



# Shabrakalendar

2016



# Shabrakfestif

Leçon #1

Réussir son intégration



## JANVIER

| Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi                                                                         | Dimanche                                                   |
|-------|-------|----------|-------|----------|--------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
|       |       |          |       | 1        | 2<br>Col d'argentière - 1000m - 2.2 - Cédric                                   | 3<br>Rocher de Leschaux - 950m - 2.1 - Jb                  |
| 4     | 5     | 6        | 7     | 8        | 9<br>Week-end d'intégration                                                    | 10<br>Week-end d'intégration                               |
| 11    | 12    | 13       | 14    | 15       | 16<br>Combe aux chevaux - 1250m - 2.3 - Pat<br>Blonnière - 1180m - 2.1 - Johan | 17<br>Combe à l'avion - 1050m - 3.2 - Guillaume            |
| 18    | 19    | 20       | 21    | 22       | 23<br>Initiation crampons piolet - Nicolas                                     | 24<br>Full moon<br>Petite chaurionde - 970m - 2.3 - Fabien |
| 25    | 26    | 27       | 28    | 29       | 30<br>Course à définir - Olivier                                               | 31<br>Pointe des Arlicots - 1280m - 3.1 - Tom              |

# ShabraNew

Leçon #2

Récupérer après l'effort



## FÉVRIER

| Lundi                 | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi                                                                                        | Dimanche                                                                          |
|-----------------------|-------|----------|-------|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| 1                     | 2     | 3        | 4     | 5        | 6<br>Col du chardonnet - 1000m - 3.1 - Cédric<br>initiation Glacier 2 jrs - Gui, Djé, Pascool | 7<br>Tournette - 1400m - 2.3 - Fabien<br>Tête de l'Aulp - 1020m - 3.3 - Johann    |
| 8                     | 9     | 10       | 11    | 12       | 13<br>Porte des Aravis - 1000m - 4.1 - Pat<br>Aiguille du Mont - 840m - 3.2 - Olivier         | 14<br>Pointe Sud Etale - 1340m - 3.1 - Jb<br>Pointe des Arces - 1200m - 3.1 - Tom |
| 15                    | 16    | 17       | 18    | 19       | 20<br>Charvin - 1110m - 4.1 - Djé                                                             | 21<br>Course à définir - Guillaume                                                |
| 22<br>Full moon - Pat | 23    | 24       | 25    | 26       | 27                                                                                            | 28                                                                                |
| 29                    |       |          |       |          |                                                                                               |                                                                                   |

# Shabrakprudent

Leçon #3

Envisager une formation



## MARS

| Lundi                                    | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi                                                                                      | Dimanche                                                                 |
|------------------------------------------|-------|----------|-------|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
|                                          | 1     | 2        | 3     | 4        | 5<br>Col Aiguilles crochues - 500m - 3.1 - Olivier<br>Week end Chamoniard - Guillaume & Djé | 6<br>Week end Chamoniard - Guillaume & Djé                               |
| 7                                        | 8     | 9        | 10    | 11       | 12<br>Pointe Blanche - 1040m - 4.2 - Pat                                                    | 13<br>4 Têtes - 1390m - 3.2 - Jb<br>Mont de la coche - 1200m - 3.3 - Tom |
| 14                                       | 15    | 16       | 17    | 18       | 19<br>Trelod - 1590m - 4.2 - Djé<br>Aiguille Glaciers - 3000m - 3.3 - 2 jrs - Fab           | 20<br>Aiguille Glaciers - 3000m - 3.3 - 2 jrs - Fab                      |
| 21                                       | 22    | 23       | 24    | 25       | 26<br>Col du Tour noir - 965m - 2.3 - Olivier<br>WE Suisse en cabane - 3 jrs - Pascool      | 27<br>WE Suisse en cabane - Pascool                                      |
| 28<br>WE Suisse en ca-<br>bane - Pascool | 29    | 30       | 31    |          |                                                                                             |                                                                          |

# Shabrakapéro

Leçon #4

Se contenter de plaisirs simples



## AVRIL

| Lundi                                  | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi                 | Samedi                                                                              | Dimanche                                                                                   |
|----------------------------------------|-------|----------|-------|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                        |       |          |       | 1                        | 2<br>Grande sassi re - 2 jrs - 1500m 4.1 - Pat                                      | 3<br>Grande sassi re - 2 jrs - 1500m 4.1 - Pat<br>Couloir Chaborgne - 1220m - 4.1 - C dric |
| 4                                      | 5     | 6        | 7     | 8                        | 9<br>Mont Dolent - 2200m - 3.3 - Dj  & Gui<br>Tour de l'Arcalod - 1900m - 3.2 - Tom | 10<br>Mont Dolent - 2200m - 3.3 - Dj  & Gui                                                |
| 11                                     | 12    | 13       | 14    | 15                       | 16<br>RAID Ecrins - 3 jrs - Pascool                                                 | 17<br>RAID Ecrins - 3 jrs - Pascool<br>Aiguille Argenti re - 1150m - 4.2 - Jb              |
| 18<br>RAID Ecrins - 3 jrs -<br>Pascool | 19    | 20       | 21    | 22<br>Full moon - Johann | 23                                                                                  | 24                                                                                         |
| 25                                     | 26    | 27       | 28    | 29                       | 30<br>Mont Blanc- 3600m - 3.2 - Gui, Dj , Pascool                                   |                                                                                            |



# Shabrakalpin

Leçon #5

Viser le plan sans accroch

## MAI

| Lundi                           | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi                          | Dimanche                                        |
|---------------------------------|-------|----------|-------|----------|---------------------------------|-------------------------------------------------|
|                                 |       |          |       |          |                                 | 1<br>Mont Blanc- 3600m - 3.2 - Gui, Djé, Pascoo |
| 2                               | 3     | 4        | 5     | 6        | 7                               | 8<br>BBQ Gdes Autannes - 1350m - 2.2 - Pat      |
| 9                               | 10    | 11       | 12    | 13       | 14<br>Initiation 4000 - Pascool | 15<br>Initiation 4000 - Pascool                 |
| 16<br>Initiation 4000 - Pascool | 17    | 18       | 19    | 20       | 21                              | 22                                              |
| 23                              | 24    | 25       | 26    | 27       | 28                              | 29<br>P                                         |
| 30                              | 31    |          |       |          |                                 |                                                 |

# Shabrapride

Leçon #6

S'adapter à la saison



## JUIN

| Lundi                            | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi                           | Dimanche                         |
|----------------------------------|-------|----------|-------|----------|----------------------------------|----------------------------------|
|                                  |       | 1        | 2     | 3        | 4<br>Trilogie des 4000 - Pascool | 5<br>Trilogie des 4000 - Pascool |
| 6<br>Trilogie des 4000 - Pascool | 7     | 8        | 9     | 10       | 11                               | 12                               |
| 13                               | 14    | 15       | 16    | 17       | 18                               | 19                               |
| 20                               | 21    | 22       | 23    | 24       | 25                               | 26                               |
| 27                               | 28    | 29       | 30    |          |                                  |                                  |

# Shabraketter

Leçon #7

S'arrêter est impossible



## JUILLET

| Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi | Dimanche |
|-------|-------|----------|-------|----------|--------|----------|
|       |       |          |       | 1        | 2      | 3        |
| 4     | 5     | 6        | 7     | 8        | 9      | 10       |
| 11    | 12    | 13       | 14    | 15       | 16     | 17       |
| 18    | 19    | 20       | 21    | 22       | 23     | 24       |
| 25    | 26    | 27       | 28    | 29       | 30     | 31       |

# Shabrakoriginal

Leçon #8

Back to basics



## AOÛT

| Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi | Dimanche |
|-------|-------|----------|-------|----------|--------|----------|
| 1     | 2     | 3        | 4     | 5        | 6      | 7        |
| 8     | 9     | 10       | 11    | 12       | 13     | 14       |
| 15    | 16    | 17       | 18    | 19       | 20     | 21       |
| 22    | 23    | 24       | 25    | 26       | 27     | 28       |
| 29    | 30    | 31       |       |          |        |          |

# Shabrak*forestier*

Leçon #9

Ne jamais sortir sans sa machette

## SEPTEMBRE

| Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi | Dimanche |
|-------|-------|----------|-------|----------|--------|----------|
|       |       |          | 1     | 2        | 3      | 4        |
| 5     | 6     | 7        | 8     | 9        | 10     | 11       |
| 12    | 13    | 14       | 15    | 16       | 17     | 18       |
| 19    | 20    | 21       | 22    | 23       | 24     | 25       |
| 26    | 27    | 28       | 29    | 30       |        |          |



# Shabrak*parano*

Leçon #10

Adapter son équipement

## OCTOBRE

| Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi | Dimanche |
|-------|-------|----------|-------|----------|--------|----------|
|       |       |          |       |          | 1      | 2        |
| 3     | 4     | 5        | 6     | 7        | 8      | 9        |
| 10    | 11    | 12       | 13    | 14       | 15     | 16       |
| 17    | 18    | 19       | 20    | 21       | 22     | 23       |
| 24    | 25    | 26       | 27    | 28       | 29     | 30       |
| 31    |       |          |       |          |        |          |

# Shabrakistan

Leçon #11

Croire en un monde idéal



## NOVEMBRE

| Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi | Dimanche |
|-------|-------|----------|-------|----------|--------|----------|
|       | 1     | 2        | 3     | 4        | 5      | 6        |
| 7     | 8     | 9        | 10    | 11       | 12     | 13       |
| 14    | 15    | 16       | 17    | 18       | 19     | 20       |
| 21    | 22    | 23       | 24    | 25       | 26     | 27       |
| 28    | 29    | 30       |       |          |        |          |

# Shabrakidol

Leçon #12

Cultiver l'esprit



## DÉCEMBRE

| Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi | Dimanche                        |
|-------|-------|----------|-------|----------|--------|---------------------------------|
|       |       |          | 1     | 2        | 3      | 4                               |
| 5     | 6     | 7        | 8     | 9        | 10     | 11                              |
| 12    | 13    | 14       | 15    | 16       | 17     | 18                              |
| 19    | 20    | 21       | 22    | 23       | 24     | 25                              |
| 26    | 27    | 28       | 29    | 30       | 31     | Photographies : Florent Pedrini |