillir les voyageurs. Encadrante au CAF, Amélie a eu la chance d'y passer trois jours avec un groupe cet hiver. Elle en garde un souvenir inoubliable : « On a été super bien accueillis, avec du thé, des chocolats. Les chanoines sont très gentils et à l'écoute. Ils nous ont donné des conseils, car ils font aussi du ski de randonnée. »

Trois religieux vivent encore entre ces murs, épaulés par une équipe de bénévoles. S'il vous reste un peu d'énergie après votre sortie, vous pourrez assister à la messe la plus haute d'Europe à leurs côtés ! « Le dernier jour, on est allés à la messe, tous ensemble. Ils nous ont mis des bougies partout, ils ont chanté, c'était vraiment top. Et il n'y a pas besoin d'être pratiquant pour y assister », ajoute Amélie. Autre possibilité, visiter le musée pour en apprendre davantage sur l'hospice. Napoléon a notamment stationné avec ses troupes au sommet du col, en 1800, avec près de

50 000 hommes. Les chanoines ont également élevé des chiens, dont le célèbre Saint-Bernard, dès le XVII^e siècle, pour porter secours aux voyageurs égarés dans la neige et le brouillard.

Dehors, de nombreux cols et plusieurs sommets à près de 3 000 mètres se dressent autour de l'hospice. Les pentes ne sont pas trop raides et adaptées au ski de randonnée, même pour les débutants. Isabelle y est allée avec des amis du CAF, elle a eu la chance de profiter des paysages sous un soleil radieux. « C'est époustouflant, ce sont des massifs qu'on n'a pas l'habitude de voir, c'est l'inconnu », explique-t-elle, en repensant notamment à son ascension du Mont Fourchon. Du sommet, la vue à 360 degrés est saisissante, avec d'un côté le Grand Combin, de l'autre, le Mont Blanc.

Et si vous n'êtes pas adepte de ski de randonnée ou de raquette, ces sommets se découvrent aussi à pied, l'été.

Informations pratiques

Ouverture : L'hospice est ouvert toute l'année.

Tarifs : Pour la nuit en dortoir avec demi-pension, comptez 73€.

Réservations : Vivement conseillées. L'hospice est ouvert toute l'année.

Idées de sortie au départ du parking de Bourg-Saint-Bernard

Le Mont Fourchon (sommet à 2 902 m d'altitude) : 1 250 m de D+

Col Est de Barasson : 750 m de D+

Monts Telliers : 1 050 m de D+

TRACE D'ESPOIR

COURSE DE SKI ALPINISME CARITATIVE SANS CHRONO, NI CLASSEMENT

Florian BONNEVAY



Le 7 février 2026, l'ancienne station de la Sambuy s'est transformée en terrain de jeu solidaire pour la Trace d'Espoir. L'objectif est simple : se faire plaisir, partager des sourires, découvrir et apprendre, le tout en soutenant la différence !

La Trace d'Espoir est une course de ski alpinisme et de randonnée caritative, sans chronomètre ni classement, organisée par l'association Mayann Autisme et Vie. Tous les bénéfices sont reversés pour soutenir Mayann, jeune adulte porteur d'autisme profond, et sa famille dont le quotidien est difficile.

Environ 25 adhérents du CAF Annecy ont répondu présent pour le grand parcours : initiation ou perfectionnement au ski alpinisme dans une ambiance bienveillante où l'entraide et l'esprit d'équipe priment sur la performance.

Le parcours hyper technique, pensé pour être exigeant et ludique, mêlait franchissement d'arête, descente en rappel, ski encordé, main courante et montée en crampons, toujours sans chrono ni classement ! Un format idéal pour celles et ceux qui veulent juste se faire plaisir.

Tout au long du parcours balisé et sécurisé, nos valeureux participants ont découvert plusieurs ateliers :

- **Une montée en ski de rando** jusqu'au Chalet Là-Haut où boissons chaudes attendaient nos skieurs ;
- **Un atelier d'initiation au cramponnage**, aussi utile aux néophytes qu'aux plus expérimentés ;
- **Une descente puis une remontée en ski encordé** (à 2 ou à 3), exercice non des moindres, source de belles gamelles dans la poudre, de nombreux éclats de rire et de bons souvenirs pour nos sportifs (RIP mon bâton, qui n'aura pas survécu à cette épreuve...) ;
- **Le franchissement** tant attendu de la partie supérieure de l'arête sud de la pointe de la Sambuy (2 198 m), sécurisée par des cordes fixes spécialement pour l'occasion : un itinéraire très alpin offrant des panoramas grandioses et des sensations fortes ;

Un dernier atelier attendait nos skieurs de rando, la descente en rappel « à la genevoise » sous le col de la Fenêtre.

Après une longue descente dans une neige douce sur le haut, plus changeante sur le bas, un ravito convivial a permis à tous de refaire le plein d'énergie, accompagné d'un concert de musique live sur la terrasse de l'Avalanche Bar ! La météo aussi était de la partie : grand soleil, magnifique ciel bleu et vent absent, que demander de plus ?

Certainement de participer à cet événement l'année prochaine !

Alors un grand merci à tous les participants qui ont envoyé une rafale de sourires et une belle énergie !

Merci pour cette belle journée en montagne !

Plus d'informations sur la Trace d'Espoir
www.tracedespoir.com

WEEK-END DES CAFARDS VOLANTS À VALLOUISE

Audrey JACQUOT



Du 10 au 12 octobre 2025, le Club a posé ses voiles à Vallouise-Pelvoux pour un week-end de marche et vol. On était 17 cafards volants, bien décidés à profiter des Écrins!

Vendredi soir

Départ d'Annecy après le boulot en minibus et voitures. Ambiance directe : discussions, rencontres et sieste collective. Pause dîner improvisée sur un trottoir à Briançon devant un bar fermé... ambiance garantie! Arrivée au refuge du CAF de Vallouise-Pelvoux : super accueil, confort au top et à deux pas de l'atterro (zone d'atterrissage).



Samedi

Départ collectif vers La Blanche. Une partie monte depuis une petite route près du déco (zone de décollage), les plus motivés partent de l'atterro. Le D+ ne fait peur à personne! Une fois arrivés dans les alpages, il nous reste 400 m. Pause dans les couleurs d'automne, puis chacun choisit : décoller ou finir vers le sommet.



Décollage entre 13h30 et 14h. Chacun vole à sa sauce : thermiques (*courants ascendants créés par le soleil*) pour les crosseurs (*pilotes de distance*), soaring (*ascendant créé par le vent*) pour certains, plouf (*descente directe*) pour d'autres. Tout le monde trouve son bonheur dans les airs.

Et on remet ça! Une petite équipe remonte pour un deuxième vol. Traversée d'alpages suivie de pauses câlins avec des chevaux, puis décollage 5 étoiles de fin de journée dans une belle lumière. Quel régal! Bilan : entre 800 et 1 600 m de D+, puis apéro bien mérité.

Dimanche

On repart pour une belle grosse journée : direction l'ascension de la Condamine, qui culmine à 2 940 m. Au programme, 1 400 m de D+ et déjà une belle ambiance

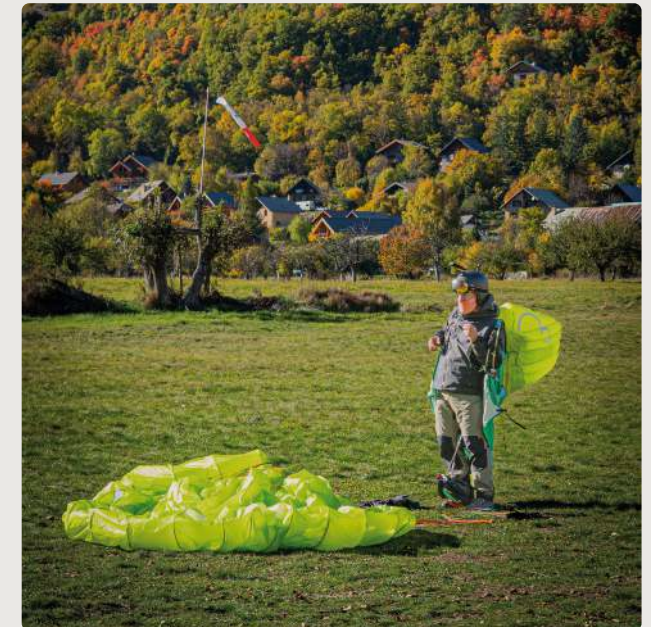


dès le matin. Les prévisions sont excellentes, et ça se voit tout de suite dans les sacs : les crosseurs sortent les grosses voiles, quitte à transformer la montée en séance de muscu grandeur nature... On dirait des menhirs sur pattes. Respect total pour ceux qui ont tout monté jusqu'en haut. D'autres ont fait un choix plus léger avec des petites voiles, et là ça cavale littéralement dans la montée.

Tout le monde progresse à son rythme dans ces paysages incroyables, jusqu'à atteindre le sommet. Et là... 360° de bonheur. Vue imprenable sur le massif des Écrins, le Mont Viso au loin, et même le Mont-Blanc qui pointe à l'horizon. Une vraie récompense après l'effort.

Après une bonne pause au sommet, vient le moment tant attendu : le décollage. Et quelles conditions! Chacun choisit sa stratégie. Certains filent directement en plouf vers l'atterro pour une descente d'une vingtaine de minutes tranquille. D'autres jouent avec

les thermiques en essayant de gratter un peu de temps de vol. Et puis il y a les plus déterminés, ceux qui vont chercher des plafonds bien au-dessus pour prolonger le plaisir encore et encore. Les conditions sont tellement généreuses que certains resteront en l'air pendant plusieurs heures.



À noter

Un seul vaché (*posé hors terrain officiel*) sur toute la troupe pour la monosurface (*voile ultra-légère*), quelle idée de voler avec ces bouts de tissus qui ne savent pas gérer une brise! En tout cas, chacun trouve son compte : du vol contemplatif au cross engagé, tout le monde profite à fond de cette fin de week-end exceptionnel.

On se retrouve ensuite pour le débrief traditionnel au bar du village. Hydratation obligatoire, bières bien méritées, et surtout échanges passionnés sur les vols de chacun : les plafonds (*sommets des ascendances*), les transitions (*sauter d'un relief à un autre*), les petits ratés et les grandes réussites... Tout y passe, dans une ambiance comme toujours ultra conviviale.

Puis vient le retour dans les voitures, calme mais heureux. Fatigue dans les jambes, sourires sur les visages. Les cafards volants ont encore frappé fort : un week-end mémorable, du partage, de la bienveillance, et surtout du plaisir pour tous, quel que soit le niveau.

**Bref, encore une belle aventure collective...
et une seule question en tête au moment
de rentrer : vivement le WEI 2026!**

NUIT DE PLEINE LUNE À SULENS

Philippe NICOLIN



La pluie commence à tambouriner contre le pare-brise au moment où je coupe le moteur. À travers la buée, les silhouettes de mes compagnons se devinent sous les halos jaunes des lampes frontales. Je regarde l'écran du téléphone : 18h47. Trop tard pour hésiter.

Je sors du véhicule. Le bruit de la pluie devient total, envahissant. Sur le parking, nos sacs s'ouvrent, les peaux s'étalent, l'eau s'infiltre partout. Pourtant, l'idée d'une fondue en altitude sous la pleine lune a suffi à rameuter tout le groupe. Les voix se mêlent aux crissements de velcro et aux cliquetis des fixations. L'air est trop doux pour février en montagne, créant une drôle de tension.

Le monde suspendu

La montée se fait dans la forêt, sur une piste raide, serpentant entre sapins et clairières sombres. Les frontales dessinent un couloir lumineux. Ce moment est magique : l'effort s'installe doucement, le corps se cale dans une cadence connue.

Après une demi-heure, la pluie s'arrête net. Le silence est total. Puis un léger courant froid descend du sommet et, là-haut, entre deux nappes qui s'effilochent : la lune. Une pleine lune d'argent mat, suspendue pile au-dessus des crêtes de Sulens. Elle verse aussitôt une clarté diffuse sur le flanc de la montagne. Les frontales deviennent inutiles. Nous les éteignons une à une, et la forêt s'illumine d'un argent bleuté.

Pendant quelques secondes, personne ne parle. On glisse simplement dans ce monde suspendu entre brume et lumière. La trace prend une nuance céleste ; chaque cristal de neige reflète un éclat de lune.

L'ascension lunaire

Petit à petit, la lumière lunaire se renforce. En face, les contours de la Tournette se devinent. Le monde semble nettoyé de tout bruit superflu, lavé par la pluie, béni par la lune.

Nous faisons une pause près d'un gros chalet. Le temps de boire, de plaisanter :
— *On aurait pu rester au chaud, non ?*
— *Et manquer un ciel pareil ? Tu rigoles !*
— *Tant qu'on a la fondue, tout va bien.*

Dans son sac, chacun transporte les indispensables : un petit réchaud à gaz, un caquelon en fonte, le mélange de fromages râpés, du vin blanc et du pain coupé. Improviser un repas chaud à 1700 m sous la lune a quelque chose de déraisonnable — et donc, d'irrésistible.

L'arrivée aux chalets

Vers 20h15, on débouche sur le plateau où se dressent les chalets-écoles. Le site est paisible, presque irréel



sous la lumière argentée. La pleine lune éclaire la scène comme un projecteur naturellement doux.

On choisit le coin d'un mur, abrité du vent. Le gaz crache, le métal cliquette, et bientôt une odeur d'ail frit se répand. La fondue prend forme lentement, sous les mains des skieurs devenus cuisiniers. Chaque morceau de pain plongé ressort doré et fumant. La lune veille au-dessus, témoin paisible de cette joie primitive.

On trinque dans des gobelets en métal. Là-haut, le temps s'arrête.

La magie de la pleine lune

Le repas terminé, on s'allonge dans la neige, rassasiés, bercés par le silence. Les visages s'éclairent de reflets bleuâtres. La pleine lune, plus haute désormais, verse son éclat sur toute la montagne de Sulens.

C'est dans ces moments qu'on mesure la part de mystère de la montagne. On repense au départ sous la pluie : tout semblait perdu, puis tout s'est retourné. Il a suffi d'un rayon de lune pour transformer l'échec en instant de grâce.

La descente et le retour

Il faut redescendre. Les frontales reprennent leur rôle. La neige, d'abord accrocheuse, devient piègeuse. Chaque virage devient un effort de calcul. Dans la lumière oscillante des frontales, la descente prend des allures de rêve absurde.

On débouche enfin sur le parking. Les phares s'allument, la condensation brouille les vitres. Nos vêtements dégagent une odeur de fromage et de neige fondue. Le silence n'est pas de fatigue : c'est celui de la plénitude.

Épilogue

Chez moi, les chaussures enfin retirées, je repense à cette montée improbable. Les gouttes de pluie du départ, la fondue fumante sur la neige, la lumière lunaire... Tout cela semble déjà loin, et pourtant terriblement présent.

Les nuits de pleine lune effacent les contours du réel. On croit chercher une expérience physique, et on se retrouve dans une quête silencieuse de beauté et de clarté. Sur les pentes de Sulens, nous n'avons pas seulement mangé une fondue. Nous avons partagé une leçon de simplicité : qu'il suffit parfois d'un fromage, d'un peu de vin et d'une bande d'amis pour faire d'une nuit pluvieuse une mémoire dorée par la lune.



MIEUX ALIMENTER SA SORTIE EN MONTAGNE L'ALLIÉ DU PLAISIR ET DE LA SÉCURITÉ

Myriam BEAUDRY



Conférence sur la nutrition pour les sports de montagne du 12 février 2026, au forum du CAF.

Dans la pratique sportive, la nutrition joue un rôle essentiel pour le plaisir, la récupération et la performance. En montagne, une alimentation adéquate vient également contribuer à un aspect majeur : la sécurité. Face à un milieu exigeant physiquement et mentalement, il est crucial d'être bien alimenté et hydraté.

En effet, un niveau de déshydratation d'à peine 2 % mène déjà à une diminution de la vigilance, des fonctions cognitives et de la coordination. Jambes lourdes, irritabilité, baisse d'énergie, altération de la capacité à prendre des décisions et fatigue : ce sont autant de symptômes d'une alimentation insuffisante qu'il faut à tout prix éviter en montagne.

Que manger avant, pendant et après une sortie en montagne ? Quelle est l'influence du froid et de l'altitude sur les besoins nutritionnels ? Comment gérer les défis propres à la pratique des sports de haute montagne ? C'est à ces questions que Myriam Beaudry, nutritionniste, et Candice Ray, stagiaire en nutrition, ont répondu lors d'un événement organisé le 12 février 2026 au forum du CAF d'Annecy. Cette conférence intitulée « Alimenter sa sortie en montagne : quoi manger pour gérer les défis de l'altitude et du froid » a suscité un vif intérêt. L'événement a affiché complet et a regroupé plus d'une soixantaine d'adhérents.

Contrairement aux idées reçues, la nutrition est une science rigoureuse qui ne repose pas sur des tendances ou des vidéos TikTok, mais bien sur des données scientifiques solides. En altitude et par temps froid, le corps fait face à des contraintes spécifiques : augmentation de la dépense énergétique, diminution de l'appétit et de la soif, pertes hydriques accrues et baisse progressive de la VO_2 max. Comme le rappelle la présentation, « l'altitude coupe la faim et la soif, alors que les besoins augmentent ! ».

Avant une sortie, un apport suffisant en glucides permet de constituer des réserves de glycogène indispensables pour soutenir l'effort. Partir à jeun expose à une baisse rapide d'énergie et à une moins bonne tolérance à l'intensité. Selon le temps disponible, l'apport peut aller d'un petit-déjeuner complet à une collation simple et facile à digérer.

Pendant l'effort, les glucides deviennent le carburant prioritaire. Ils sont faciles à assimiler, permettent de produire de l'énergie rapidement accessible aux muscles et nécessitent moins d'oxygène pour être utilisés — un avantage majeur en altitude. Les recommandations varient de 30 à 90 g / h selon la durée et l'intensité de l'effort, avec des options pratiques : gels, purées de fruits, boissons d'effort riches en glucides, fruits séchés ou bonbons. L'objectif est de rendre l'alimentation accessible, agréable, régulière et compatible avec les sections techniques. Anticiper les moments où l'on ne pourra pas s'arrêter, garder les collations à portée de main dans les poches et utiliser des rappels (montre, repères visuels) sont des stratégies particulièrement efficaces.

Après la sortie, la combinaison glucides + protéines favorise la restauration du glycogène et la réparation musculaire. Cela peut se traduire par un repas complet ou une collation combinant les deux macronutriments (par exemple : fromage blanc et granola, œuf et pain, crackers et fromage, etc.). L'alcool, bien que souvent associé à la convivialité montagnarde, nuit pourtant à la récupération, au sommeil et à l'hydratation. Il reste donc judicieux d'en avoir une consommation réfléchie.

Enfin, la présentation a mis en lumière des enjeux encore trop peu discutés : la sous-représentation des femmes dans la recherche en nutrition sportive, les risques de déficit énergétique en montagne et l'importance primordiale d'adapter son alimentation aux conditions réelles du terrain.

En résumé : manger avant, s'alimenter régulièrement pendant, bien récupérer après, et surtout ne pas attendre d'avoir faim ou soif. Une nutrition bien pensée devient alors un véritable outil de performance, de sécurité et de plaisir là-haut.

RETOUR D'EXPÉRIENCE WEEK-END DE PÂQUES 2026 AU THABOR

Philippe NICOLIN

Les conditions sont au top, nous partons trois jours dans le massif du Thabor. La forme est là, on se connaît bien : tout est réuni pour de belles balades dans ce massif sauvage.

J1 – Punta Nera

Depuis les remontées de Valfréjus

Descente au col du Fréjus, 500 m de D+ sur l'arête de la Punta Nera, puis 1 000 m de belle descente vers le col de la Roue, les chalets de Fontaine-Froide, le col de la Replanette et le long vallon jusqu'au refuge du Mont-Thabor. Arrivée vers 16 h, la bière est salvatrice !

- **Alimentation** : du sec, des graines, des barres, quelques compotes.
- **Boisson** : deux litres dans la poche, dont moins d'un litre bu. Je garde le reste pour le lendemain.

J2 – Mont Thabor

Depuis le refuge

Départ à 8h sous un ciel encombré, avec un peu de neige fraîche. Passage au col de la Vallée-Étroite, montée sans encombre. Pique-nique à la chapelle. Je n'ai pas beaucoup bu, mais je me sens bien. Descente agréable sur une neige à peine transformée, retour au refuge en début d'après-midi.

Nuit du J2 au J3

Vers 1h30

Réveil brutal : douleur violente sous les côtes gauches. Rien n'y fait, cela empire. Vers 2 h, ma compagne réveille le gardien et les secours sont contactés.

L'hélicoptère du PGHM de Modane ne peut pas intervenir cette nuit-là. Sur les conseils du médecin du PGHM, le gardien m'administre quelques remèdes efficaces. La douleur finit par céder.

J3 – Redescente vers Valfréjus

Départ le matin avec l'aval du médecin. Le vallon est bien gelé. La douleur se réveille dans les derniers lacets. Aux urgences de Saint-Jean-de-Maurienne, le diagnostic tombe : colique néphrétique à gauche.

Conclusions et enseignements

La déshydratation est un facteur déclenchant bien documenté. Dans mon cas, je n'ai clairement pas assez bu ces deux jours, malgré 2 litres emportés. Efforts, altitude, chaleur inhabituelle, peut-être l'âge : le risque était là.

Il faut boire — pas seulement les bières du refuge, mais tout au long de l'effort, et même la veille. La poche d'eau est pratique, mais on tend à rationner sans voir le niveau restant. Dorénavant : 2 litres dans la poche et une gourde supplémentaire, avec l'objectif de tout boire. Côté alimentation, privilégier aussi les aliments humides : compotes, gels.

Même réflexe en parapente : j'emporte une poche d'eau que je ne bois presque pas, par crainte de devoir poser. Erreur potentiellement coûteuse — la déshydratation affecte les décisions et la sécurité.

Enfin, une pensée pour la chaîne des secours français : disponible, compétente, humaine. Une chance précieuse.

REMERCIEMENTS

Hélène

Adhérente au CAF d'Annecy depuis 2019, je profite de ces quelques lignes pour adresser un message aux encadrants.

Née en Haute-Savoie à Annecy, je n'avais pourtant jamais pratiqué beaucoup d'activités en montagne. Je ne savais même pas skier!

Grâce aux encadrants du CAF d'Annecy, j'ai pu repousser mes limites; j'ai fait tant de choses dont je ne me serais jamais crue capable. Des premières randonnées alpines en passant par l'apprentissage de l'escalade en salle, puis les premières grandes

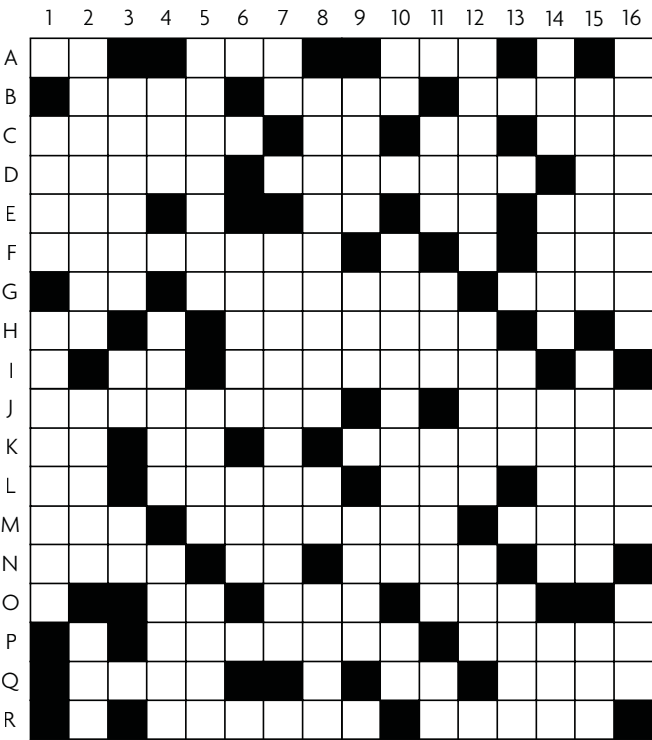
voies (à la frontale!), des cours de ski de piste aux descentes laborieuses en ski de rando, ou encore aux heures passées à chercher des balises introuvables en course d'orientation... Encadrants du CAF, je vous suis extrêmement reconnaissante pour tout ce que vous m'avez appris, tout cela avec beaucoup de patience et toujours des encouragements bienveillants.

Mention spéciale à l'équipe du ski alpin pour votre disponibilité chaque dimanche de l'hiver: grâce à vous, désormais je sais très bien skier!

Mille mercis à tous!

MOTS CROISÉS

Louis-Philippe CAIMOY



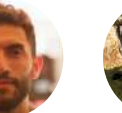
A: UR, HOT, ECU | B: ESTE, BAL, ROUTE | C: ACERBE, CC, AG, FUN | D: VARIE, OCTAVES, RE
E: ASA, EU, EN, API | F: LACHENAL, SIG | G: IS, RELEVES, AINE | H: ET, VIRAGES
I: AL, EMERITES | J: COMMISSIONS, RATIO | K: LU, EL, LIAISONS | L: UR, SENTE, MIE, NUE
M: MAI, SEANCES, LAIE | N: ELAN, SI, ASSES, LT | O: IL, RTS, SEN | P: COLERES, LUMAI
Q: DAHU, US, ROIS | R: EPERON, AMONT
1: AVAL, ENCLUMES | 2: RECAIT, OUBAL, IDE | 3: SERACS, AM, IA | 4: TRI, CINES, NICHE
5: HEBETTER, ILES, LOUP | 6: NEVES, NES | 7: SINCERES, ALIMENTAIRE | 8: ACCELERES,
EN, TRIO | 9: ACTU, VAR, CASE | 10: EL, LEGITIMES, SU | 11: AVE, SET, AISES, SA
12: URGENT, SERIE, SEL | 13: SAS, NIRO | 14: OUF, ASIE, TONAL, MON

LES 250 ENCADRANTS

Autres activités | Responsables

Camp d'été	Camp d'hiver	Activités familles	GJA	En montagne avec nos aînés	Rand-orientation	CPM
						
ISABELLE NASRAOUI	HUGUES DUPLANTIER	JANINE DUCRUET	MATTHIEU DAGAND	MARTINE PIÉTU	RENÉ DELIEUTRAZ	PAUL PRÉHARPRÉ

Alpinisme

						
TEREZA BAUTZOVA	PHILIPPE BOLON	EMANUELE CASU	AGNÈS CHOISEL	MATTHIEU DAGAND	FRANÇOIS DANEL	PASCAL DELIGEON
						
MARIA ESCALER	JOHANN FAUVAIN	JORIS GERBAUX	JÉRÉMIE GRAJON	JEAN-NOÉ GUIOT	DAVID HELBIG	CÉDRIC INSALACO
						
NICOLAS LE TEXIER	GABRIELA LOPEZ-GATELL FERNANDEZ	PIERRICK MERINO	PIERRE OPPORTUNE	STÉPHANE PEITI	KEVIN RAYMOND	DARIN REISMAN
						
FABIEN ROBERT	PASCAL SANCTUS	JULES SART	FRANCK STANISLAS	THOMAS VUILLAUME		CHARLIE RIFFARD

Canyoning

						
MATHIEU ANCIAN	RAPHAËL BAYET	ANTOINE BOUTET	FREDERIC COTTRET	BERTRAND FARAUT	JEAN-NOÉ GUIOT	AGATHE JOUAN
						
PATRICE POULIN	ALEXIS ROUGE	JULIE BARRACAN				

École d'aventure



FRANÇOIS
BÉRUARD



DARIN
REISMAN

Escalade



MICHEL
AGU



BRUNO
BOISSARD



PHILIPPE
BOLON



FLORIAN
BONNEVAY



VÉRONIQUE
BOURGEOIS



LOUIS-PHILIPPE
CAIMOY



JULIEN
CHOL



MATHILDE
CROUY



MATTHIEU
DAGAND



RENÉ
DELIEUTRAZ



PASCAL
DELIGEON



MARC
DEMURGER



JANINE
DUCRUET



SYLVÈNE
DUVERNAY



MAXIME
EDOUARD



CAROLINE
FIDELAIRE



XAVIER
GODART



PHILIPPE
GRÉGOIRE



ARNAUD
GUILLEMIN



PETER
HOLDEN



CÉDRIC
INSALACO



THIBAUT
IRIGOIN



JEAN-FRANÇOIS
LAVOREL



MATHIEU
LINET



VALENTIN
MACIEJAK



DIANE
MALINVAUD



BENOIT
MARICAL



PIERRICK
MERINO



JEAN-PIERRE
MICHELET



JACQUES
MUZARD



JÉRÔME
PAILLUSSON



SEBASTIEN
PATARD



JULIA
PHILIPPE



CLAUDE
POUEY



GEOFFROY
PREVOST



DARIN
REISMAN



CHARLIE
RIFFARD



NICOLAS
ROUSSEL



PASCAL
SANCTUS



FRANCK
STANISLAS



PATRICE
VIVIER

Handicaf



GABRIEL
BOURGEOT



MANON
CARRABIN



DENIS
GERLIER



CHARLIE
RIFFARD



DIANE
ROBLOT



TIMOTHÉ
ROBLOT



NICOLAS
ROUSSEL



CHRISTIAN
TOURNIER

Parapente



LAURENT
CANTENOT



ANDREA
DEL PONTE



BERTRAND
FARAUT



STÉPHANE
FAVRE-REGUILLON



COLIN
GOUBAU



BERTRAND
LAVIGNE
DELVILLE



CHRISTINE
LAVIGNE
DELVILLE



FREDDY
MOULIN



PHILIPPE
NICOLIN



LÉNAÏC
PANISSET



STÉPHANE
PEITI



ALEXIA
SAMUEL



GUILLAUME
THORAVAL

Randonnée raquettes



KEWIN
FONTENEAU



PIERRE
OPPORTUNE



MARTINE
PIETU

Randonnée Montagne et Alpine



CHANTAL
ABRY



PASCAL
BLOCHER



MARTINE
BOEHRINGER



PHILIPPE
BORREL



FRANÇOIS
CHAPSAL



JÉRÔME
COLONNA DE LEGA



JEAN-CLAUDE
CORN



JEAN-CLAUDE
CORSETTI



ANNE-LAURE
CREDOIZ



PATRICK
DUFOUR



KLÉBER
DUMAST



PATRICK
DUPIRE



NOEMIE
EBERHARDT



JOHANN
FAUVAIN



KEWIN
FONTENEAU



YVES
GENTIL



AMÉLIE
GLÉNET



MARC
MASSONNAT



PIERRE
OPPORTUNE



MARTINE
PIÉTU

Ski de fond



ROBIN
ESSEIVA



ZÉPHYR
MARGUERAT



PIERRICK
MERINO



JULIA
THEVENET

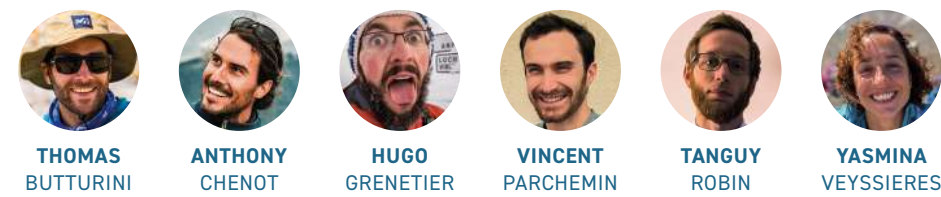
Ski de randonnée



Ski et surf en station



Slackline



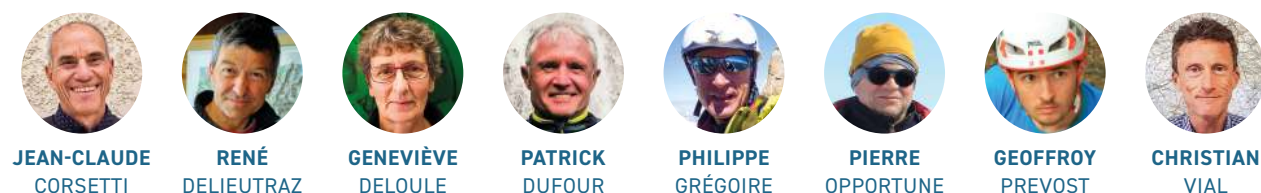
Snow de randonnée



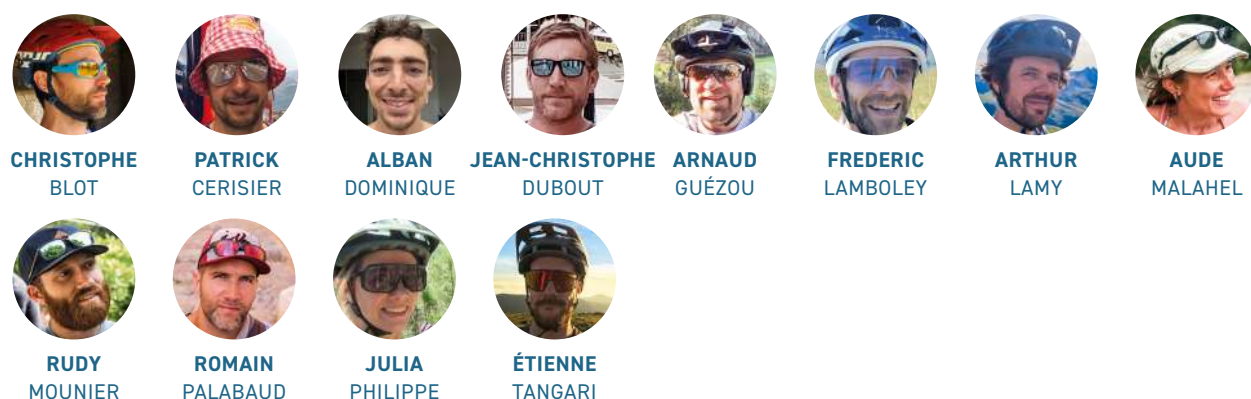
Trail



Via ferrata



Vélo de montagne



Pour la prochaine édition : si vous souhaitez changer votre photo ou si vous êtes un nouvel encadrant, envoyez-nous une nouvelle photo à revue@cafannecy.fr.
Assurez-vous que votre photo soit en haute résolution et montre clairement votre visage.

BONS PLANS POUR LES ADHÉRENTS

Certaines enseignes locales offrent un accueil préférentiel aux adhérents et aux bénévoles du CAF d'Annecy. Pensez à apporter votre licence et attestation de bénévole lors de vos achats. Consultez les procédures spécifiques sur cafannecy.fr → **Le Club** → **Bons plans**.

Envie de devenir partenaire du CAF d'Annecy ? Contactez-nous à partenaires@cafannecy.fr

	Versant Nord -10% location -15% sur l'achat hors promotions		Au Vieux Campeur -18% en magasin
	Alternativ'Optic -10% en magasin hors lentille et produits		Cilao -15% sur le site cilao-shop.com
	Yaka Farter -5€ sur l'entretien du matériel de ski & snowboard fin octobre à mi avril		Millet -15% en magasin, Annecy -30% pour les bénévoles (2 offres spéciales annoncées) hors promotions
	SkiLOC Shop -10% : atelier, vente, location -20% achat de chaussures lors d'une location à la saison skilocshop.fr		Lagoped -18% : site & boutique hors archive, braderie & précommande Code : CAF_ANNECY18
	Ekosport -20% en magasin sur prix non remisés -5% supp. en magasins sur les prix remisés hors soldes et opérations commerciales		Suunto -20% sur le site sauf reconditionnés Code à retirer au secrétariat suunto.com
	Degrif Sport -10% en magasin hors promotions		Sport 2000 -15% rayon montagne hors promotions
	Mammut Ventes privées : encadrants & bénévoles Prix : commande groupée		Goodloop -5% sur le site Code : GOODLOOP7400 goodloop.fr
	Van it Réductions au départ d'Annecy van-it.fr		USCA Réductions sur les remontées mécaniques 7,50€ au secrétariat du Club
	Tingerlaat -20% sur le site Code : CAFANNECY		Alltricks -5% à -15% sur le site alltricks.com

Avec le soutien

ANNECY

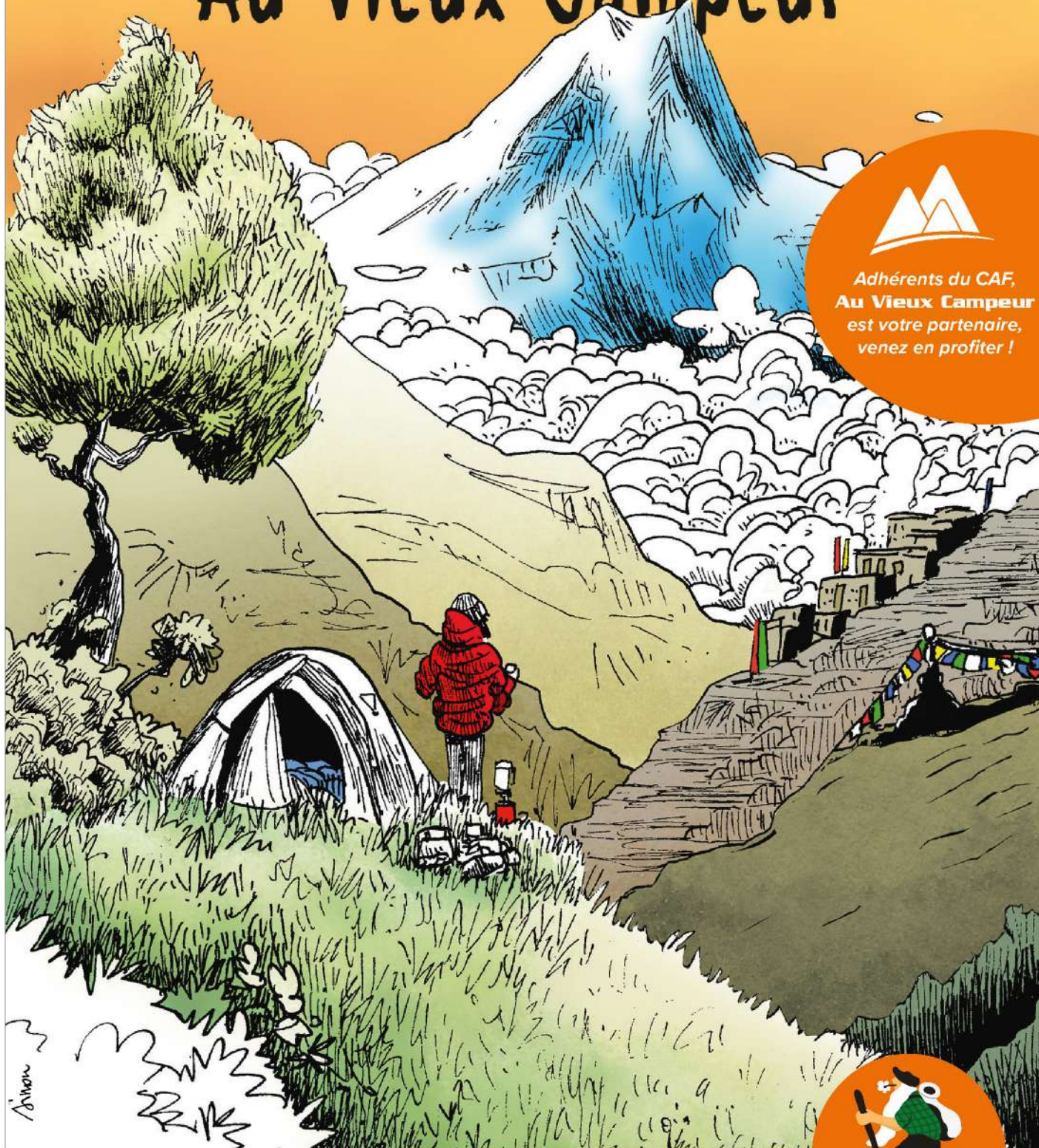
haute savoie
le Département

La Région
Auvergne-Rhône-Alpes

Tout l'outdoor est Au Vieux Campeur



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



f i y d s | www.auvieuxcampeur.fr

PARIS QUARTIER LATIN : VILLAGE DE 25 BOUTIQUES • LYON • THONON-LES-BAINS •
SALLANCHES • TOULOUSE-LABÈGE • STRASBOURG • ALBERTVILLE •
MARSEILLE • GRENOBLE • CHAMBÉRY • GAP • BORDEAUX •
LILLE : PROMENADE DE FLANDRE (OUVERT EN MAI 2026)

