



# HIVER 2016-17

## REVUE ET PROGRAMME

*L'esprit Club Alpin*

REVUE N° 35/87 - Club Alpin Français d'Anancy - Novembre 2016



club alpin français  
**Anancy**



## EDITO LE MOT DU PRÉSIDENT

**D**ès les premiers flocons, nombre de cafistes partiront à l'assaut de cimes à peine recouvertes de neige pour se lancer dans la pente... Passion quand tu nous tiens !

Pour beaucoup d'autres, confortablement installés au chaud, feuilleter ce programme permettra de rêver par anticipation à la variété des nombreuses sorties proposées...

Nous nous efforcerons d'accueillir les nouveaux pratiquants lors des sorties collectives : l'Esprit Club Alpin, c'est bien de donner à un maximum d'adhérents la possibilité d'apprendre dans le but d'atteindre l'autonomie en montagne !

Puis pourquoi pas, pour les plus aguerris, suivre les formations de la FFCAM, afin de transmettre à leur tour leurs passions.

Cette année encore, la vitalité de notre club se vérifie par la trentaine d'initiateurs et d'instructeurs diplômés ou recyclés. Ce mouvement doit se poursuivre : n'hésitez pas à consulter la liste des stages proposés ou les responsables d'activités.

Pour tous, la prudence devra être de rigueur. Lecture du bulletin du risque d'avalanches et test de son matériel personnel de sécurité (DVA, pelle, sonde) sont indispensables pour s'aventurer sereinement dans la nature.

A souligner parmi les nouveautés de cette saison : une école de ski de fond pour les jeunes. Elle sera proposée le mercredi après midi au plateau des Glières. Elle vient naturellement compléter l'école de ski alpin et l'école d'aventure, confirmant l'intérêt que nous portons aux jeunes.

Bon hiver à tous, tout de passion !

Alain Fleuret

Président du CAF d'Annecy

La numérotation de la revue comporte 2 nombres, le premier correspond au nombre de numéros sortis depuis la création en 1990 du Club Alpin Français d'Annecy en tant qu'association juridiquement autonome, le deuxième au nombre de numéros depuis la création du club en 1874.

Le présent numéro a été tiré à 1500 exemplaires sous le numéro d'ISSN : 0242-8547.

Directeur de la publication : Alain Fleuret. Équipe éditoriale & graphique : Jacques Bourel, Claudette Combes, Jean-Claude Corn, Nicole Jacquemin et Olivier Ploux. Impression : HÉLIO-services, Annecy.

Photo de couverture : Couloir Ouest de Bonneval - Cirque des Évettes © Florent Pedrini

## SOMMAIRE REVUE HIVER 2016 - 2017

Edito - Sommaire - Équipe éditoriale	2 - 3
Renseignements pratiques - Bibliothèque	4 - 5
Mode d'emploi des activités	6 - 7
Refuges du CAF - Hommages	8 - 9
Les soirées du club	10 - 11
PGHM : un atout majeur	12 - 14
Du rire aux larmes	15
Alimentation et activité sportive	16 - 17
Chamonix - Zermatt	18 - 22
Voyages lointains	23
<b>Programmes des activités du CAF d'Annecy</b>	<b>24 - 25</b>
<b>École d'aventure</b>	<b>26 - 27</b>
<b>Groupe jeunes alpinisme</b>	<b>28 - 29</b>
<b>Programme Marche Nordique</b>	<b>30</b>
<b>Programme Escalade</b>	<b>31</b>
<b>Programme Ski de Randonnée &amp; Ski Alpinisme</b>	<b>32 - 47</b>
<b>Programme Surf de randonnée</b>	<b>48 - 53</b>
<b>Programme Ski &amp; Surf en station</b>	<b>54 - 55</b>
<b>Programme Ski de Fond &amp; Randonnée nordique</b>	<b>56 - 58</b>
<b>Programme Alpinisme Hivernal</b>	<b>59</b>
<b>Randonnée Raquette</b>	<b>60 - 65</b>
<b>Programme Trail</b>	<b>66 - 67</b>
Formations FFCAM	68 - 69
Bons Plans - Annonce de professionnel	70 - 71

### L'ÉQUIPE ÉDITORIALE



Claudette Combes

Nicole Jacquemin

Jean-Claude Corn

Jacques Bourel

Olivier Ploux

**L'équipe éditoriale est heureuse de vous présenter ce numéro HIVER 2016 - 2017 de la revue de notre club.** Nous nous tenons à votre disposition pour tous commentaires sur son contenu et toutes propositions pour le prochain numéro ÉTÉ 2017 qui devrait être à votre disposition à partir du vendredi 14 avril prochain.

N'hésitez pas à nous contacter à l'adresse : [revue@cafannecy.fr](mailto:revue@cafannecy.fr)

Nous vous souhaitons une excellente saison hivernale !

# RENSEIGNEMENTS PRATIQUES SUR LE CLUB

## CLUB ALPIN FRANÇAIS D'ANNECY

17 rue du Mont-Blanc, 74000 Annecy

Tél : 04 50 09 82 09

Contact : secretariat@cafannecy.fr

Web : www.cafannecy.fr



### SECRETARIAT

Adhésions et renseignements

**Mercredi** : 15 h à 19 h

**Vendredi** : 17 h 30 à 21 h

**Samedi** : 10 h à 12 h.

Isabelle  
Nasraoui

Fermeture les jours fériés ainsi que les  
samedi 24 et 31 décembre 2016

## INSCRIPTIONS AUX ACTIVITÉS

**Le vendredi de 19 h 30 à 20 h 30**

Inscriptions anticipées au jeudi lorsque  
le vendredi est férié.



L'adhésion au Club est impérative.

Toute personne souhaitant découvrir  
nos activités avant d'adhérer peut  
participer en souscrivant à une assurance  
"découverte" renouvelable trois fois, 6€  
la journée ou 10€ deux jours consécutifs.

## LOCATION DU MATÉRIEL

**Le vendredi soir, de 19 h 30 à 20 h 30,  
vous pouvez emprunter,  
avec participation financière,  
différents matériels.**

Le club subventionne ces achats  
pour faciliter la pratique des activités.  
Nous vous délivrons le matériel  
pour une semaine, contre le règlement  
du tarif décidé par le Comité et votre carte  
du Club (chèque de caution pour certains  
matériels). **Le matériel rendu abîmé ou  
cassé sera à la charge du locataire.**

Matériel actuellement disponible

**Stationnement autorisé  
uniquement sur les 4 emplacements  
face au secrétariat.**



Isabelle  
Nasraoui

### LE CAF A UNE BIBLIOTHEQUE !

Mais c'est où ?  
C'est pour qui ?  
On y trouve quoi ?  
Elle est ouverte ?

Christophe, Julien et Isabelle seront  
heureux de répondre à ces questions,  
et bien d'autres, le **vendredi soir**  
de 19 h 30 à 20 h 45 (21 h s'il y a du monde !).

**Durée du prêt** : 3 semaines

**Tarif des prêts** :

- livres, topos et romans : 0.50 €
- cartes françaises, étrangères et  
revues récentes (ex. Vertical) : 1€

**Photocopie** : 0.20 €

à la location, mais en stock limité :

- Piolets et piolets techniques
- Broches à glace
- Crampons à lanières et à attaches  
rapides
- Casques alpinisme
- Baudriers et cuissards
- Équipement pour via ferrata
- DVA, pelles, sondes
- Raquettes à neige

Quelques matériels plus spécifiques sont  
en prêt pour des responsables d'activité,  
auprès desquels vous devez vous adresser  
directement. Pour plus d'informations,  
contacter : [materiel@cafannecy.fr](mailto:materiel@cafannecy.fr)

## TARIFS DES ADHÉSIONS

(assurance de personne non incluse)

Du 1er septembre au 31 octobre :

- **Adulte + 24 ans** : 71€
- **Conjoint** : 50€
- **Entre 18 et 23 ans** : 44,20€\*
- **Moins de 18 ans** : 39,10€\*
- **Enfants** : 25,30€ ou 33,80€\*

\*Assurance à 16€.

**Première adhésion à partir du 1<sup>er</sup> mai  
jusqu'au 31 octobre :**

-40% sur la part club  
-20% sur la part fédérale

Assurance de personne non incluse

**Nouvelle adhésion** : 2,5€  
(droit d'entrée au club)

Chèques ANCV et Carte MRA acceptés

## ASSURANCE DE PERSONNE

L'option "assurance de personne" valable  
en Europe, en Suisse et au Maroc (21,00€)  
est vivement recommandée.

**Elle couvre toutes les activités de sport  
et de loisirs :**

- frais de recherche
- de secours et d'évacuation
- remboursement de forfait ski
- défense et recours
- remboursement frais médicaux
- capitaux invalidité et décès.

Possibilité d'une extension Monde si autre  
pays.

## CALENDRIER DES SORTIES

Toutes les sorties sont communiquées sur  
notre site internet à l'adresse suivante :

[www.cafannecy.fr/calendrier-des-sorties](http://www.cafannecy.fr/calendrier-des-sorties)



## MODE D'EMPLOI DES ACTIVITÉS DU CAF D'ANNECY

**L'adhésion au Club ouvre la possibilité de participer aux sorties collectives de toutes les activités proposées aux programmes d'été et d'hiver. Ayez toujours votre carte d'adhérent sur vous !** Elle vous permet de vous inscrire aux sorties, d'emprunter du matériel au Club, d'attester de votre assurance en cas d'accident, de bénéficier de réductions dans les refuges, etc.

**Les inscriptions se font habituellement le dernier vendredi soir précédant la sortie, aux horaires indiqués à la page précédente, chapitre "Renseignements pratiques sur le club". Les cadres bénévoles vous accueillent au forum de l'association, local situé entre les deux montées d'escalier des numéros 15 et 17 de la rue du Mont Blanc à Annecy.**

### JEUNES

**D'une façon générale, les mineurs peuvent participer aux activités dans le respect de la législation et de la réglementation actuelle, notamment pour les séjours.** En ce qui concerne les sorties à la journée, il suffit d'obtenir l'accord du cadre organisateur auquel les parents devront s'adresser et remettre une autorisation écrite.

### APTITUDE

**Les participants doivent avoir un niveau technique et physique adapté aux sorties envisagées.** Il est du devoir des cadres organisateurs de vérifier ces aptitudes, ce qui constitue un des éléments essentiels de la sécurité des groupes. Ne vous étonnez pas, lors d'une inscription à une sortie, si le cadre, qui ne vous connaît pas, vous interroge sur vos capacités ou sur votre carnet de courses. Le cadre a le droit et l'obligation de refuser l'inscription d'un participant au niveau inadapté. Le Club organise des formations. Profitez-en pour améliorer ou retrouver votre niveau technique. Si vous débutez, participez aux sorties "initiation" ouvertes à tous !

### MATÉRIEL

**Chaque participant doit se présenter au lieu de départ convenu muni de la totalité du matériel individuel prescrit par le cadre organisateur.** Tout participant n'étant pas en possession de ce matériel au moment du départ peut se voir refuser ce même départ par le cadre organisateur. Les vêtements et chaussures, les protections solaires, les vivres de course et la boisson doivent être adaptés à la sortie. En cas de doute, demandez au cadre lors de l'inscription.

### RENDEZ-VOUS

**Lors de l'inscription, le cadre indique un lieu et une heure de départ. Il est recommandé de venir au moins cinq minutes à l'avance de façon à ce que le départ se fasse à l'heure prévue.** Certains cadres partent toujours à l'heure prévue et n'attendent pas. Quelques minutes de retard peuvent dans ce cas vous faire manquer une belle sortie. Ce serait dommage !

### TRANSPORT

**Le principe du transport est le covoiturage.** Les participants à la collective

prennent en charge la part du ou des cadres organisateurs. Chaque participant participe à hauteur du coût total des transports calculé sur la base de 0,30€/km pour un véhicule individuel et de 0,50€/km pour le minibus du Club, divisé par le nombre de participants hors cadre(s). Chaque chauffeur individuel reçoit ainsi un montant égal au nombre de kilomètres parcourus multiplié par 0,30€. Le cadre organisateur conserve la recette éventuelle correspondant au minibus, puis la remet au trésorier du Club dans la semaine qui suit. La mise à disposition de voiture personnelle est vivement appréciée.

### DÉROULEMENT DES SORTIES

Le cadre est le seul responsable du groupe et, à ce titre, est habilité à prendre toute décision concernant le déroulement de la sortie, annulation ou modification de la sortie, composition des groupes et cordées, etc. Chacun est tenu de respecter les consignes données par le responsable.



## LES REFUGES DU CLUB ALPIN FRANÇAIS



### REFUGE DU PARMELAN (CAMILLE DUNANT)

**Venez découvrir notre refuge avec sa vue exceptionnelle à 360° sur le Mont Blanc, la chaîne des Aravis, le massif des Ecrins ...**

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.

**Vous souhaitez une ouverture exceptionnelle avant la saison d'été, pour un groupe conséquent ?**

Contactez le gardien.

**Altitude :** 1825m  
**Gardien :** Julien Lutz  
**Portable :** 06 22 08 30 16 (hors période gardée)  
**Emails :** gardienparmelan@yahoo.fr  
ou refugeeduparmelan@ffcam.fr  
**Site :** www.refugeparmelan.fr

### REFUGE DE LA POINTE PERCÉE (GRAMUSSET)

**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 Jalouvre avec ses couchers de soleil inoubliables.**

Le refuge d'hiver est ouvert de fin octobre à mi-juin.

Il offre 18 places avec couvertures, de quoi se chauffer (monter des journaux pour allumer le poêle), du gaz et quelques ustensiles de cuisine.

Pas de réservation possible pour cette période.

Bon séjour dans nos refuges !

**Contact si besoin :** [refuges@cafannecy.fr](mailto:refuges@cafannecy.fr)

**Altitude :** 2164 m  
**Ouverture hivernale :** fin octobre à mi juin.  
**Capacité :** 18 places, couvertures fournies.  
**Tarif nuitée :** 10 € (Règlement par chèque ou en espèces à mettre dans le tronc.)  
**Gardiennne :** Marie Jacquet  
**Portable :** 06 15 35 36 63  
**Email :** [refugepointepercee@ffcam.fr](mailto:refugepointepercee@ffcam.fr)  
**Site :** [refugelapointepercee.ffcam.fr](http://refugelapointepercee.ffcam.fr)

## HOMMAGES DU CAF D'ANNECY



Pierre Barat

Claude Besson

Pierre Mievre

### ILS NOUS ONT QUITTÉS.

Initiateur polyvalent, **Pierre Barat** a encadré de nombreuses collectives en toutes saisons et notamment les Camps d'Alpinisme. Il a accueilli et formé de nombreux cafistes dans les Écoles de Neige, Glace et Escalade qu'il organisait. Très attaché au refuge Camille Dunant au Parmelan, Pierre a contribué activement aux multiples travaux d'aménagement du refuge et plus particulièrement à la restauration du sentier du Grand Montoir. Bénévole au sein du Comité Annécien de Secours en Montagne, il a participé à de nombreux secours.

3 jours avant le déroulement de la 32<sup>ème</sup> RANDORIENTATION, son fondateur nous a quittés. **Claude Besson** s'est éteint dans la nuit du 13 au 14 octobre 2016. Randonneur infatigable, organisateur méticuleux, formateur, créateur du camp d'été familial, à l'origine des programmes d'activités semestriels, il a été d'un formidable apport pour notre association.

**Pierre Mievre** avait 85 ans, alors bien sûr, son visage n'est connu que des adhérents de longue date ! Mais ils se souviennent de l'encadrant aux connaissances extraordinaires qui prenait le temps, au cours des nombreuses sorties qu'il a encadrées, de parler de géographie, de paysages, de géologie, sans oublier les coutumes locales des vallons parcourus. Il honorait de sa présence la sortie des anciens, sortie au cours de laquelle il nous subjuguait par la fraîcheur de sa mémoire, conteur intarissable !

Les cafistes qui randonnaient dans les années 1990 se souviennent probablement de **Marie-Françoise Magnin** qui affectionnait particulièrement les treks en Himalaya. Nous avons été informés de sa disparition le 5 août dernier dans sa 73<sup>ème</sup> année.

# LES SOIRÉES DU CLUB



Joseph  
Esseul

Jean  
Chevassu

Responsables : Joseph Esseul et Jean Chevassu

**Le jeudi à 20h15.**

**Voici le programme, celui-ci pourra être complété en cours de saison, aussi nous vous invitons à consulter régulièrement le site du club et l'affichage au forum du club.**

## Jeudi 1 décembre

Ski de rando en Arménie : "En février 2016 nous avons réalisé un voyage découverte en ski de randonnée en Arménie. Un moyen de partir découvrir ce pays à travers un séjour itinérant entre la capitale, Yerevan, le lac Seva, et les vallées d'Hermon et de Garni. Au cours de cette soirée vous pourrez découvrir la richesse culturelle de ce pays, un petit bout de son incroyable histoire, son potentiel en ski comme en raquette l'hiver, et ce qui donne de l'attrait à cette destination encore méconnue pour le skieur. En suivant le court métrage du parcours d'un Shabrak local parti tester le splitboard avec nous."

Pierrick Hotellier

Himalaya - Pakistan



## Jeudi 8 décembre 2016

Incursions en haute montagne, des Andes au Karakoram. L'Aconcagua, situé en Argentine, est le point culminant des Amériques à 6962m. Après une marche vers la face glaciaire sud, conquise par une cordée française en 1954, nous ferons l'ascension par la voie normale. Au nord du Pakistan, dans la région de Skardu, le glacier du Baltoro est dominé par 4 des 14 sommets de plus de 8000m. Au cours d'un trek de 17 jours, nous irons voir K2, Broad Peak et les Gasherbrum. Avant de franchir le col glaciaire du Gondogoro à 5585m pour rentrer par des vallées isolées.

Alain Mosset

## Jeudi 15 décembre 2016

"Au fil du Mekong ". Pendant 3 mois, nous avons descendu le fleuve, du pied des plateaux Tibétains en Chine, jusqu'au Vietnam en passant par le Laos et le Cambodge.

Philippe Gouyou Beauchamps

**Relâches les jeudis 22 et 29 décembre.**

## Jeudi 5 janvier 2017

Patagonie chilienne et argentine.  
Perito Moreno & Joseph Esseul

## Jeudi 12 janvier 2017

Randonnées à ski au JAPON. Des alpes japonaises au Fuji Yama. Villes impériales de Kyoto et Nara.  
Bernard Charvoz

## Jeudi 19 janvier 2017

"Madagascar, ses hautes terres agricoles, ses lémuriers cachés dans les parcs, l'Est avec ses pêcheurs dans un décor de carte postale et une belle région volcanique rurale."

Odile Gatet

## Jeudi 26 janvier 2017

Le tour de la frontière suisse à pied, en Kayak et à vélo.

Rupert Roschnik

## Jeudi 2 février 2017

Découverte du Japon des îles du sud.  
Joseph Esseul (Pèlerin au Mont Koya)

## Jeudi 9 février 2017

VENEZUELA : Le Monde Perdu Caracas - Roraima des Tepuys - Orénoque - Golfe de Paria.

Bernard Charvoz

## Jeudi 16 février 2017

De l'Asie à l'Afrique il n'y a "qu'un pas" mais 50° d'écart ! La découverte à pied du Dolpo (Népal) et du Makay (Madagascar).

Anne-Laure Credoz-Duhoux

## Jeudi 23 février 2017

Traversée des Alpes de la France à la Slovaquie.

Yann Borgnet

## Jeudi 2 mars 2017

Deux treks au Nord et au centre du Vietnam.  
Joseph Esseul

## Jeudi 9 mars 2017

Deux îles volcaniques: Lanzarote et Madère. Lanzarote fait partie des Canaries et brille par son relief éminemment volcanique, les réalisations d'un artiste local: César Manrique. A Madère, nous arpenterons les levadas et ferons la traversée des crêtes dans des paysages saisissants illuminés de fleurs.

Françoise Allard

## Jeudi 16 mars 2017

Les îles du Cap vert : randonnées en terres atlantiques.

Bernard Charvoz

## Jeudi 23 mars 2017

La Sicile, île d'histoire, île de volcans. Un court prologue, avec les îles Eoliennes et l'ascension de l'Etna en 1997. Puis, un voyage en Sicile au printemps, avec la découverte des richesses historiques et des sites naturels très variés de l'île.

Françoise Allard

## Jeudi 30 mars 2017

AUSTRALIE : de Melbourne à Adelaïde par la Great Océan Road, Kangaroo Island et le Parc des Grampians. Puis, randonnées en Tasmanie, paradis naturel aux espèces animales étonnantes.

Françoise Allard

## Jeudi 6 avril 2017

ETHIOPIE : Chaleur, Fusion et Couleurs, d'Addis-Abeba au territoire Afar du Danakil, volcans Erta Ale et Dallol.

Bernard Charvoz

Patagonie



## PG(H)M ACTEUR MAJEUR



LTN david Manuel

CPN Patrick Poirot

### LE PELOTON DE GENDARMERIE DE HAUTE MONTAGNE

**Un acteur majeur du milieu montagnard au service de notre sécurité et bien plus encore**

Nous<sup>1</sup> avons rencontré le capitaine Patrick POIROT, commandant du PGHM d'Annecy, quelques jours avant son récent changement d'affectation<sup>2</sup>. Il a pu nous apporter de nombreuses informations sur l'histoire, les missions et l'organisation des PGHM en France et en Haute-Savoie.

À la fin des années 1950, surtout suite à l'émotion suscitée par l'agonie dramatique de Jean Vincendon et François Henry, morts fin 1956 dans le massif du Mont-Blanc, l'État réorganise les secours en montagne et crée, à cette fin, des structures professionnelles et permanentes consacrées à ces secours.

**Elles sont placées sous la responsabilité de nouvelles unités :**

- Au sein de la Gendarmerie Nationale : le Groupe Spécialisé de Haute-Montagne qui deviendra le Peloton Spécialisé de Haute-Montagne et enfin le Peloton de Gendarmerie de Haute-Montagne.
- Au sein de la Police Nationale : dans quelques départements, des unités de CRS spécialisées.

Aujourd'hui, parmi les 110 000 militaires que compte la gendarmerie, 5 000 sont affectés dans les territoires de montagne dont 20 officiers et 260 sous-officiers, spécialistes "montagne" qualifiés<sup>3</sup>, qui sont répartis dans 21 unités territoriales dédiées au secours en montagne :

- 5 Pelotons de Gendarmerie de Montagne (Massifs des Vosges et du Jura et Massif Central).
- 16 Pelotons de Gendarmerie de Haute-Montagne (Alpes, Pyrénées, Corse et Réunion) dotés de moyens matériels spécifiques et regroupant des personnels ayant suivi des formations adaptées.

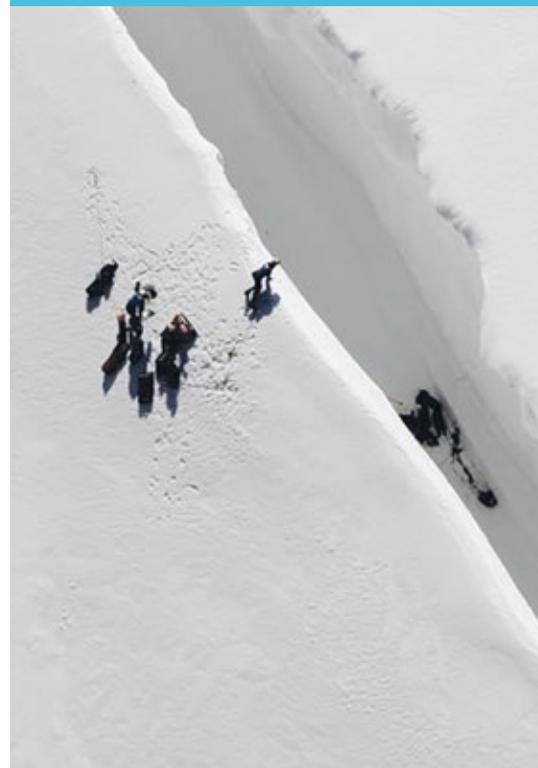
Outre leur mission principale de secours aux personnes en montagne<sup>4</sup>, les PG(H)M exercent de nombreuses fonctions de police administrative et judiciaire, au même titre que toutes les unités de gendarmerie :

- Secourir les personnes en difficulté, rechercher les personnes disparues ou décédées.
- Contrôler le respect des diverses réglementations et, le cas échéant, constater les infractions.
- Surveiller le secteur montagneux, participer aux commissions de sécurité (refuge, domaine skiable, ouvertures de route...), prévenir les accidents, informer le public,
- Mener les enquêtes consécutives à des accidents en montagne, réaliser des expertises à la demande des magistrats.
- Ces gendarmes sont donc des secouristes montagnards mais aussi des enquêteurs qui opèrent en coordination avec les autres services de l'État ainsi que d'autres partenaires spécialisés indispensables (pilotes d'hélicoptères, médecins, Association Départementale des Secours en Montagne<sup>5</sup>, équipes cynophiles<sup>6</sup>, ...).

La Haute-Savoie dispose de deux unités du PGHM :

- Une unité principale à Chamonix (50 personnes, 1 000 interventions par an) qui a la responsabilité intégrale des secours en montagne pour le massif du Mont-Blanc.
- Une unité secondaire à Annecy (14 personnes, 500 interventions par an) qui couvre le reste du département, le Beaufortain, le Val d'Arly et éventuellement l'Ain et le Jura. Le PGHM d'Annecy intervient en coordination avec les sapeurs-pompiers et la sécurité civile.

Trois hélicoptères peuvent être mobilisés pour les interventions : celui de Chamonix qui dépend entièrement de la Gendarmerie (il est identifiable par sa couleur bleue). Les deux autres, de couleur jaune et rouge, sont gérés par la sécurité civile d'Annecy.



Les interventions sont fortement liées aux nombreuses activités sportives, touristiques ou de loisir qu'offre le milieu montagnard : ski (sous ses différentes formes et pratiques), randonnée (pratique la plus accidentogène) d'été ou d'hiver, alpinisme/escalade, vol libre, VTT, canyoning, chasse/pêche/cueillette de champignons. Elles peuvent également être la conséquence d'accidents non liés à ces pratiques : accidents du travail, de la route ou d'aéronefs en milieu difficile d'accès, recherche de personnes disparues, investigations de scènes de crime ou de suicide.

Pour les accidents survenant dans le périmètre d'une station de ski, l'opérateur de la station doit disposer de ses moyens de sécurité et de secours propres ce qui permet au PGHM de n'intervenir qu'en renfort en cas de nécessité (pathologie grave, nécessité d'un hélicoptère médicalisé...).

**Chaque opération de secours obéit à une organisation définie par les dispositions spécifiques ORSEC "secours en montagne" :**

- Le directeur des opérations de secours est toujours le Préfet du département
- Il désigne un commandant des opérations qui organise et confie chaque mission aux personnels les plus compétents selon le type d'intervention

Pour garantir la rapidité et l'efficacité de leurs interventions de secours, les membres du PGHM consacrent 50 % de leur temps à l'entraînement et à l'entretien de leurs compétences et de leurs connaissances du terrain. Cette présence régulière renforce en outre la qualité de la surveillance du territoire : détection de comportements suspects ou dangereux, évolution des risques naturels...

Ils ont de ce fait un rôle de signalement et de conseil auprès des responsables locaux (préfet, maires...) concernant la prévention et la mise en sécurité des personnes vis-à-vis des risques identifiés (avalanche, glissement de terrain...).

Ils sont insérés dans le tissu professionnel et associatif des activités de montagne et peuvent donc bien connaître les capacités des différents "acteurs" (guides, accompagnants...) et les conseiller dans l'intérêt des pratiquants.

Enfin, ils sont investis des enquêtes judiciaires dans le cadre de la préservation de l'intérêt des victimes : pour chaque accident<sup>7</sup> un membre du PGHM intervient pour initier la procédure d'enquête judiciaire et rendre compte au procureur de la République des circonstances de l'événement et des constatations de terrain dans le but d'établir les responsabilités pénales et/ou civiles éventuelles.

Nous vous rappelons enfin le seul numéro d'appel à utiliser en cas d'accident en montagne : le 112. Votre appel sera orienté vers le centre de secours le plus approprié compte tenu de la cause de votre appel, de la gravité de votre situation, de votre position géographique et de l'ensemble des circonstances particulières (horaire, météo, etc.).

Nous souhaitons une excellente continuation de carrière à Patrick Poirot dans le cadre de ses nouvelles fonctions et nous accueillons avec plaisir David Manuel dans notre département.

Nous nous attacherons à développer avec lui les relations d'amitié et de confiance que nous avons pu tisser avec Patrick depuis plusieurs années.

Nous remercions également le médecin secouriste Mathieu Robin pour ses photographies qui illustrent avec talent cet article.

- [1] Alain Fleuret, Claudette Combes, Jacques Bourel  
[2] Le capitaine POIROT est maintenant commandant du PGHM de l'Isère et le PGHM d'Annecy est placé sous le commandement du lieutenant David MANUEL.  
[3] Formés au CNISAG, Centre National d'Instruction au Ski et à l'Alpinisme de la Gendarmerie  
[4] Secours en montagne = en milieu inaccessible par les moyens traditionnels ou nécessitant l'utilisation de matériels spécifiques.  
[5] 400 membres bénévoles qui s'entraînent toute l'année et qui sont organisés en sections en fonction des massifs. Ils complètent les dispositifs professionnels de recherche et secours.  
[6] 3 maîtres-chiens au PGHM de Chamonix et une vingtaine de maîtres-chiens civils en Haute-Savoie regroupés au sein de l'Association Départementale des Maîtres-Chiens d'Avalanches du Secours en Montagne de Haute Savoie.  
[7] Notamment s'il s'agit d'un accident mortel, d'un accident mettant en cause un professionnel, une association, une organisation scolaire ou un tiers, d'un accident du travail en montagne (remontées mécaniques par exemple), d'une catastrophe naturelle ou provoquée (avalanche par exemple).

## DU RIRE AUX L'ARMES



Raymond  
Bérnard

### COMMENT RÉAGIR EN CAS D'ACCIDENT, DE MALAISE OU DE FATIGUE.

Malgré une très bonne préparation, une conduite de course adaptée, des décisions réfléchies... C'est une certitude : des accidents arriveront\*.

Chaque accident est un cas particulier, il n'y a pas de solutions ou de recettes toutes faites. Compte-tenu des circonstances, de l'état de la ou des victimes, la réaction et la suite donnée devront être adaptées.

#### Principes généraux :

- Donner les premiers soins à un ou plusieurs blessés.
- Ne pas évacuer ou transporter nous-mêmes un blessé sans avis des Services de Secours sauf exceptions (Secours non joignables, risque de sur-accident) et encore moins, ne pas laisser la victime se débrouiller toute seule.
- L'appel des Services de Secours est donc systématique, les multiples intervenants (gendarmes, CRS, pompiers, pilote, maîtres-chiens...), en concertation avec le médecin, décideront d'organiser ou non une opération de secours :
- Avec l'urgence et la priorité adéquate.
- Avec les moyens en logistique, en matériel et en personnels adaptés à la situation.

#### Qui appelle les secours :

L'appel par un témoin direct de l'accident est à privilégier. Il a vu comment et quand s'est produit l'accident. Il est en contact avec la ou les victimes et a pu faire un premier bilan.

#### Comment appeler les secours :

- Appeler le 112 avec un téléphone mobile. Le 112 est acheminé par tous les opérateurs et même en mode dégradé.

- Au besoin se déplacer pour être dans une zone couverte ou atteindre une zone urbanisée. Si possible ne pas laisser une personne partir seule. Rester à l'endroit où l'appel a été lancé.
- Utiliser un poste radio programmé sur le canal Emergency (Haute-Savoie, Valais, Val d'Aoste) ou programmé sur le réseau GRA (Grand réseau Radio des Alpes). Le CAF Annecy met à disposition 2 postes.



#### Contenu du message d'alerte :

- Accident de montagne, type d'accident.
- Nombre et état des victimes, constitution du groupe.
- Situation géographique (département, commune ou commune voisine, massif, sommet, versant, altitude, éventuellement coordonnées GPS).
- Météo sur le lieu de l'accident.

#### Quand appeler :

- Généralement après un premier bilan des victimes.
- En cas d'avalanche, l'appel sera concomitant avec les premières recherches.

Raymond Bérnard, vice président aux activités.

\*Relire l'excellent article de Jacques Piétu sur la prévention des risques. Revue 2011-2012.

# ALIMENTATION ET ACTIVITÉ SPORTIVE



Ismène  
Giachetti

## Que vais-je mettre dans le sac à dos ? C'est à chaque randonnée la question avant le départ !

Bien sûr cela dépend du niveau d'activité physique envisagé, de l'effort auquel l'organisme va faire face (dénivelées/temps de parcours/difficultés du terrain), de son niveau d'endurance et de son poids. Tous ces aspects entrent en ligne de compte dans le choix des aliments à mettre dans son sac !

L'activité physique est primordiale pour le bien-être général et le bien vieillir. Mais elle est surtout essentielle au maintien et à l'augmentation de la densité minérale osseuse tout au long de la vie.

Tout mouvement sollicite à la fois les muscles et le squelette (os et articulations). Le bon fonctionnement du couple "masse musculaire/masse osseuse" est primordial pour la pratique d'une activité physique quelle qu'elle soit.

L'alimentation apporte ce dont le corps a besoin tout au long des différentes étapes de la vie. La recherche a permis d'évaluer les besoins nutritionnels spécifiques pour chaque groupe de population et, en conséquence, de proposer des Apports Nutritionnels Conseillés (ANC) dès 1981.

Dans son quotidien, les dépenses énergétiques doivent être couvertes par les ANC. Dans le cas d'une activité physique régulière (hors compétition et sports de force aux besoins énergétiques particuliers), on prend en compte ces "extra-dépenses" énergétiques.

L'alimentation est composée de :

- Macronutriments : protéines, glucides, lipides. (indispensables quotidiennement)
- Micronutriments : vitamines et minéraux.



Les protéines permettent de maintenir une bonne masse musculaire. Un apport correct -du point de vue quantitatif et qualitatif- est représenté par une consommation de l'ordre de 1.5 g par kg de poids corporel, ce qui correspond à environ 2 portions de viande/ poisson/œufs ou produits laitiers. L'origine peut-être principalement animale, mais on peut aussi ajouter des protéines d'origine végétale (céréales, légumineuses).

Les glucides, source d'énergie pour les muscles et le cerveau, se classent en 2 groupes :

- Les glucides simples (sucre du café, sucre des fruits, miel...) que l'on privilégie lors d'une activité physique qui va solliciter assez vite de l'énergie lors d'un effort intense ou inhabituel.
- Les glucides complexes (dans les pâtes, féculents, céréales, légumes secs, légumineuses..) répondent aux besoins "permanents" des sportifs. On les

consomme de préférence la veille ou au petit déjeuner ; ils sont stockés sous forme de glycogène dans le foie et les muscles. Ce stock d'énergie disponible permet de faire face à plusieurs heures d'activité physique selon l'intensité de l'effort. Les lipides, nutriments les plus énergétiques, sont présents dans les aliments tels que : beurre, huiles, graisses -visible ou invisible- comme dans les fromages, les viandes, les charcuteries... Ils sont composés "d'acides gras" insaturés (huiles végétales, certains poissons) et/ou saturés (graisses animales, beurre..). Chacun de ces 2 groupes ayant des qualités nutritionnelles différentes mais néanmoins nécessaires. Par ailleurs, le goût des aliments est étroitement lié au "gras" qui concentre les arômes alimentaires, et le plaisir alimentaire est aussi un facteur de bien-être dans l'activité physique comme dans la vie !!!

A ces nutriments énergétiques, il faut ajouter les besoins en vitamines et minéraux présents naturellement dans les aliments. Ces derniers participent en très petite quantité à tous les cycles métaboliques, et leur déficience peut entraîner certains dysfonctionnements : fatigue musculaire, crampes, etc...

Aussi au quotidien : quel que soit son niveau d'activité, la règle est de varier les aliments, afin d'assurer une alimentation nutritionnellement équilibrée et de répondre au mieux aux besoins physiologiques de son âge. La consommation alimentaire "d'avant" prépare au confort physique de l'activité sportive. Aussi on consommera régulièrement et si possible quotidiennement :

- des fruits et des légumes (5 portions, soit environ 400 g) : pour un apport correct de vitamines, de minéraux, de fibres, et une quantité non négligeable d'eau ;
- des féculents (légumes secs, légumineuses), des produits céréaliers (pains, pâtes, riz...), des pommes de terre : source principale d'énergie car riches en glucides complexes - à consommer la veille pour remplir ses réserves glucidiques musculaires et hépatiques ;
- de la viande, du poisson, des produits laitiers (riches en calcium pour les os), des œufs, de façon raisonnable selon ses goûts et ses préférences.
- Les autres composants (graisses, sucres, sel ajoutés) doivent rester dans une limite discrète et dans l'acceptable gustatif.

En pratique, pour que votre rando soit agréable :

La veille : pour s'assurer une bonne réserve d'énergie, les féculents constitueront le plat principal du repas, complété par fruits et fromage selon ses goûts.

Le matin : un petit déjeuner substantiel selon ses habitudes.

Durant l'activité : satisfaire les petites faims par des aliments riches en glucides (sucres rapides) tels que fruits secs, abricots, dattes, barre de céréales. Pour la pause repas, préférer des glucides complexes (sucres lents - par exemple : sandwich, pâtes etc.), des protéines et un fruit.

Et toujours : boire pour anticiper et satisfaire sa soif reste essentiel (eaux, thé, tisanes).

Bonne rando !

Ismène Giachetti  
Ancien Dr de recherche CNRS

Pour le texte complet de cet article voir : <https://lc.cx/oQ7R>

# CHAMONIX - ZERMATT

## Y A D'LA JOIE SUR LES SOMMETS

Par Bert'

Plusieurs années que ce raid jouait l'Arlésienne avec ses participants. Nous en parlions, nous nous y préparions toute la saison, le sac était prêt et puis, lorsque le temps du départ était venu, nous restions à la maison à regarder tomber la pluie...

Même qu'il a reçu un livre notre organisateur : "Chamonix Zermatt pour les nuls" ! Très utile au demeurant pour accroître encore sa détermination.

J'entends encore la voix de René résonner en ces termes "Chamonix-Zermatt ça se fait sous le soleil ou ça ne se fait pas". Alors quel n'a pas été mon bonheur ce 15 mars 2016 de l'entendre déclarer "Cette fois, c'est la bonne... on y va !".

16 mars : Avec Marco, on fait la revue du matériel, skis fartés, affûtés, sac chargé (20 kilos à la pesée), derniers échanges par textos pour régler l'heure de départ. Tôt évidemment, mais ça en vaut la peine.

### 17 MARS, JOUR 1 : CHAMONIX-CHAMPEX, "LA MISE EN JAMBE".

5h00 : Nous voilà une équipe de 10... barbus en devenir, excités comme des gosses. René et Patrice, pour l'encadrement puis dans le désordre Alain, Jérôme, Yves, Francis, Marc, Bernard, Kleber et moi, à embarquer dans les voitures sur le parking de Ste Bernadette. L'itinéraire Chamonix-Zermatt par "la haute-route alpine", c'est parti... !!!

Au sommet de la cabine des Grands Montets, la photo de groupe s'impose et la "haute route" commence. Après une classique descente sur le glacier d'Argentière

et la répétition du col du Passon, direction le col supérieur du Tour à 3600 mètres. Ses pentes éprouvent les corps mais nous offre une descente euphorique sur le glacier du Trient jusqu'au col des Escandy. Une dernière grimpe en piolet crampons et c'est la longue descente "carton" du vallon qui nous emmène jusqu'au refuge de l'Arpette. Bilan de la journée : 8h30 sur les skis avec dans les yeux les paysages du massif du Mont Blanc toujours merveilleux. Arrivée à Champex, une bière délicieuse et une équipe dont le moral est au beau fixe malgré les expériences culinaires du soir de nos amis suisses dont nous ne pouvons rien dire ici pour des raisons diplomatiques.

### JOUR 2 : CHAMPEX-BOURG-SAINT-PIERRE-VALSOREY, "LA BAVANTE".

Après une première nuit au sommeil de qualité (ce qui ne sera pas toujours le cas durant le périple) et un tour en taxi avec un chauffeur valaisan "surpris de voir des Français aussi ponctuels", depuis le bas de Champex jusqu'à Bourg-Saint-Pierre, nous voilà lancés sous un soleil splendide dans "l'interminable" vallon qui monte au refuge de Valsorey. Certains diront que l'adjectif est un peu fort ou mettrons en doute l'objectivité de cette appréciation...Qu'il en soit ainsi...Ce jour- là en tout cas, j'ai trouvé ça long !!!

Après avoir passé le petit canyon qui marque la bifurcation vers Valsorey, une petite pause s'impose ; altitude 2450m. De là où l'on est, on voit le refuge...il a l'air tout près d'ailleurs... tu parles... !!!

La dernière pente avant le refuge nous occasionnera un premier "coup de chaud". Le cagnard insolent du mois de mars et la montée en altitude seront pourtant vite oubliés grâce au coucher de soleil sur le Mont Vélán et bien au-delà. Ce soir, en plus,



Montée au refuge de Bertol

on dort à 2900m. L'acclimatation va pouvoir se faire gentiment durant la nuit.

### **JOUR 3 : VALSOREY-CHANRION OU "L'ITINÉRAIRE D'ENFANTS GÂTÉS".**

Cette troisième journée nous offre un itinéraire de toute beauté. Avec un départ skis aux pieds durant une heure, au-dessus du refuge de Valsorey. Très vite les 400 derniers mètres de dénivelé se font en mixte piolets, crampons avec les skis sur le dos. La sortie sur "le plateau du couloir" sous le Grand Combin est à couper le souffle. En plus, il est seulement 10 heures du matin !!!

Une première descente face sud et un mini "collu" passé, nous voilà dans une vallée glaciaire à slalomer entre les séracs avec 35cm de neige poudreuse et 1500m de dénivelé à faire... lâchez les fauves... ce ne sera que du bonheur !!! Une ou deux hésitations

de tracé nous feront remettre les peaux dans les vallons plus bas, mais sans conséquence sur la bonne humeur du groupe et le moral d'acier de nos leaders René et Patrice. Un bon casse-croûte au-dessus du lac de Mauvoisin avec en visu le refuge de Chanrion qui nous attend sagement pour son deuxième jour d'ouverture. Une autre descente en transfo et une petite remontée au soleil nous emmènera jusqu'à la terrasse du refuge où les bières seront prises en caleçon et en T-shirt.

### **JOUR 4 : CHANRION - CABANE DES DIX- OU "LE MONT BLANC DE CHAILLON EN OPTION".**

Ce matin c'est raide... J'ai rien dormi ! J'veux pas balancer, mais y'en a qui ronflent... Des vraies machines. Je mesure l'image de mec fatigué que je renvoie à l'inquiétude que je peux lire sur le visage de René quand il me regarde boire mon café en mode auto-

matique. Départ à la frontale... pas mal de dénivelé à faire aujourd'hui 3 cols à passer. La matinée commence par une moraine à redescendre après une heure de montée, couteau cassé... réparé à grands coups de cailloux pour que ça tienne, dur ! Il est 8h30... On arrive au soleil...

On est partis depuis 2 heures, mais la journée commence, pour ainsi dire. Durant la montée, j'embraye derrière Kleber et René, toujours en mode automatique, mais la magie de la montagne opère : la qualité de la trace et la force du collectif me font oublier la fatigue.

Arrivée au col à 3300m. Le glacier devant nous est immense et le Mont-Blanc de Chaillon nous regarde de son air tranquille. Patrice, Yves, et Kleber feront le sommet à plus de 3800m dans un environnement glaciaire exceptionnel.

L'autre partie de l'équipe traversera le glacier avant de descendre gentiment sur la cabane des Dix. Attention, les Dix... C'est un palace, c'est la Rolls des refuges de Montagne. Même les toilettes sont à l'intérieur c'est pour dire... En plus l'équipe du refuge est sympa, l'ambiance musicale agréable et les repas copieux à souhait. 2 heures sur les skis depuis le sommet des remontées d'Arolla... une bonne idée WE au printemps.

### **JOUR 5 : LES DIX - PIGNE D'ARROLA - VIGNETTES OU "LA BALADE DES GENS HEUREUX".**

Après une meilleure nuit (en ce qui me concerne du moins), nous commençons la matinée dans l'ombre du Mont Blanc de Chaillon. L'itinéraire de montée à travers les séracs est austère mais le soleil au col plus loin met du fioul au moral... Débarquant sur le glacier, le paysage s'ouvre et là... magiques... Les premières vues dégagées sur le Cervin nous en mettent plein les mirettes. Quelques hésitations d'interprétation de la carte nous feront perdre du temps, mais après un raidillon glaciaire, nous débarquons sur la longue remontée du glacier de la Pigne d'Arolla. Arrivés au sommet, ce sera

pour moi, un des moments du périple d'une réelle intensité. "Tous ensemble en Haut", nous de petits hommes, si petits au milieu de cette immensité où à 360° on ne voit que des montagnes gigantesques. Un paysage à couper le souffle... N'est-ce pas René !!!

Plus tard la descente en direction de la cabane des Vignettes et la découverte de cette bâtisse perchée au carrefour de 3 vallons sera le couronnement d'une journée exceptionnelle en paysages glaciaires et en émotions partagées.

### **JOUR 6 : LES VIGNETTES - BERTOL OU "LA MYTHIQUE JOURNÉE".**

Cette journée est une journée spéciale... et on le sait tous... D'une part car on fait un petit tour en Italie au passage du col de l'Evêque, d'autre part car c'est la dernière journée de gros dénivelé du périple. Mais surtout, surtout, on va dormir à Bertol à 3300 mètres d'altitude dans un refuge en nid d'aigle mythique qui surplombe de 200m le glacier qui descend de la cime blanche.

La mise en route se fait gentiment et la montée progressive au glacier de l'Evêque dans un vent glacial. Arrivés au col le soleil nous inonde de sa chaleur et une petite pause bienvenue nous permet d'hydrater les corps. La descente du vallon depuis le col restera pour toute l'équipe, je pense, une des plus belles du périple. Nous prenons le temps d'apprécier chaque instant jusqu'à rejoindre l'attaque de la montée vers Bertol. Nourris des paysages nous entourant et de cet esprit "collectif", nous avançons, pas après pas, le refuge est là-haut, un peu plus loin, il nous regarde de son œil bienveillant. En montant je passe à côté d'un guide suisse avec son client qui parle dans sa radio avec son autre collègue guide un peu plus haut. "Y montera pas... on redescend, il en a assez pour aujourd'hui". Je mesure à ce moment-là que ces endroits reculés restent encore pour beaucoup inaccessibles, et la chance que nous avons de pouvoir nous y rendre en glissant sur nos lattes.



Montée au col des Escandy

Après avoir haubané les skis du groupe entre l'arête et le rocher, nous nous engageons sur les barreaux "via ferrata" qui nous emmènent 80 mètres plus haut, là où le refuge est posé en équilibre, à moitié creusé dans le rocher.

En haut la vue est grandiose, les coursives extérieures du refuge constituées de grilles d'acier à travers lesquelles on voit les 200 mètres de vide jusqu'au glacier sont comme des chemins de funambules. La nuit sera illuminée, les astres nous ont été favorables. Voilà 6 jours que nous n'avons pas vu un nuage...est-ce un rêve... ?

### JOUR 7 : BERTOL-ZERMATT "ON N'AURA PAS PORTÉ LES CORDES POUR RIEN !!"

On se met en route sous le soleil, comme depuis le début de la semaine, mais quelques cumulus accrochent déjà le relief. Au moment d'attaquer la grimpe vers le col de la Cime Blanche, le jour blanc nous a rattrapés et l'idée de monter au sommet est très vite laissée de côté.

Le début de la descente est laborieux et du mauvais côté...une grande traversée latérale nous ramènera sur la trace mais très vite le slalom entre les séracs nous contraindra à skier encordés une bonne demi-heure jusqu'à retrouver une visibilité décente. "Vous voyez" nous dira René "on n'a pas porté les cordes pour rien".

Le final jusqu'à Zermatt dans cette immense vallée glaciaire est impressionnant. Le Cervin montrera son profil de manière furtive alors que nous sommes à quelques virages de la station. Profitant d'un horaire confortable avant que notre ami valaisan (oui oui.. le même) ne vienne nous chercher à la gare de Zermatt pour nous ramener à Chamonix, nous prenons le temps d'aller au restaurant célébrer autour d'un bon repas l'arrivée de la "Haute-Route".

Après le repas la descente par les pistes jusqu'au village sera également toute une aventure, grisés que nous sommes par la fin de ce voyage et quelques verres de vin valaisan.

En guise de conclusion, un grand merci à nos encadrants René et Patrice pour la préparation qu'ils ont réalisée sur ce périple et leur bienveillance tout au long de ces journées en altitude. Une pensée pour Alain qui nous a pimenté le séjour et ravis de ses photos. Une autre pour Francis qui a bouclé l'itinéraire 20 ans après l'avoir fait une première fois. Merci à Jérôme qui m'a permis de dormir un peu grâce à ses pilules magiques. Merci à Bernard et Yves pour leur partage d'expérience de la montagne avec "le pied tendre" que je suis encore. Merci enfin Marco et Kleber pour leur bonne humeur contagieuse et leur optimisme salutaire.

Enfin, Un Grand Merci à la météo qui a permis à René de faire son premier "Cham-Zermatt" au soleil... Car rappelez-vous....au-delà du défi sportif, "Chamonix-Zermatt, ça se fait au soleil ou ça ne se fait pas".... !!

PS : La petite chanson du périple 2016 :  
Y a d'la joie les dix sont partis s'faire la belle !  
Y a d'la joie sur la rando d'Cham à Zermatt !  
Y a d'la joie, le plaisir au bout des semelles

Un grand merci René grâce à toi !



Arrivée à Zermatt

## VOYAGES LOINTAINS



Joèle  
Plastre

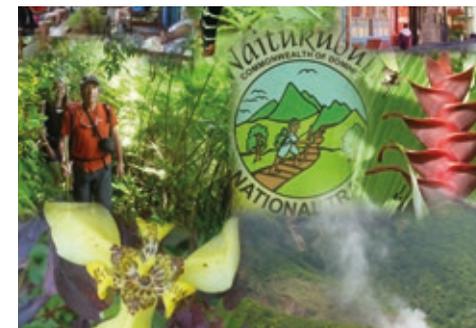


Dominique  
Perret

**Responsables :** Joèle Plastre  
et Dominique Perret

**Contact :** [voyageslointains@cafannecy.fr](mailto:voyageslointains@cafannecy.fr)

## RÉSUMÉ DES VOYAGES 2016 : DES TROPIQUES AU CERCLE POLAIRE



Île de la Dominique en avril :  
du vert partout !

Un beau trek au cœur d'un immense jardin tropical ; de la (grosse) chaleur (33°C mini), des (grosses) suées dans les rudes montées et les non moins raides (et glissantes) descentes ; des hébergements et rencontres sympathiques ; de bonnes baignades en final.

### PROJET 2017

#### • Andalousie (Espagne) :

9 jours de voyage mi-avril.  
Randonnées en étoile ou itinérantes dans les Alpujarras, au pied de la Sierra Nevada, entre Malaga et Grenade, à la découverte des pittoresques villages blancs.

#### • Epire et Corfou (Grèce) :

10 à 12 jours de voyage en juillet.  
Des villages Zagoria, au cœur des montagnes de l'Epire, à la belle île italo grecque de Corfou, par les chemins ancestraux. Une autre Grèce, celle du Nord, belle et sauvage, à découvrir à pied.

#### • Île de Réunion :

17 jours de voyage en octobre (ou août)  
Combiné de randonnées à la journée et de circuits de 2-3 jours ; un itinéraire sur les sentiers secrets au cœur des 3 cirques.

Pour les voyages 2017 une réunion d'information aura lieu au forum le mercredi 11 janvier 2017 à 18h.  
Vous pouvez aussi vous faire connaître dès parution du programme

**Joèle Plastre et Dominique Perret**



Norvège des fjords et Lofoten en juillet :  
de l'eau partout !

Des paysages somptueux, pas toujours bien dégagés...la lumière 24h/24 mais pas toujours beaucoup de soleil...fraîcheur de mise ; du ciel bleu pour finir ! De l'eau tout autour de nous (et parfois sur nous...), un vrai voyage dans les pays du Nord !

# PROGRAMMES DES ACTIVITÉS DU CAF D'ANNECY



# ÉCOLE D'AVENTURE DU CAF D'ANNECY



Jacques  
PIÉTU

Contact : ecoledav@cafannecy.fr  
Responsable : Jacques Piétu

## L'AVENTURE, ÇA S'APPREND.

Créée il y a 8 ans à l'initiative de la FFCAM, l'Ecole Française d'Aventure incite les clubs de montagne à créer des écoles d'aventure, ouvertes aux filles et garçons :

- de 8 à 13 ans - Les Trappeurs (adhésion : 150 € pour 10 sorties)
- de 14 à 17 ans - Les aventuriers

L'objectif est de proposer aux jeunes (selon leur catégorie d'âge) une approche et une formation à différentes activités liées à la montagne, dans 4 milieux différents : terrain enneigé, rocher (+/- équipé), alpinisme, forêt/rando, ainsi que des activités plus spécifiques tels que spéléo, via ferrata, canyoning.

La FFCAM décerne un label aux écoles en fonction d'un certain nombre de critères, dont celui d'effectuer au moins 9 sorties par an, dans 3 milieux spécifiques.

Le Pierroux - Écrins



## L'ÉCOLE D'AVENTURE DU CAF D'ANNECY

Elle existe depuis 2012, à l'initiative de Jacques Piétu, et a été labellisée en 2015. Elle se compose de 6 jeunes "aventuriers" et 3 encadrants, Jacques Piétu, Dominique Lavorel et Pascal Deligeon.

L'objectif est d'effectuer une sortie par mois de novembre à début juillet, soit, en cumul avec le camp d'été auquel l'Ecole d'Aventure participe chaque année, 18 sorties par an environ.

Le coût annuel (par aventurier) est de 250€ d'adhésion pour couvrir les frais des professionnels encadrants (8 à 11 journées par an) et les transports, auxquels s'ajoutent 300€ environ pour nourriture et logement, notamment lors du camp d'été. Le club participe à hauteur de 300 à 400€ par adhérent.

Le niveau de difficulté des activités est toujours adapté au niveau et aux capacités des participants. Elles visent à former les

jeunes et les amener à l'autonomie dans les différents milieux cités. Lors du camp d'été 2016 à Vallorcine, certains ont pu effectuer des sorties d'alpinisme en cordées indépendantes, d'autres en 1er de cordée. Objectif atteint !

Une part importante est également consacrée à l'apprentissage de la vie en collectivité, au développement de l'esprit de solidarité et de cohésion du groupe.

Certains "aventuriers" sont d'ailleurs volontaires pour encadrer les futurs "trappeurs" dans le cadre du projet de Dominique de monter cette section.

## L'ÉCOLE D'AVENTURE, COMMENT, POURQUOI ?

Chaque "aventurier" possède une expérience personnelle/familiale plus ou moins importante du milieu montagnard : escalade (qui est un "plus"), ski, ski rando, "montagne à vaches"... Certains ont connu l'EA par l'intermédiaire du CAF (adhérents), d'autres par le bouche à oreille.

Même si tous les jeunes participants ne se destinent pas forcément aux métiers de la montagne, l'EA peut constituer un tremplin pour certains métiers tels que guide ou initiateur.

L'aventure est présente à chaque sortie, avec des situations parfois délicates mais qui se terminent toujours bien, et laissent des souvenirs exaltants.

Les jeunes parlent avec enthousiasme de leurs expériences au sein de l'école, racontent avec beaucoup de bonne humeur quelques anecdotes, des moments forts qu'ils ont vécus.

Entre autres : Le Mont Veyrier sous la pluie, avec les parapluies - la via ferrata du Lauzet sous la neige - le passage des Etiollets au Salève - la menace de l'orage en Valgaudemar (Dominique : "si l'orage passe le col, on est mort !") - Tête Ronde dans le massif du Mont Blanc - dry-tooling à St Gervais - cas-

cade de glace de Champagny en Vanoise - la glacière d'Aviernoz - la traversée des arêtes de l'Olan.

Il en ressort un esprit de groupe dans lequel se développent la solidarité, la cohésion, l'amitié, un partage et un enrichissement personnel, tant pour les jeunes que pour les encadrants.

Pour Paul : l'EA "permet de rêver, d'aller voir plus haut" - elle "permet d'accéder à des activités qu'il serait difficile de pratiquer autrement".

Article extrait d'un entretien avec : Erwann - Geoffroy - Paul : "aventuriers" qui ont parlé avec enthousiasme de leurs expériences.

Les aventuriers dans le Passage des Etiollets - Salève



# GROUPE JEUNES

## ALPINISME



Maxime  
FRESSONNET

Contact : GJA@cafannecy.fr  
Responsable : Maxime Fressonnet

### ENTRE 18 ET 25 ANS

**Initiation, découverte et perfectionnement à l'alpinisme, sous toutes ses formes : cascades de glace, ski-alpinisme, escalade en terrain montagne, goulottes et itinéraires mixtes, etc.**

Une sortie collective par mois, encadrée sur un ou plusieurs jours. Les courses et sorties sont proposées au fur et à mesure pour tenir compte du niveau des participants. S'impliquer dans le groupe est également un moyen de passer des brevets en validant une liste de courses.

Pré requis : école de glace et de neige (organisées en début de saison au club), escalade.

**Le programme est diffusé via la mailing list.**

Pour cela il suffit d'envoyer un mail à GJA@cafannecy.fr ou de consulter l'affichage au forum.

Aiguille du Tour - Massif Mont Blanc © Romain H.



### LES 13 ET 14 AOÛT DERNIER

Le groupe Jeune Alpinisme du CAF est allé à l'Aiguille du Tour dans le massif du Mont Blanc. Après un court trajet depuis Annecy la fine équipe prête à affronter le soleil se présente sur le parking du Tour. Une fois la répartition des vivres dans des sacs déjà bien chargés par le choix de l'option bivouac plutôt que de la nuit au refuge Albert Premier, une question itinéraire est soulevée par Romain qui encadre : Une montée sèche type kilomètre vertical ou bien le détour par la version moins directe et plus verte par les pistes de skis.

Après une délibération collective, c'est finalement la deuxième option qui est choisie. Le groupe s'élance alors sous la chaleur suffocante d'août, badigeonné de crème solaire afin de ne pas brûler sous ce soleil, et quelques heures plus tard, arrivée au niveau du refuge Albert Premier.

Après le plein d'eau effectué, l'équipe cherche son aire de bivouac pour la nuit. C'est chose faite rapidement et le camp se monte vite : Tente, tarp chacun sa solution mais tout le monde dormira à l'abri de la rosée matinale. Après un magnifique coucher de soleil sans l'ombre d'un nuage le groupe s'endort dans la bonne humeur. Déjà une certitude : demain il fera beau.

Après une courte nuit le réveil sonne, le groupe se prépare, et malgré un horaire de départ avancé les premières cordées du refuge se mettent en route avant nous. Le dernier café pour la route nous met un peu en retard, mais la motivation nous fera presser le pas pour tenir l'horaire prévu afin d'éviter la cohue sur l'arrête sommitale. Hélas la fougue de notre jeune équipe l'a conduit à une petite erreur d'itinéraire dans la marche d'approche à la frontale, mais sans conséquence. Une fois encordée la montée s'effectue sur un bon rythme et avec la bonne humeur. Après une première partie à l'ombre nous prenons pied sur la partie finale qui est déjà au soleil. La progression va se retrouver ralentie dans la partie rocheuse due à la forte fréquentation.



Glacier d'Argentière - Massif Mont Blanc © Romain H.

Quelques minutes plus tard, l'horaire est presque respecté nous nous tenons sur la terrasse sommitale de l'Aiguille du Tour et après une pause paysage et selfie l'heure de la descente s'annonce. L'allure est soutenue afin de franchir la rimaye dans de bonnes conditions. La fatigue commence à se faire sentir. Une fois les parties techniques franchies, la longue marche de redescende continue de marquer les organismes. Le camp atteint le rangement sera vite effectué afin de rentrer tôt sur Annecy. Après une pause repas le groupe s'élance dans la descente, chacun à son rythme. Les plus en forme rajouteront un peu de chemin mais le groupe arrive d'un seul bloc au camion. Un dernier coup d'œil sur l'aiguille du Tour et le Mont Blanc et il est l'heure de reprendre la route.

Pierre

## MARCHE NORDIQUE



André  
DUFIET

**Responsable :** André Dufiet  
**Contact :** 04 50 27 65 40 ou secrétariat

**La marche nordique est un sport complet qui met en action environ 85% des muscles. Elle accentue le mouvement des bras pendant la marche et propulse le corps en avant à l'aide de bâtons spécifiques ; les skieurs de fond connaissent cette technique depuis les années 30 et, en été, s'entraînent en partie de cette façon.**

Le but de ce sport est un redressement naturel, bénéfique au dos, avec une phase de poussée due aux bâtons, activant le volume musculaire par une amplitude plus grande des mouvements.

Une séance dure environ 2 heures le samedi matin. Il est difficile d'aller loin, aussi nous restons autour d'Annecy, souvent dans le Semnoz qui nous offre des parties presque plates et des pentes intéressantes. La séance commence par un échauffement musculaire et se termine par une détente des muscles.



## ESCALADE PROGRAMME



Gilles  
Rassat



Matthieu  
Dagand



Dominique  
Lavorel

**Responsable :** Gilles Rassat, Matthieu Dagand et Dominique Lavorel  
**Contact :** escalade@cafannecy.fr

**ESCALADE SUR S.A.E.**  
**Mur d'escalade du Lycée Baudelaire à Cran-Gevrier.**

Ouvert tous les mardis et jeudis soir (hors congés scolaires) de 20 h à 22 h.

**Mur et pan d'escalade du Lycée Berthollet à Annecy.**

Ouvert tous les lundis et mercredis de 20 h à 22 h et les vendredis de 18 h à 20 h. Le pan est ouvert tous les lundis de 20 h à 22 h, les mercredis de 18 h à 20 h et jeudis de 18 h à 22 h.

**Mur d'escalade du collège d'Evire à Annecy-le-Vieux.**

Ouvert tous les lundis de 18 h à 20 h.

**Mur d'escalade du collège de Poisy.**

Ouvert tous les mercredis (hors congés scolaires) de 20 h à 22 h.

Pour chacun de ces accès, il faut être inscrit (tarif : 20€ pour l'année).  
Renseignements : contacter Matthieu via escalade@cafannecy.fr.

**COURS D'ESCALADE SUR MUR**

**Pour les mois de janvier, février et mars, quelques places seront disponibles.**

- Cours "jeunes et ados" : 40 € / trimestre.
- Cours "adultes" : 60 € / trimestre

Renseignements : contacter Gilles par mail : escalade@cafannecy.fr.

## ESCALADE SUR FALAISE

**Les cours en extérieur seront assurés de fin avril à fin juin, le soir en semaine et le samedi après-midi. Cours de tous niveaux.**

- Un cours "adultes perfectionnement falaise" vous sera aussi proposé.
- Le cours "ados" (16/18 ans) aura lieu le samedi après-midi.
- Deux cours "jeunes" (9/12 ans et 13/16 ans) auront lieu le mardi soir et le mercredi après-midi.

Encadrement assuré par des professionnels et des initiateurs CAF.

**Inscriptions :** les vendredis 24 et 31 mars, 7 et 14 avril, de 19 h 30 à 20 h 30 au local du CAF.

**Tarifs :**

Cours "jeunes et ados" : 40 €

Cours "adultes" : 60 €

Cours "adultes" perfectionnement : 70 €



# SKI DE RANDONNÉE & SKI ALPINISME

## PROGRAMME



Patrice  
Vivier



René  
Christin

Responsable : Patrice Vivier & René Christin  
Contact : skirando@cafannecy.fr

**Cette année, Joseph Esseul met fin à son rôle de co-responsable de notre activité. Nous le remercions très chaleureusement, au nom de tous les pratiquants, de son implication totale et efficace durant de nombreuses années.**

**Patrice Vivier prend le relais. Merci à lui d'avoir accepté cet engagement. Alain Dambrine rejoint le groupe des initiateurs de ski de Randonnée-Alpinisme.**

### Bienvenue dans la plus belle activité des sports de neige !

En début de saison, nous vous proposons un cycle découverte sur 4 séances. De suite après ces 4 temps forts de formation, nous vous proposons des sorties de "suivi et perfectionnement du cycle découverte" durant plusieurs samedis et dimanches. Elles sont destinées aux participants du cycle découverte afin de leur permettre une entrée en douceur dans l'activité. Les "Rando Cool" du mercredi sont reconduites pour ceux qui veulent redémarrer ou continuer l'activité à leur rythme.

Chacun devrait ainsi pouvoir poursuivre son entrée dans le monde du ski de rando.

**Près de 20 propositions de sorties "week-end" ou raids de 3 à 7 jours sont au programme.**

Un nombre important de sorties "faciles" et "peu difficiles" en particulier le week-end.

Et pour les plus aguerris, de belles sorties "assez difficiles" et "difficiles".

La bonne réussite des sorties, votre sécurité ainsi que celle des autres, dépendent en grande partie du bon état de votre équipement, du bon choix de vos courses en

regard à votre forme physique et de votre respect des consignes. Ainsi, le DVA, la sonde, la pelle sont obligatoires. Ils peuvent être loués au local du matériel. Les couteaux de skis sont tout aussi obligatoires.

**Il est essentiel que chacun maîtrise l'utilisation de son matériel (DVA, pelle, sonde), et applique les consignes données par l'encadrant. Vous trouverez dans le programme une offre de formation qui vous permettra de progresser en sécurité.**

En cours de saison, l'objectif fixé à chaque initiateur est que chaque participant régulier réalise au moins une fois une recherche DVA au cours des sorties collectives.

Nous estimons indispensable que chaque participant régulier prenne part aux journées de formation des 11 et 14 janvier.

**Pour ceux qui veulent entretenir eux-mêmes leur matériel une soirée fartage-affûtage et conseils divers est organisée le 21 décembre au forum. Vous pouvez venir avec vos skis et peaux.**

Pour certaines courses à caractère alpin (ski alpinisme), du matériel spécifique pourra être exigé par l'encadrant, précisé lors de l'inscription. Il est bon d'avoir aussi dans son sac : un grattoir, une couverture de survie, un jeu de piles pour le DVA et un jeu de carrés double-face pour les peaux qui se décolent.

### Cotation de difficulté des sorties

Une seule échelle est utilisée :

- Rando F : facile
- Rando PD : peu difficile
- Rando AD : assez difficile
- Rando D : difficile

Elles tiennent compte des difficultés de descente (inclinaison, exposition) mais aussi de la longueur de la course et de la dénivelée. Cette cotation est subjective, dans la mesure où la qualité de la neige vient modifier sensiblement le niveau de la course.

**Les inscriptions sont obligatoires le vendredi soir à partir de 19H30 (pas d'inscription avant 19H30 et à partir de 19h45 seulement pour les courses hors programme).** Les initiateurs seront présents à partir de 19 H15 pour échanger sur les conditions de course, vous pouvez vous joindre à eux. Pour certaines courses (raids, réservation de refuges, ...), il est parfois nécessaire de s'inscrire le vendredi précédent, voire de prendre contact avec l'encadrant bien avant. Les inscriptions par internet ou par téléphone sont possibles à l'initiative du responsable, à condition de ne pas dépasser 50% des participants. Il est possible, si la neige est là, que nous organisions des sorties en novembre ; ces sorties seront proposées le vendredi soir au forum.

**La soirée de présentation de la saison aura lieu le 13 décembre à 19 H 30 au forum.** Nous terminerons la soirée et débiterons la saison par le pot de l'amitié.

Pour une information actualisée, vous pourrez consulter le site Internet du club.

Bonnes randonnées !





Montée Col de la Ciclé - Beaufortain © Nicole J.

• **Samedi 26 novembre**  
Belvédère de Merdassier  
Aravis, Alt. : 2000m, Δ : 700m, F  
**Obs. :** Le matin  
**Encadrant :** Raymond Bérnard

• **Samedi 26 novembre**  
Maîtrise et appropriation de son DVA  
Autour d'Annecy, sera précisé.  
**Obs. :** En après-midi  
**Encadrant :** Raymond Bérnard

• **Mardi 6 décembre**  
Aiguille du Calvaire  
Aravis, Alt. : 2400m, Δ : 1200m, F  
**Obs. :** Exercice DVA  
**Encadrant :** Kléber Dumast

• **Jeudi 8 décembre**  
Roche Plane  
Beaufortain, Alt. : 2166m, Δ : 1200m, PD  
**Encadrant :** Raymond Bérnard

• **Samedi 10 décembre**  
Porte des Aravis  
Aravis, Alt. : 2400m, Δ : 1200m, PD  
**Obs. :** Exercice DVA  
**Encadrant :** Alain Dambrine

• **Samedi 10 décembre**  
Le Trou de la Mouche  
Aravis, Alt. : 2453m, Δ : 1000m, AD  
**Obs. :** Exercice DVA  
**Encadrant :** Patrice Vivier

• **Samedi 10 décembre - dimanche 11 décembre**  
Recyclage initiateurs  
Beaufortain  
**Obs. :** Formation fédérale  
**Encadrant :** Raymond Bérnard

• **Dimanche 11 décembre**  
Huit en Bauges  
Bauges, Alt. : 1542m, Δ : 1200m, PD  
**Obs. :** Hommage à Pascal Gressin  
**Encadrant :** René Delieutraz

• **Mardi 13 décembre**  
Tête Pelouse  
Fiz, Alt. : 2475m, Δ : 1000m, F  
**Obs. :** Exercice DVA  
**Encadrant :** Joseph Esseul

• **Mardi 13 décembre**  
Présentation de la saison 2016 - 2017  
Forum du club à 19h30  
**Encadrant :** Raymond Bérnard, Patrice Vivier, René Christin

• **Jeudi 15 décembre**  
Combe de Paccaly  
Aravis, Alt. : 2377m, Δ : 950m, F  
**Encadrant :** Raymond Bérnard

• **Samedi 17 décembre**  
Combe du Charvet  
Aravis, Alt. : 2480m, Δ : 1300m, PD  
**Obs. :** Par les Troncs  
**Encadrant :** Alain Dambrine

• **Samedi 17 décembre**  
Mont Lachat  
Bornes, Alt. : 2100m, Δ : 900m, F  
**Encadrant :** Michel Lefrique

• **Dimanche 18 décembre**  
Pointe d'Andey et Rochers de Leschaux  
Bornes, Alt. : 1936m, Δ : 1000m, F  
**Encadrant :** Jean-Claude Perfetti

• **Dimanche 18 décembre**  
L'Ambrevetta  
Aravis, Alt. : 2463m, Δ : 1000m, PD  
**Encadrant :** Georges Depétri

• **Mardi 20 décembre**  
Tête de Veret / Combe de Gers  
Fiz, Alt. : 2307m, Δ : 1300m, PD  
**Obs. :** Exercice DVA  
**Encadrant :** Joseph Esseul

• **Mercredi 21 décembre**  
**Obs. :** Rando cool  
**Encadrant :** Sophie d'Amonville

• **Mercredi 21 décembre**  
Formation : Soirée entretien du matériel  
Forum 19h  
**Obs. :** Utilisation - Entretien  
**Encadrant :** Georges Depétri

• **Jeudi 22 décembre**  
Tardevant  
Aravis, Alt. : 2400m, Δ : 1000m, PD  
**Obs. :** Exercice DVA  
**Encadrant :** Sophie d'Amonville

• **Mardi 27 décembre**  
La Blonnière  
Aravis, Alt. : 2369m, Δ : 1160m, PD  
**Obs. :** Exercice DVA  
**Encadrant :** Kléber Dumast

• **Samedi 31 décembre**  
Combe des Verts  
Aravis, Alt. : 2535m, Δ : 1300m, PD  
**Encadrant :** Georges Depétri

• **Mardi 3 janvier**  
Jovet  
Vanoise, Alt. : 2558m, Δ : 1300m, PD  
**Obs. :** Par Bozel  
**Encadrant :** Joseph Esseul

• **Mercredi 4 janvier**  
**Obs. :** Rando cool  
**Encadrant :** Sophie d'Amonville

• **Mercredi 4 janvier**  
cycle découverte 1/4  
Forum 19h30  
**Obs. :** Présentation matériel et activité  
**Encadrant :** Jacques Piétu

• **Jeudi 5 janvier**  
La Goenne  
Aravis, Alt. : 2158m, Δ : 1200m, PD  
**Encadrant :** Raymond Bérnard

• **Samedi 7 janvier**  
Col de Montartier  
Lauzière, Alt. : 2560m, Δ : 1200m, PD  
**Obs. :** Exercice DVA  
**Encadrant :** Alain Dambrine

• **Samedi 7 janvier**  
Pointe du Midi, boucle de la Combe  
Sauvage  
Aravis, Alt. : 2250m, Δ : 1260m, AD  
**Obs. :** Exercice DVA  
**Encadrant :** Patrice Vivier

• **Samedi 7 janvier - dimanche 8 janvier**  
Formation Neige - Avalanches niveau 2  
Aravis  
**Obs. :** Formation FFCAM places limitées  
inscription rbernard.cafannecy@orange.fr  
**Encadrant :** Raymond Bérnard

• **Dimanche 8 janvier**

Cycle découverte 2/4  
Aravis

**Obs. :** apprentissage des gestes de base sur le terrain

**Encadrant :** Jacques Piétu

• **Dimanche 8 janvier**

Col de Tulle  
Aravis, Alt. : 2000m, Δ : 700m, F

**Obs. :** Exercice Arva

**Encadrant :** Jean-Claude Perfetti

• **Mardi 10 janvier**

Tour de la Pointe de Comborsier  
Beaufortain, Alt. : 2500m, Δ : 1350m, PD

**Encadrant :** Kléber Dumast

• **Mardi 10 janvier**

Pic du Rognolet  
Lauzière, Alt. : 2650m, Δ : 1300m, PD

**Encadrant :** Raymond Bérnard

• **Mercredi 11 janvier**

A définir, F  
**Obs. :** Rando cool  
**Encadrant :** Michel Lefrique

• **Mercredi 11 janvier**

Formation Neige - Avalanches - niveau 1  
Local du CAF, 19h30

**Obs. :** Approche théorique en soirée

**Encadrant :** Jacques Piétu  
et Raymond Bérnard

• **Mercredi 11 janvier**

Cycle découverte 3/4  
Forum 19h30

**Obs. :** Cycle découverte 3/4 & formation neige et avalanches - niveau 1

**Encadrant :** Jacques Piétu  
et Raymond Bérnard

• **Jeu 12 janvier**

Passage du Père  
Aravis, Alt. : 2350m, Δ : 1450m, AD

**Obs. :** Hommage à Jo Ponchaud  
**Encadrant :** René Christin

• **Samedi 14 janvier**

Formation Neige - Avalanches niveau 1  
sur le terrain - Aravis

**Obs. :** Application sur le terrain de la théorie vue mercredi 11/01. Inscription :

René Christin les 11 & 13 Janvier  
**Encadrant :** Joseph Esseul  
et René Christin

• **Samedi 14 janvier**

Bellachat / Grand Crêt  
Aravis, Alt. : 2589m, Δ : 1050m, PD

**Encadrant :** Michel Lefrique

• **Samedi 14 janvier**

La Légette du Mirantin  
Beaufortain, Alt. : 2353m, Δ : 1240m, AD

**Encadrant :** Raymond Bérnard

• **Dimanche 15 janvier**

Cycle découverte 4/4  
Aravis  
**Obs. :** Application sur le terrain  
**Encadrant :** Jacques Piétu

• **Dimanche 15 janvier**

Quermoz Boucle de Pouillouse  
Beaufortain, Alt. : 2296m, Δ : 1150m, PD

**Encadrant :** Jean-Claude Perfetti

• **Mardi 17 janvier**

Bellacha  
Lauzière, Alt. : 2484m, Δ : 1100m, PD

**Encadrant :** Joseph Esseul

• **Mardi 17 janvier**

Combe Bronsin  
Lauzière, Alt. : 2484m, Δ : 1200m, PD

**Encadrant :** André Collobert

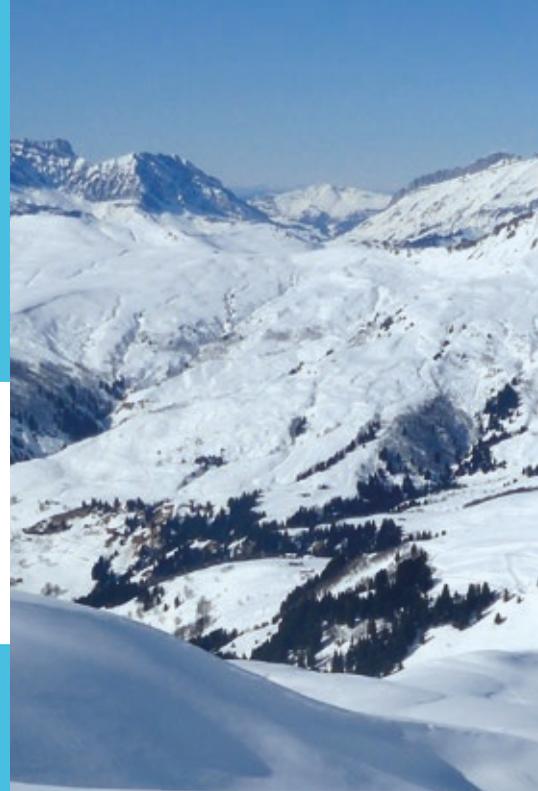
• **Mercredi 18 janvier**

**Obs. :** Rando cool  
**Encadrant :** Martine Piétu

• **Jeu 19 janvier**

Brèche de Portetta  
Vanoise, Alt. : 2700m, Δ : 1400m, AD

**Obs. :** Exercice DVA  
**Encadrant :** René Christin



• **Samedi 21 janvier**

Les 4 Têtes  
Aravis, Alt. : 2364m, Δ : 1400m, PD

**Obs. :** Par Burzier

**Encadrant :** Alain Dambrine

• **Samedi 21 janvier**

Petit Croisse Baulet, circuit du Char  
Aravis, Alt. : 2009m, Δ : 790m, F

**Obs. :** Suivi et perfectionnement du cycle découverte

**Encadrant :** Martine Piétu

• **Samedi 21 janvier**

Croisse Baulet par le Nant de l'Enfer  
Aravis, Alt. : 2236m, Δ : 1100m, AD

**Encadrant :** Patrice Vivier

• **Dimanche 22 janvier**

Tête d'Auferrand  
Aravis, Alt. : 630m, Δ : 1981m, F

**Obs. :** Suivi et perfectionnement du cycle découverte

**Encadrant :** Joseph Esseul

• **Dimanche 22 janvier**

Rocher des Enclaves  
Beaufortain, Alt. : 2465m, Δ : 1350m, F

**Obs. :** Long

**Encadrant :** Jean-Claude Perfetti

• **Mardi 24 janvier**

Cime de la Sambuis  
Belledonne, Alt. : 2734m, Δ : 1500m, D

**Encadrant :** Kléber Dumast

• **Mardi 24 janvier**

Grande Journée en circuit  
Beaufortain, Alt. : 2460m, Δ : 1400m, AD

**Encadrant :** René Christin

• **Mercredi 25 janvier**

**Obs. :** Rando cool  
**Encadrant :** Martine Piétu

• **Jeu 26 janvier**

Tête Nord des Fours  
Beaufortain, Alt. : 2759m, Δ : 1200m, AD

**Encadrant :** Raymond Bérnard

• **Samedi 28 janvier**

Col de la Tulle  
Aravis, Alt. : 1920m, Δ : 800m, F  
**Obs. :** Suivi et perfectionnement du cycle découverte-Exercice DVA  
**Encadrant :** René Christin

• **Samedi 28 janvier**

Pointes de la Blonnière  
Aravis, Alt. : 2369m, Δ : 1180m, PD  
**Encadrant :** Michel Lefrique

• **Samedi 28 janvier**

Initiation terrain glaciaire  
Aravis, Alt. : 2450m, Δ : 1000m, PD  
**Obs. :** Inscription le vendredi 22 janvier  
**Encadrant :** Raymond Bérnard

• **Dimanche 29 janvier**

Sulens  
Aravis, Alt. : 1839m, Δ : 700m, F  
**Obs. :** Suivi et perfectionnement du cycle découverte  
**Encadrant :** Kléber Dumast

• **Dimanche 29 janvier**

Linguale, Chaurionde  
Bauges, Alt. : 2107m, Δ : 1000m, AD  
**Obs. :** Remontée en télésiège Sambuy  
**Encadrant :** René Delieutraz

• **Dimanche 29 janvier**

Roc des Tours  
Aravis, Alt. : 1994m, Δ : 630m, PD  
**Obs. :** Suivi et perfectionnement du cycle découverte  
**Encadrant :** Alain Fleuret

• **Mardi 31 janvier**

4 Têtes  
Aravis, Alt. : 2364m, Δ : 1400m, PD  
**Encadrant :** Joseph Esseul

• **Mardi 31 janvier**

Tour de la Brèche à Nat  
Lauzière, Alt. : 2600m, Δ : 1900m, AD  
**Encadrant :** Raymond Bérnard

• **Mercredi 1 février**

Aravis, F  
**Obs. :** Rando cool  
**Encadrant :** Michel Lefrique

• **Jeudi 2 février**

Pointe de Balafrasse - Face Nord  
Aravis, Alt. : 2296m, Δ : 1210m, D  
**Encadrant :** René Christin

• **Samedi 4 février - dimanche 5 février**

Formation Neige - Avalanches niveau 2  
Plateau De Solaison  
**Obs. :** Formation FFCAM places limitées.  
Inscription patrice.vivier0434@orange.fr  
**Encadrant :** Patrice Vivier

• **Samedi 4 février**

Rocher des Enclaves  
Beaufortain, Alt. : 2465m, Δ : 1300m, F  
**Obs. :** Long  
**Encadrant :** Alain Fleuret

• **Samedi 4 février**

Pic du Rognolet  
Lauzière, Alt. : 2659m, Δ : 1358m, PD  
**Encadrant :** Michel Lefrique

• **Samedi 4 février**

Pointe de Chalune  
Chablais, Alt. : 2116m, Δ : 930m, PD  
**Obs. :** Suivi et perfectionnement du cycle découverte  
**Encadrant :** Martine Piétu

• **Samedi 4 février**

Tour de La Pierra Menta  
Beaufortain, Alt. : 2700m, Δ : 1640m, AD  
**Encadrant :** Raymond Bérnard

• **Dimanche 5 février**

Mont Rosset  
Beaufortain, Alt. : 2449m, Δ : 1050m, F  
**Encadrant :** Jean-Claude Perfetti

• **Dimanche 5 février**

Carmélite  
Aravis, Alt. : 2439m, Δ : 1200m, PD  
**Encadrant :** Georges Depétri

• **Dimanche 5 février**

Le Quermoz  
Beaufortain, Alt. : 2296m, Δ : 1100m, F  
**Obs. :** Suivi et perfectionnement du cycle découverte  
**Encadrant :** Alain Fleuret



Traversée Cols Fenêtre-Cicle © Josef Esseul

• **Mardi 7 février**

Pic Rognolet  
Lauzière, Alt. : 2600m, Δ : 1300m, PD  
**Encadrant :** Kléber Dumast

• **Mardi 7 février - jeudi 9 février**

3 jours en refuge non gardé en étoile  
Beaufortain ou Belledonne, Alt. : 2758 et 2714m, Δ : Total = 4000 m, AD  
**Obs. :** Inscription le 20 janvier  
**Encadrant :** René Christin

• **Mercredi 8 février**

A définir, F/PD  
**Obs. :** Rando cool  
**Encadrant :** Michel Lefrique

• **Jeudi 9 février**

Légette du Mirantin  
Beaufortain, Alt. : 2353m, Δ : 1240m, AD  
**Encadrant :** André Collobert

• **Samedi 11 février**

Pointe de Combe Bronsin  
Lauzière, Alt. : 2499m, Δ : 1219m, PD  
**Encadrant :** Michel Lefrique

• **Samedi 11 février**

Le couloir nord de la Mandallaz  
Aravis, Alt. : 2277m, Δ : 1220m, AD  
**Encadrant :** Patrice Vivier

• **Samedi 11 février**

Sulens  
Aravis, Alt. : 1838m, Δ : 1000m, F  
**Obs. :** Suivi et perfectionnement du cycle découverte  
**Encadrant :** Sophie d'Amonville

• **Dimanche 12 février**

Tête du Chnu  
Aravis, Alt. : 1800m, Δ : 800m, F  
**Obs. :** Suivi et perfectionnement du cycle découverte  
**Encadrant :** Kléber Dumast

• **Dimanche 12 février**

La Pointe Ronde  
Mont-Blanc, Alt. : 2700m, Δ : 1475m, PD  
**Encadrant :** Jean-Claude Perfetti



• **Dimanche 12 février**

Col Fenestral  
Aiguilles Rouges, Alt. : 2435m, Δ : 1120m, PD

**Obs. :** long, boucle, retour en train depuis le Trétien

**Encadrant :** René Delieutraz

• **Lundi 13 février - mercredi 15 février**

3 jours séjour en étoile  
Valgrisenche, Δ : 1200 x 3m, PD

**Encadrant :** Sophie d'Amonville

• **Mardi 14 février**

Traversée Tepey - Brabant  
Belledonne, Alt. : 2700m, Δ : 1500m, PD

**Encadrant :** Joseph Esseul

• **Mardi 14 février**

Cornettes de Bise  
Chablais, Alt. : 2432m, Δ : 1300m, PD

**Encadrant :** Jean Lyard

• **Mercredi 15 février**

**Obs. :** Rando cool  
**Encadrant :** Martine Piétu

• **Jeudi 16 février**

Le Mirantin - Couloir de La Colombe  
Beaufortain, Alt. : 2403m, Δ : 1350m, AD

**Encadrant :** Raymond Bérnard

• **Vendredi 17 février**

Aiguillette des Houches  
Aiguilles Rouges, Alt. : 2285m, Δ : 800m, AD

**Obs. :** Remontée mécanique

**Encadrant :** Jean Lyard

• **Samedi 18 février**

La Mandallaz  
Aravis, Alt. : 2277m, Δ : 1200m, AD  
**Obs. :** Traversée descente par couloir

**Encadrant :** Raymond Bérnard

• **Samedi 18 février**

Grand Croisse Baulet  
Aravis, Alt. : 2236m, Δ : 1200m, PD

**Encadrant :** Alain Fleuret

• **Dimanche 19 février**

Tête Pelouse  
Aravis, Alt. : 2493m, Δ : 1000m, F

**Obs. :** Suivi et perfectionnement du cycle découverte

**Encadrant :** Kléber Dumast

• **Dimanche 19 février**

Combe de Foiroux  
Aravis, Alt. : 1200m, Δ : 1300m, AD

**Obs. :** Par Comburce

**Encadrant :** Alain Dambrine

• **Dimanche 19 février**

Tête de la Combaz  
Mont-Blanc, Alt. : 2520m, Δ : 1200m, PD

**Encadrant :** Jean-Claude Perfetti

• **Mardi 21 février**

Pointe de la Carmelite  
Aravis, Alt. : 2500m, Δ : 1350m, PD

**Encadrant :** Kléber Dumast

• **Mardi 21 février**

Aiguille de Salenton  
Aiguilles Rouges, Alt. : 2650m, Δ : 1000m, AD

**Encadrant :** Jean Lyard

• **Mercredi 22 février**

A définir, F/PD  
**Obs. :** Rando cool  
**Encadrant :** Michel Lefrique

• **Jeudi 23 février**

Tour de la Combe Bronsin  
Lauzière, Alt. : 2430m, Δ : 1240m, PD

**Obs. :** Repeautages

**Encadrant :** René Christin

• **Vendredi 24 février - dimanche 26 février**

3 jours en étoile  
Grand Saint Bernard, Δ : 1000 x 3m, PD

**Obs. :** Inscription le 3 février

**Encadrant :** Jean Lyard

• **Samedi 25 février**

Le Grand Mont  
Beaufortain, Alt. : 2686m, Δ : 1348m, PD

**Encadrant :** Michel Lefrique

• **Samedi 25 février**

Pointe sud de l'Étale - circuit de Tardevant  
Aravis, Alt. : 2350m, Δ : 1550m, AD

**Encadrant :** Patrice Vivier

• **Dimanche 26 février**

Tour du Jallouvre  
Aravis, Alt. : 2200m, Δ : 1100m, AD

**Encadrant :** Alain Dambrine

• **Dimanche 26 février**

La Goenne par le col des Porthets  
Aravis, Alt. : 2174m, Δ : 1100m, PD

**Encadrant :** Georges Depétri

• **Mardi 28 février**

Traversée Dou de Moutiers  
Vanoise, Alt. : 2489m, Δ : 1240m, PD

**Encadrant :** Joseph Esseul

• **Mardi 28 février**

Tour du Jalouvre  
Aravis, Alt. : 2200m, Δ : 1100m, AD

**Obs. :** 2 repeautages

**Encadrant :** André Collobert

• **Mercredi 1 mars**

A définir, PD  
**Obs. :** Rando cool  
**Encadrant :** Michel Lefrique

• **Jeudi 2 mars**

Col Clément - Petit Château  
Lauzière, Alt. : 2420m, Δ : 1650m, AD

**Obs. :** Circuit

**Encadrant :** Raymond Bérnard

• **Samedi 4 mars**

Roche Plane  
Beaufortain, Alt. : 2350m, Δ : 1400m, PD

**Encadrant :** Alain Fleuret

• **Samedi 4 mars**

La Légette du Mirantin  
Beaufortain, Alt. : 2353m, Δ : 1232m, AD

**Encadrant :** Michel Lefrique

• **Samedi 4 mars**

Porte des Aravis Sud  
Aravis, Alt. : 2370m, Δ : 1200m, AD

**Encadrant :** Raymond Bérnard

• **Dimanche 5 mars**

De fond en combes  
Aravis, Alt. : 2500m, Δ : 1800m, PD  
**Obs.** : Nombreux repeautages  
et beaux couloirs...  
**Encadrant** : Phillipe Vernerey

• **Dimanche 5 mars**

Carmélite par les Troncs  
Aravis, Alt. : 2430m, Δ : 1200m, PD  
**Encadrant** : Joseph Esseul

• **Mardi 7 mars - vendredi 10 mars**

4 jours en étoiles à Etroubles  
Vallée du Grand Saint Bernard, Alt. :  
2700m, Δ : De + 1100 à + 1400m, PD  
**Encadrant** : Georges Depétri

• **Mardi 7 mars**

Pointe du Mont du Fût  
Lauzière, Alt. : 2822m, Δ : 1500m, D  
**Encadrant** : Kléber Dumast

• **Mardi 7 mars**

Pointe de la Carmélite depuis les Troncs  
Aravis, Alt. : 2470m, Δ : 1300m, PD  
**Encadrant** : René Christin

• **Mercredi 8 mars**

**Obs.** : Rando cool  
**Encadrant** : Martine Piétu

• **Jeudi 9 mars**

La Goenne  
Aravis, Alt. : 2100m, Δ : 1500m, PD  
**Obs.** : Repeautages  
**Encadrant** : René Christin

• **Samedi 11 mars**

Pointe de la Grande journée  
Beaufortain, Alt. : 2460m, Δ : 1200m, PD  
**Obs.** : Par le Daru  
**Encadrant** : Alain Dambrine

• **Samedi 11 mars - dimanche 12 mars**

Becca Motta - Le Grand Bec  
Vanoise, Alt. : 3398m,  
Δ : 1580 + 1000m, AD  
**Obs.** : Refuge du Plan des Gouilles,  
non gardé  
**Encadrant** : Jean-Claude Perfetti

• **Samedi 11 mars**

Tour des Aiguilles de Balme  
par la Brèche à Nat  
Lauzière, Alt. : 2683m, Δ : 1750m, AD  
**Encadrant** : Patrice Vivier

• **Samedi 11 mars - vendredi 17 mars**

Séjour en étoile - Refuge de Larche  
Alpes Du Sud  
**Obs.** : Inscription le 24 février  
**Encadrant** : Jean Lyard  
• **Dimanche 12 mars**  
Le Grand Arc  
Lauzière, Alt. : 2400m, Δ : 1200m, PD  
**Encadrant** : Alain Fleuret

• **Dimanche 12 mars**

Pointe Ronde  
Mont-Blanc, Alt. : 2700m, Δ : 1475m, PD  
**Obs.** : 122 km depuis Annecy  
**Encadrant** : René Delieutraz

• **Lundi 13 mars - mercredi 22 mars**

Raid : Silvretta  
Grisons, Alt. : 3312m,  
Δ : Total 7 000 / 8 000m, PD  
**Obs.** : Départ entre les 13 et 20 mars  
selon météo. Inscription le 13 janvier  
**Encadrants** : René Christin  
et Patrice Vivier

• **Mardi 14 mars**

Arbennes  
Aravis, Alt. : 2478m, Δ : 1250m, PD  
**Obs.** : Par Méry  
**Encadrant** : Joseph Esseul

• **Jeudi 16 mars**

Pointe de Plovezan  
Beaufortain, Alt. : 2644m, Δ : 1550m, AD  
**Obs.** : Circuit  
**Encadrant** : Raymond Bérnard

• **Samedi 18 mars**

Croix d'Outray  
Beaufortain, Alt. : 2333m, Δ : 1180m, AD  
**Encadrant** : Jean-Claude Perfetti

• **Dimanche 19 mars**

Circuit à l'Étalle Pointe Sud  
Aravis, Alt. : 2500m, Δ : 1800 m  
**Obs.** : Boucle, raide mais pas trop !  
**Encadrant** : Phillipe Vernerey

• **Dimanche 19 mars**

Col de la Cicle  
Beaufortain, Alt. : 2245m, Δ : 1000m, PD  
**Obs.** : En boucle par le col de la Fenêtre  
**Encadrant** : Laurent Cantenot

• **Dimanche 19 mars - lundi 20 mars**

Pic de la Ratissière et Aiguille de l'Épaisseur  
Aiguilles D'Arves, Alt. : 2865 et 3230m,  
Δ : 1200 et 1000m, D  
**Obs.** : Nuit au refuge des Aiguilles d'Arves  
**Encadrant** : André Collobert

• **Mardi 21 mars**

Col de Beugeant  
Aiguilles Rouges, Alt. : 2810m,  
Δ : 900m, AD  
**Obs.** : Remontée mécanique  
**Encadrant** : Jean Lyard



Trou de la Mouche - Aravis © Nicole J



• **Mardi 21 mars**

Pic de la Lauzière  
Lauzière, Alt. : 2829m,  $\Delta$  : 1470m, AD  
**Encadrant** : Kléber Dumast

• **Mercredi 22 mars**

**Obs.** : Rando cool  
**Encadrant** : Martine Piétu

• **Jeudi 23 mars**

Pointe du Creux Noir  
Vanoise, Alt. : 3154m,  $\Delta$  : 1700m, AD  
**Encadrant** : René Christin

• **Samedi 25 mars**

Pointe de Cerdosse  
Beaufortain, Alt. : 2600m,  $\Delta$  : 1200m, PD  
**Obs.** : Par le col du Mont Rosset  
**Encadrant** : Alain Dambrine

• **Samedi 25 mars**

Combe Bronsin  
Lauzière, Alt. : 2500m,  $\Delta$  : 1200m, PD  
**Encadrant** : Alain Fleuret

• **Dimanche 26 mars**

Dou de Moutiers  
Vanoise, Alt. : 2489m,  $\Delta$  : 1270m, AD  
**Encadrant** : Jean-Claude Perfetti

• **Dimanche 26 mars**

Pointes Longues  
Aravis, Alt. : 2320m,  $\Delta$  : 1500m, AD  
**Obs.** : long, départ Le Grand Bornand  
**Encadrant** : René Delieutraz

• **Mardi 28 mars**

Combe Bénite  
Beaufortain, Alt. : 2462m,  $\Delta$  : 1200m, PD  
**Encadrant** : Joseph Esseul

• **Mardi 28 mars**

Croisse Baulet de la Giettaz  
Aravis, Alt. : 2236m,  $\Delta$  : 1100m, PD  
**Encadrant** : Laurent Cantenot

• **Jeudi 30 mars**

Pointe Alphonse Favre  
Aiguilles Rouges, Alt. : 2790m,  
 $\Delta$  : 1500m, PD  
**Encadrant** : René Christin

• **Jeudi 30 mars - vendredi 31 mars**

Selle du Puy Gris, Col du Tépey  
Belledonne, Alt. : 2758 et 2714m,  
 $\Delta$  : 1550 et 1500m, PD  
**Obs.** : Nuit en refuge  
**Encadrant** : André Collobert

• **Samedi 1 avril**

Cheval Blanc par col de la Terrasse  
Aiguilles Rouges, Alt. : 2831m,  
 $\Delta$  : 700+1200m, AD  
**Encadrant** : Jean Lyard

• **Samedi 1 avril**

Col d'Argentière  
Mont-Blanc, Alt. : 3450m,  $\Delta$  : 1000m, PD  
**Encadrant** : Raymond Bérnard

• **Dimanche 2 avril**

Le Mont Bellacha  
Lauzière, Alt. : 2493m,  $\Delta$  : 1325m, AD  
**Encadrant** : Jean-Claude Perfetti

• **Mardi 4 avril**

Grand Mont d'Arêches  
Beaufortain, Alt. : 2633m,  $\Delta$  : 1320m, D  
**Encadrant** : Kléber Dumast

• **Mardi 4 avril - mercredi 5 avril**

Dômes de Miage, descente par le glacier  
d'Armançette  
Mont-Blanc, Alt. : 3670m,  $\Delta$  : 1400  
+1215m, AD  
**Obs.** : Départ selon météo  
entre 4 et 7 avril. Inscription le 10 mars.  
**Encadrant** : René Christin et Patrice Vivier

• **Jeudi 6 avril**

Pointe du Creux Noir  
Vanoise, Alt. : 3154m,  $\Delta$  : 1370m, AD  
**Obs.** : Remontées mécaniques  
**Encadrant** : Raymond Bérnard

• **Vendredi 7 avril - samedi 8 avril**

Aiguille des Glaciers  
Mont-Blanc, Alt. : 3700m,  
 $\Delta$  : 670 + 1660m, D  
**Obs.** : Nuit refuge Soldini,  
inscription vendredi 24 mars  
**Encadrant** : Jean Lyard

---

• **Samedi 8 avril**

Col du Tour Noir - Glacier des Améthystes  
Mont-Blanc, Alt. : 3595m, Δ : 965m, PD

**Obs. :** Remontée mécanique

**Encadrant :** Laurent Cantenet

• **Samedi 8 avril - dimanche 9 avril**

Refuge des Aiguilles d'Arves, Aiguille de  
l'Épaisseur

Pays des Arves, Alt. : 3230m,  
Δ : 600 + 1000m, PD

**Obs. :** 8 personnes, inscription le 17 mars

**Encadrant :** Martine Piéту

• **Samedi 8 avril**

Tournette

Bornes, Alt. : 2350m, Δ : 1400m, PD

**Encadrant :** Alain Fleuret

• **Dimanche 9 avril**

Grand Pic de la Lauzière

Lauzière, Alt. : 2800m, Δ : 1400m, PD

**Obs. :** Par le Col des Aiguillons

**Encadrant :** Jean-Claude Perfetti

• **Dimanche 9 avril - lundi 10 avril**

Tête du Ruitor

Alpes Grées, Alt. : 3486m,  
Δ : 500 + 1500m, PD

**Obs. :** Nuit en refuge, matériel glaciaire

**Encadrant :** René Delieutraz

• **Mardi 11 avril**

La Réchasse

Vanoise, Alt. : 3212m, Δ : 1100m, PD

**Encadrant :** Joseph Esseul

• **Mardi 11 avril**

Péalou blanc

Vanoise, Alt. : 3135m, Δ : 1300m, AD

**Encadrant :** Raymond Bérnard

• **Jeudi 13 avril - vendredi 14 avril**

L'Albaron, Ouille de l'Arberon

Alpes Grées Sud, Alt. : 3637 et 3563m,  
Δ : 1400 + 1300m, P

**Obs. :** Nuit au refuge Avérole

**Encadrant :** André Collobert

• **Jeudi 13 avril**

Dôme de Gébroulaz - Col du Borgne  
Vanoise, Alt. : 3500m, Δ : 1500m, AD

**Obs. :** Repeautages - remontée  
mécanique

**Encadrant :** René Christin

• **Samedi 15 avril**

Le Buet

Aiguilles Rouges, Alt. : 3100m,  
Δ : 1800m, PD

**Obs. :** Descente creux aux Vaches

**Encadrant :** Jean-Claude Perfetti

• **Samedi 15 avril**

Méan Martin

Vanoise, Alt. : 3278m, Δ : 1200m, PD

**Encadrant :** Alain Fleuret

• **Samedi 15 avril - dimanche 16 avril**

Mont Dolent

Mont-Blanc, Δ : 1100 + 100m, AD

**Encadrant :** René Christin et Patrice Vivier

• **Dimanche 16 avril**

Circuit nord Belledonne

Belledonne, Alt. : 3000m, Δ : 1800m, PD

**Encadrant :** Phillipe Vernerey

• **Mardi 18 avril**

Le Grand Miceau

Belledonne, Alt. : 2630m, Δ : 1520m, AD

**Encadrant :** Kléber Dumast

• **Jeudi 20 avril - samedi 22 avril**

Grande Lui - Les 5 cols

Mont-Blanc, Alt. : 3509m,  
Δ : 1150 + 800 + 1200m, AD

**Obs. :** 2 nuits au refuge de la Neuva.

Inscription le 31mars

**Encadrant :** Raymond Bérnard

• **Samedi 22 avril**

Pointe de la Réchasse

Vanoise, Alt. : 3330m, Δ : 1440m, PD

**Encadrant :** Alain Fleuret

• **Samedi 22 avril**

Le col du Tacul - Couloir sud ouest

Mont-Blanc, Alt. : 3700m, Δ : 910m, D

**Encadrant :** Patrice Vivier

• **Mardi 25 avril**

Les Jumelles

Fiz, Alt. : 2692m, Δ : 1400m, PD

**Encadrant :** Joseph Esseul

• **Mardi 25 avril**

Le Brequin

Vanoise, Alt. : 3135m, Δ : 1400m, D

**Encadrant :** Kléber Dumast

• **Jeudi 27 avril - vendredi 28 avril**

Pointe de la Galise, Grande Aiguille  
Rousse

Alpes Grées Nord, Alt. : 3343 et 3482m,  
Δ : 1300 + 1150m, PD

**Obs. :** Nuit au refuge Prariond

**Encadrant :** André Collobert

• **Jeudi 27 avril**

Aiguille de Pécelet

Vanoise, Alt. : 3562m, Δ : 1300m, AD

**Encadrant :** René Christin

• **Samedi 29 avril**

Passage de Rosoire

Vanoise, Alt. : 3479m, Δ : 1729m, AD

**Encadrant :** Jean-Claude Perfetti

• **Samedi 29 avril**

Tête du Colonney

Fiz, Alt. : 2692m, Δ : 1240m, AD

**Encadrant :** Michel Lefrique

• **Samedi 13 mai**

Aiguille d'Argentière par le Glacier

du Milieu

Mont-Blanc, Alt. : 3900m, Δ : 1220m, D

**Encadrant :** Patrice Vivier

• **Dimanche 14 mai**

Aiguille de Pecelet

Vanoise, Alt. : 3562m, Δ : 1300m, AD

**Encadrant :** Jean-Claude Perfetti

• **Samedi 20 mai - dimanche 21 mai**

Pointe Isabelle

Mont-Blanc, Alt. : 3761m, Δ : 1700m, AD

**Encadrant :** Patrice Vivier

• **Dimanche 28 mai**

Aiguille des Glaciers

Mont-Blanc, Alt. : 3816m, Δ : 1900m, D

**Encadrant :** Jean-Claude Perfetti



Porte des Aravis © Josef Esseul

# SURF DE RANDONNÉE

## PROGRAMME



Guillaume  
Condat

Responsable : Guillaume Condat  
Contact : surfrando@cafannecy.fr

Quand on ne connaît pas ou qu'on n'a jamais pratiqué le snowboard de randonnée, on pourrait avoir l'impression que ce sport est individuel, mais c'est, tout au contraire, un sport où le collectif est très important. Tant en terme de sécurité que pour le moral de chacun. Sortir un couloir, faire un col ou un sommet est gratifiant mais nécessite la réussite du groupe au complet. De plus, les sensations de glisse ne sont pleines que si elles sont partagées et qu'on peut voir la banane sur tous les visages des riders annéciens plus connus sous le nom de shabraks ! **Cette année, en plus d'accueillir cinq nouveaux initiateurs pour compléter une équipe déjà bien étoffée, nous proposerons des sorties dans différents massifs et de tous niveaux, des week-ends créant de la cohésion de groupe, des soirées à thèmes, des stages permettant d'acquérir de nouvelles connaissances de la montagne, ainsi que tout un tas de surprise made in Shabrakistan.** Nous vous donnons rendez-vous tous les vendredis soir à la shabrasserie et vous souhaitons une très belle saison à tous. May the snow be with you.

Pointe de Cerdosse - Beaufortain © Florent Pedrini

## EXPLICATIONS DES DIFFÉRENTES COTATIONS

### Cotations à la montée

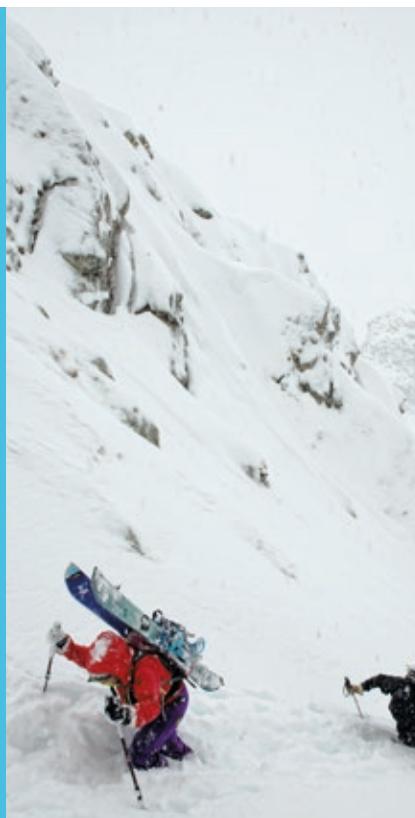
F : Facile  
PD : Peu difficile  
AD : Assez difficile  
D : Difficile  
Nuancées par des + et des -

### Cotations d'exposition au danger en cas de chute

E1 : L'exposition est celle de la pente elle-même.  
E2 : A l'exposition de la pente s'ajoute des obstacles aggravant les blessures.  
E3 : En cas de chute, la mort est probable.

### Cotations technique à la descente

Ski 1.x : Niveau initiation. Les pentes n'excèdent pas 30°. Le dénivelé est inférieur à 800m.  
Ski 2.x : Peu de difficultés techniques. Les pentes n'excèdent pas 35°.  
Ski 3.x : Présence de passages techniques. Pentas longues à 35°, quelques passages courts jusqu'à 40-45°.  
Ski 4.x : Couloir ou pente raide : Pentas à 40 ou 45° sur plus de 200m.  
Ski 5.x : Pente à 45°/50° sur plus de 300m ou de plus de 50° sur 100m.



• **Jeudi 17 novembre**  
Soirée de Présentation  
Forum

• **Dimanche 27 novembre**  
Boîte à DVA aux Puisots  
Les Puisots  
**Encadrant :** Nicolas Antony  
& Patrick Cerisier

• **Samedi 3 décembre**  
Sulens  
Aravis, Alt. : 1840m, Δ : 540m, F/2.1/E1  
**Obs. :** Sortie initiation  
**Encadrant :** Nicolas Antony  
& Loïc Normand

• **Samedi 10 décembre**  
Plan de la Limace  
Bauges, Alt. : 1720m, Δ : 800m, F/1.3/E1  
**Obs. :** Sortie initiation  
**Encadrant :** Olivier Bonnaz

• **Dimanche 11 décembre**  
Col de Tulle  
Aravis, Alt. : 1920m, Δ : 800m, F/1.3/E1  
**Obs. :** Sortie initiation  
**Encadrant :** Loïc Normand

• **Mercredi 14 décembre**  
Soirée Retape ta board  
Forum  
**Encadrant :** Olivier Bonnaz

• **Samedi 17 décembre**  
Pointe d'Orsière  
Aravis, Alt. : 1750m, Δ : 580m, F/1.2/E1  
**Obs. :** Sortie initiation  
**Encadrant :** Julien Goulinet

• **Samedi 17 décembre**  
Aiguille Verte du Chinailon  
Aravis, Alt. : 1990m, Δ : 600m, F/1.2/E1  
**Obs. :** Sortie initiation  
**Encadrant :** Fabien Bétend

• **Dimanche 18 décembre**  
Col de Balafrasse  
Aravis, Alt. : 2300m, Δ : 900m, F/2.3/E1  
**Obs. :** Sortie initiation  
**Encadrant :** Jean-Baptiste Rachou  
& Thomas Lafleur

• **Lundi 26 décembre**  
Col d'Argentière  
Mont Blanc, Alt. : 3550m, Δ : 1000m,  
F/2.2/E2  
**Encadrant :** Cédric Saccinto

• **Vendredi 30 décembre**  
Goenne  
Étale, Alt. : 2170m, Δ : 1030m, F/2.2/E1  
**Encadrant :** Romain Hobsterdre

• **Samedi 7 janvier**  
Col des Porthets  
Aravis, Alt. : 2070m, Δ : 800m, F/2.2/E1  
**Obs. :** Sortie initiation  
**Encadrant :** Renaud Berger

• **Dimanche 8 janvier**  
Combe à l'Avion  
Aravis, Alt. : 2040m, Δ : 750m, F/3.2/E1  
**Encadrant :** Camille Rozand

• **Mardi 10 janvier**  
Soirée Neige & Avalanche  
Forum  
**Encadrant :** Patrick Cerisier

• **Samedi 14 janvier**  
Coillu à Bordel  
Étale, Alt. : 2050m, Δ : 1010m, PD/4.2/E2  
**Obs. :** Initiation crampons piolet  
**Encadrant :** Nicolas Antony  
& Loïc Normand

• **Samedi 14 janvier**  
Blonnière Combe Ouest  
Étale, Alt. : 2360m, Δ : 1150m, F/2.1/E1  
**Encadrant :** Thomas Lafleur

• **Dimanche 15 janvier**  
Col des Porthets  
Aravis, Alt. : 2070m, Δ : 800m, F/2.2/E1  
**Obs. :** Sortie initiation  
**Encadrant :** Guillaume Condat

• **Dimanche 15 janvier**  
Pointe du Midi en Boucle  
Aravis, Alt. : 2360m, Δ : 1260m, F/3.2/E1  
**Encadrant :** Camille Rozand  
& Jean-Baptiste Rachou



Sur la route du Mt Trélod - Bauges © Florent Pedrini

• **Samedi 21 janvier - dimanche 22 janvier**

We Inté '017  
Belledonne  
**Encadrant :** Tous

• **Samedi 28 janvier**

Trou de la Mouche en Traversée  
Aravis, Alt. : 2450m, Δ : 1060m, F/3.1/E1  
**Encadrant :** Fabien Bétend

• **Dimanche 29 janvier**

Roche Parstire  
Beaufortain, Alt. : 2110m,  
Δ : 830m, F/2.1/E1  
**Obs. :** Sortie initiation  
**Encadrant :** Julien Goulinet

• **Samedi 4 février - dimanche 5 février**

Formation Sécurité glacier - Niveau 2  
Lieu à définir  
**Encadrant :** Guillaume Condat,  
Pascal Torregrossa & Jérôme Janin

• **Samedi 4 février**

Secret Spot Shabrakettes  
Lieu Surprise  
**Obs. :** Réservé aux filles !  
**Encadrant :** Camille Rozand

• **Mardi 7 février**

Pré-ambule Sécurité glacier - niveau 1  
Soirée manipulations de cordes au forum  
**Encadrant :** Romain Hobsterdre

• **Vendredi 10 février - samedi 11 février**

Full Moon Gramusset + Col des Verts  
Aravis, Alt. : 2600m, Δ : 1400m, F/3.1/E1  
**Encadrant :** Romain Hobsterdre

• **Samedi 11 février**

Pointe des Arlicots  
Bauges, Alt. : 2060m, Δ : 1260m, F/3.1/E2  
**Encadrant :** Thomas Lafleur

• **Samedi 11 février - dimanche 12 février**

Formation Sécurité glacier - Niveau 1  
Lieu à définir  
**Encadrant :** Guillaume Condat,  
Loïc Normand & Pascal Torregrossa

• **Dimanche 12 février**

Cul d'Ugine  
Aravis, Alt. : 2050m, Δ : 750m, F/2.3/E1  
**Encadrant :** Julien Goulinet

• **Dimanche 12 février**

Mont Rachais  
Aravis, Alt. : 2280m, Δ : 840m, PD/4.1/E2  
**Obs. :** Initiation crampons piolet  
**Encadrant :** Jérôme Janin

• **Mercredi 15 février**

Fête des Noeuds  
Forum  
**Encadrant :** Loïc Normand

• **Samedi 18 février**

Tête de Paccaly  
Aravis, Alt. : 2470m, Δ : 1050m, F/3.2/E1  
**Encadrant :** Jérôme Janin

• **Samedi 18 février**

Pointe Blanche  
Bornes, Alt. : 2440m,  
Δ : 1 030m, PD/4.2/E2  
**Encadrant :** Jean-Baptiste Rachou  
& Patrick Cerisier

• **Samedi 18 février - dimanche 19 février**

We Igloogloo  
Aiguilles Rouges  
**Encadrant :** Loïc Normand,  
Guillaume Condat & Romain Hobsterdre

• **Dimanche 19 février**

Combe Madame  
Belledonne, Alt. : 2640m,  
Δ : 890m, F/2.3/E1  
**Encadrant :** Patrick Cerisier

• **Dimanche 19 février**

Pécloz Couloir So  
Bauges, Alt. : 2200m,  
Δ : 1400m, PD/4.1/E3  
**Encadrant :** Camille Rozand  
& Cédric Saccinto

• **Dimanche 26 février**

Rochers des Enclaves  
Beaufortain, Alt. : 2465m,  
Δ : 1300m, F/2.1/E  
**Encadrant :** Julien Goulinet

• **Samedi 4 mars**

Col de Tulles  
Aravis, Alt. : 1 920m, Δ : 800m, F/1.3/E1  
**Encadrant :** Olivier Ploux

• **Dimanche 5 mars**

Tsf  
Aravis, Alt. : 2350m, Δ : 1 400m, F/2.3/E2  
**Encadrant** : Loïc Normand

• **Samedi 11 mars - dimanche 12 mars**

We Tour de l'Arcalod  
Bauges, Alt. : 1980m,  
Δ : 1 900m, PD/3.2/E2  
**Encadrant** : Thomas Lafleur

• **Samedi 11 mars - dimanche 12 mars**

Formation Sécurité glacier - Niveau 2  
Lieu à définir  
**Encadrant** : Guillaume Condat,  
Patrick Cerisier & Romain Hobsterdre

• **Samedi 11 mars**

Circuit du Cu Déri  
Bornes, Alt. : 2360m, Δ : 1130m, F/3.2/E1  
**Encadrant** : Fabien Bétend

• **Dimanche 12 mars**

Grand Crêt  
Aravis, Alt. : 2450m, Δ : 1060m, F/3.1/E1  
**Encadrant** : Renaud Berger

• **Samedi 18 mars - dimanche 19 mars**

Formation Neiges & avalanches - Niveau 2  
Aravis  
**Encadrant** : Patrick Cerisier,  
Pascal Torregrossa, Loïc Normand  
& Guillaume Condat

• **Samedi 18 mars**

Charvin Face Sud Ouest  
Aravis, Alt. : 2410m, Δ : 1100m, F/4.2/E2  
**Encadrant** : Jérôme Janin

• **Samedi 25 mars - dimanche 26 mars**

We Suisse  
Valais  
**Encadrant** : Pascal Torregrossa  
& Guillaume Condat

• **Samedi 25 mars**

Roche Plane  
Beaufortain, Alt. : 2170m,  
Δ : 1000m, F/2.2/E2  
**Encadrant** : Julien Goulinet

• **Dimanche 26 mars**

Combe à Marion  
Étale, Alt. : 2370 m, Δ : 890m, F/3.2/E1  
**Encadrant** : Olivier Ploux

• **Dimanche 26 mars**

Couloir Trappier  
Mont Blanc, Alt. : 3860m,  
Δ : 1250m, PD/4.2/E2  
**Encadrant** : Jérôme Janin  
& Cédric Saccinto

• **Samedi 1 avril**

Shabrakross  
Aravis  
**Encadrant** : Tous

• **Dimanche 2 avril**

Grand Pic de la Lauzière  
Lauzière, Alt. : 2830m, Δ : 1000m, F/4.1/E1  
**Encadrant** : Fabien Bétend

• **Samedi 8 avril**

Mont Charvet Face Sud  
Aravis, Alt. : 2540m, Δ : 1360m, PD/3.3/E3  
**Encadrant** : Thomas Lafleur

• **Dimanche 9 avril**

Bbq Grandes Autannes  
Mont Blanc, Alt. : 2680m,  
Δ : 1400m, F/2.3/E2  
**Encadrant** : Patrick Cerisier

• **Samedi 8 avril - dimanche 9 avril**

Grand Paradis  
Grand Paradis, Alt. : 4060m,  
Δ : 2100m, F/2.3/E1  
**Obs.** : Initiation 4000  
**Encadrant** : Guillaume Condat  
& Olivier Ploux

• **Samedi 15 avril**

Combe de Paccaly  
Aravis, Alt. : 2450m, Δ : 1060m, F/3.1/E1  
**Encadrant** : Olivier Ploux

• **Samedi 15 avril**

Aiguille d'Argentière  
Mont Blanc, Alt. : 3900m,  
Δ : 1300m, PD/4.2/E2  
**Encadrant** : Jérôme Janin  
& Cédric Saccinto

• **Dimanche 16 avril**

Col du Tour Noir  
Mont Blanc, Alt. : 3530m,  
Δ : 840m, F/2.2/E  
**Encadrant** : Guillaume Condat

• **Samedi 15 avril - lundi 17 avril**

Raidbullfortain  
Beaufortain  
**Encadrant** : Loïc Normand  
& Camille Rozand

• **Samedi 22 avril - dimanche 23 avril**

Traversée des Dômes de Miage  
Mont Blanc, Alt. : 3670m,  
Δ : 2600m, PD/3.2/E2  
**Encadrant** : Guillaume Condat,  
Loïc Normand & Nicolas Antony

• **Dimanche 23 avril**

Chaborgne  
Mont Blanc, Alt. : 2750m,  
Δ : 1490m, F/4.2/E2  
**Encadrant** : Patrick Cerisier  
& Jérôme Janin

• **Samedi 29 avril**

Col du Passon  
Mont Blanc, Alt. : 3030m,  
Δ : 650m, PD/3.2/E2  
**Encadrant** : Romain Hobsterdre

• **Dimanche 30 avril - lundi 1 mai**

Mont Dolent  
Mont Blanc, Alt. : 3820m,  
Δ : 2170m, PD/4.2/E2  
**Encadrant** : Jérôme Janin,  
Cédric Saccinto & Loïc Normand

• **Samedi 6 mai - dimanche 7 mai**

Mont Blanc Par Les 3 Monts  
Mont Blanc, Alt. : 4810 m,  
Δ : 1450 m, PD/4.1/E2  
**Encadrant** : Pascal Torregrossa,  
Jean-Baptiste Rachou, Guillaume Condat

• **Dimanche 7 mai - lundi 8 mai**

Aiguille des Glaciers  
Mont Blanc, Alt. : 3820m,  
Δ : 3000m, PD/3.3/E2  
**Encadrant** : Patrick Cerisier,  
Fabien Bétend & Jérôme Janin

• **Dimanche 14 mai - lundi 15 mai**

Dôme des Écrins  
Écrins, Alt. : 4015m, Δ : 2180m, F/3.2/E2  
**Obs.** : Initiation 4000  
**Encadrant** : Jérôme Janin, Fabien Bétend,  
Patrick Cerisier & Guillaume Condat

• **Jeudi 25 mai - vendredi 26 mai**

Mont Blanc par les 3 Monts  
Mont Blanc, Alt. : 4810m,  
Δ : 1450m, PD/4.1/E2



# SKI & SURF EN STATION

## PROGRAMME



Jean-Charles Hoizey

**Responsable :** Jean-Charles Hoizey  
**Contact :** skisurfalpin@cafannecy.fr  
**Initiateurs :** Alain Curt, Roger Zannini, Paul-Henri Maffre, Jean-François Richard, Jacques Muzart, Isabelle Maffre, Claude Carraz, Jean-Philippe Gueze, Dominique Guillat, Isabelle Rabatel, Jean-Charles Hoizey.

### Vente forfaits et billets de car

Tous les vendredis, du 6 janvier au 28 avril, de 19 h 30 à 21 h, ou par internet.

Les personnes se déplaçant en car ne doivent pas changer de car au retour, ni rentrer par un autre moyen. Les enfants de moins de 13 ans doivent être accompagnés. Les retardataires ne seront pas attendus.

### Nouveauté cette année

Vente de places de car pour des sorties Raquettes, Ski de Fond ou Marche dans les domaines aménagés des stations.

### École de ski

Inscription les vendredis : 9, 16, 23 décembre, et vendredi 6 janvier, de 19 h 30 à 21 h. La présence de tous les participants est souhaitée dès la première sortie encadrée.

### Tarifs des cours

Adultes : 55 €. Enfants (- de 18 ans) : 30 €.

### Sorties enfants

Le samedi après-midi - 12 places. Sortie nocturne et repas le dernier cours.

### Cours débutants adultes

Le samedi après-midi, et une sortie le dimanche.

### Cartes USCA

Obligatoire pour profiter de nos forfaits et pour chaque participant (Tarif : 7€ la carte). Exigée pour l'échange de la contremarque, et contrôlée

en station. Des forfaits "mains libres" peuvent être achetés auprès du responsable de l'USCA aux heures d'ouverture indiquées ci-dessus.

### Carte 2015 périmée

Délivrance : photo et carte CAF 2016 nécessaires. La carte CAF atteste de votre assurance (Gras Savoye Montagne) pour les accidents ; précisions en page 4 et auprès du secrétariat).

### Sortie remise en jambes

Courchevel : 18 décembre selon enneigement.

### Pot d'accueil

3<sup>e</sup> cours, suivant conditions météo.

### Les initiateurs du ski en station vous proposent une sortie initiation rando à la fin des cours.

Valmorel



Sorties encadrées (repère : SE) - Sorties encadrées de remplacement (repère : SER) - Carte USCA : 7 €

Dates	Horaire départ	Station	Tarif € Station	Forfait + car	Forfait Seul	Car Seul
<b>8 janvier (SE)</b>	7 h 15	Les Contamines (galette des rois)	38,50	34	27	17
<b>15 janvier (SE)</b>	7 h 15	Vallée de Méribel	51	34	27	17
<b>22 janvier (SE)</b>	7 h 30	Les Gets (vin chaud)	39	34	27	17
<b>29 janvier (SE)</b>	7 h 30	Flaine	43,9	34	27	17
<b>5 février (SE)</b>	7 h 15	Valmorel	51	34	27	17
<b>12 février (SE)</b>	7 h 15	Vallée de Courchevel	55	34	27	17
<b>19 février (SE)</b>	7 h 00	Val d'Isère - Tignes	55,5	34	27	17
<b>26 février (SER)</b>	7 h 15	Les Arcs	50	34	27	17
<b>5 mars (SER)</b>	7 h 30	Avoriaz	42	34	27	17
<b>12 mars</b>	7 h 15	Arêches Beaufort (repas des clubs)	29,4	34	27	17
<b>19 mars</b>	7 h 00	Sainte Foy	30,5	34	27	17
<b>25 - 26 mars</b>	A définir	WE à Valloire	Environ 130€ pour le week-end			
<b>26 mars</b>	7 h 00	Valloire	39	34	27	17
<b>2 avril</b>	7 h 15	Les Saisies (fête des clubs)	39,5	34	27	17
<b>9 avril</b>	7 h 00	La Rossière/ LaThuille	43,1	34	27	17
<b>17 avril (lundi de Pâques)</b>	7 h 00	La Plagne	50	34	27	17
<b>23 avril</b>	7 h 00	Val Thorens (barbecue)	50	34	27	17
<b>30 avril</b>	7 h 00	Tignes - Val d'Isère	55,5	34	27	

# SKI DE FOND & RANDONNÉE NORDIQUE

## PROGRAMME



Gilles Furtin

**Responsable :** Gilles Furtin  
**Contact :** skinordique@cafannecy.fr

Le ski de fond se pratique sur traces en station avec des skis alternatifs ou de skating. La rando nordique gratuite, ne demande aucun aménagement ni traçage. Respectueuse de l'environnement, la glisse à talon libre permet de s'immerger en pleine nature sur terrain vallonné, faible pente, plateau. Voilà une autre approche de la montagne hivernale.

Les collectives en rando nordique nécessiteront l'obligation du port du DVA, de la pelle et de la sonde.

Vercors



Michèle Roubaud



Denis Gerlier

### ÉCOLE DE SKI DE FOND ENFANTS SKATE.

Michèle Roubaud et Denis Gerlier proposent d'encadrer des cours de ski de fond skating les mercredis

après-midi pour les jeunes de 8 à 12 ans, au plateau des Glières

**6 mercredis du 11 janvier au 15 février inclus.**

Départ du local du caf CAF en mini bus à 13 h 15. Retour à 18 h.

Location du matériel (chaussures et skis) aux Glières et carte d'accès aux pistes : 100 € les 6 séances.

Transport et encadrement gratuit.

Inscriptions au secrétariat les jours et heures d'ouverture ainsi qu'au forum les vendredis :

- 2 décembre de 19 h 30 à 20 h 15
- 9 décembre de 19 h 30 à 20 h 15
- 16 décembre de 19 h 30 à 20 h 15

**Contact :** michele.roubaud74@orange.fr - 06 75 22 74 91



• **Samedi 14 janvier - dimanche 15 janvier**  
Formation Neige et Avalanches - Niveau 2  
Aravis

**Obs :** Niveau 2, Spéciale Raquettes, La Clusaz

**Encadrant :** Sophie d'Amonville

• **Mardi 17 janvier**

Col du Crucifix  
L'Epine, Alt. : 1021m, Δ : 560m,  
Dist. : 16km, R1, IGN : 3332 OT

**Encadrant :** Gilles Furtin

• **Mercredi 18 janvier**

École Ski de Fond Enfants  
Plateau des Glières

**Encadrant :** Michèle Roubaud

• **Jeudi 19 janvier**

Les Glières  
Bornes

**Obs :** Sur traces

**Encadrant :** Gilles Furtin

• **Mardi 24 janvier**

Richemond-Sur Lyand  
Bugey, Alt. : 1351m, Δ : 600m,  
Dist. : 14km, R1, IGN : 3330 OT

**Obs :** Avec un groupe Raquettes

**Encadrant :** Gilles Furtin

• **Mercredi 25 janvier**

École Ski de Fond Enfants  
Plateau des Glières

**Encadrant :** Michèle Roubaud

• **Jeudi 26 janvier**

Giron - La Pesse  
Jura Ain, R2

**Obs :** Sur traces

**Encadrant :** Gilles Furtin

• **Lundi 30 janvier - jeudi 2 février**

Sommets et combes du Jura Sud Jura, R2

**Obs :** Rando Nordique, inscription le 16 décembre.

**Encadrant :** Gilles Furtin

• **Mercredi 1 février**

École Ski de Fond Enfants  
Plateau des Glières

**Encadrant :** Michèle Roubaud

• **Mardi 7 février**

Col du Bois Noir  
Aravis, Alt. : 1615m, Δ : 600m, Dist. : 10km,  
R1, IGN : 3531 OT

**Obs :** Avec un groupe Raquettes

**Encadrant :** Gilles Furtin

• **Mercredi 8 février**

École Ski de Fond Enfants  
Plateau des Glières

**Encadrant :** Michèle Roubaud

• **Mardi 14 février**

Cornet d'Arêches  
Beaufortain, Alt. : 2108 m, Δ : 800m,  
Dist. : 12km, R3, IGN : 3532 OT

**Obs :** Avec un groupe Raquettes

**Encadrant :** Gilles Furtin

• **Mercredi 15 février**

École Ski de Fond Enfants  
Plateau des Glières

**Encadrant :** Michèle Roubaud

• **Samedi 18 février - dimanche 19 février**

Nuitée au sommet du Chasseron  
Jura Vaudois, Alt. : 1607m, Δ : 600m,  
Dist. : 12km, R2

**Obs :** Avec un groupe Raquettes, inscription le 16 décembre.

**Encadrant :** Gilles Furtin

• **Mardi 7 mars**

Col de la Golèse  
Giffres, Alt. : 1775m, Δ : 720m,  
Dist. : 12km, R2, IGN : 3530 OT

**Obs :** Avec un groupe Raquettes

**Encadrant :** Gilles Furtin

• **Mardi 14 mars**

Col et refuge de l'Arpettaz  
Aravis, Alt. : 1582m, Δ : 400m,  
Dist. : 8km, R1, IGN : 3531 OT

**Obs :** Avec un groupe Raquettes

**Encadrant :** Gilles Furtin

### • Samedi 18 mars - dimanche 19 mars

Grand Parcours Nordique  
Bauges, R1

**Obs :** Rassemblement ouvert à tous pour découvrir et se perfectionner à la pratique du ski de fond, de la randonnée nordique et de la raquette. Ateliers DVA, orientation, télémark encadrés par des initiateurs FFCAM à la Féclaz. Samedi initiation, dimanche rando. Inscription le 16 décembre.

**Encadrant :** Gilles Furtin

### • Mardi 21 mars

Dôme de Vaugelaz  
Beaufortain, Alt. : 2200 m, Δ : 850m,  
Dist. : 20km, R2, IGN : 3532 OT

**Obs :** Avec un groupe Raquettes

**Encadrant :** Gilles Furtin

### • Mardi 28 mars

Dou des Cornes  
Beaufortain, Alt. : 2063 m, Δ : 750 m,  
Dist. : 12 km, R2, IGN : 3532 OT

**Obs :** Avec un groupe Raquettes

**Encadrant :** Gilles Furtin

### • Samedi 1 avril - dimanche 2 avril

Refuge du Nant du Beurre  
Beaufortain, Alt. : 2075 m, Δ : 800+600m,  
Dist. : 10km, R2, IGN : 3532 OT

**Obs :** Avec un groupe Raquettes.

Inscription le 16 décembre.

**Encadrant :** Gilles Furtin

### • Jeudi 6 avril

Fontaine du Tour  
Parmelan, Alt. : 1700 m, Δ : 700 m,  
Dist. : 12km, R2, IGN : 3430 OT

**Obs :** Avec un groupe Raquettes

**Encadrant :** Gilles Furtin

### • Mardi 11 avril

Col de la Gittaz  
Beaufortain, Alt. : 2359 m, Δ : 750m,  
Dist. : 14km, R2, IGN : 3531 OT

**Obs :** Avec un groupe Raquettes

**Encadrant :** Gilles Furtin

Vercors



## ALPINISME HIVERNAL PROGRAMME



Pascal  
Sanctus

**Responsable :** Pascal Sanctus

**Contact :** alpinisme@cafannecy.fr

### Qu'est-ce que l'alpinisme hivernal ?

Cette activité renvoie aux grandes courses de haute montagne que nous réalisons en période estivale. Cela nécessite de grimper sur des rochers en crampons et aussi avec des piolets tractions, ce que l'on nomme communément l'escalade mixte. Cela peut comprendre également la technique dite du Dry tooling. Mais, une course hivernale n'est pas synonyme de haute difficulté. On peut gravir un couloir de neige ou faire une arête mixte, mais aussi une belle goulotte... L'ascension de cascades de glace en hiver peut aussi constituer de véritables courses hivernales. La cascade de glace, contrairement à l'idée que beaucoup s'en font, est une activité très ludique et d'abord facile pour ceux qui pratiquent l'escalade. Elle peut être une approche très agréable de l'alpinisme en hiver

### N'hésitez pas à essayer !

De plus, en raison de la mise en place par la Fédération du livret "Vers l'autonomie en alpinisme" ceux qui le souhaitent pourront préparer l'UV5 Cascade de glace. Ainsi, pour cet hiver nous vous proposons les thèmes suivants : "Ruisseling", cascade de glace, goulottes, courses mixtes, couloirs, pentes de neige, grandes voies d'escalade hivernales. Pas de programme formel, mais les informations seront diffusées via l'affichage au forum ou sur le site internet du club. Le matériel nécessaire est le même que pour l'alpinisme classique. Si un équipement plus spécifique est utile, nous le préciserons lors de l'inscription.

**Venez nombreux découvrir cette belle activité !**

Toutes les inscriptions seront prises au moins une semaine à l'avance, voire plus tôt si nous devons faire des réservations, etc.



# RANDONNÉE RAQUETTES

## PROGRAMME



Alain  
Louis



Patrick  
Martin

Responsables : Alain Louis et Patrick Martin  
Contact : raquette@cafannecy.fr

**L'activité "Randonnée raquettes" se déroule sur un terrain hors-piste. Toutes les collectives nécessiteront le port du DVA\*, de la pelle et de la sonde (sauf indication contraire). Il est important que vous en maîtrisiez leur fonctionnement (des formations en début de saison pourront vous y aider).**

Vous devez également être adhérent du CAF Annecy  
(une adhésion découverte est possible - Se renseigner au secrétariat).

Le programme pourra être modifié pour des raisons de météo ou de nivologie.  
La confirmation des sorties vous est donnée au moment de l'inscription le vendredi soir.  
Des sorties pourront être proposées en complément, merci de consulter le site web du CAF ou les panneaux du local le vendredi soir.

Dans tous les cas renseignez-vous auprès de l'initiateur pour adapter votre condition physique au niveau de la sorties (une randonnée d'initiation sera proposée en début de saison).

### Barème des niveaux des sorties :

- R1 : pour tout randonneur, dénivelé 500m environ.
- R2 : pour randonneur entraîné, dénivelé compris entre 500m et 1000m
- R3 : pour randonneur endurci, dénivelé supérieur à 1000m et pouvant présenter une difficulté technique.

Une très bonne saison à tous avec beaucoup de plaisir !!!

\*DVA : Détecteur de Victime d'Avalanche

Côte 2000 - Beaufortain



### • Samedi 26 novembre

Exercice DVA

**Obs :** l'après midi

**Encadrant :** Raymond Bérnard

### • Mardi 6 décembre

Présentation de la saison

**Obs :** 19h au Forum

**Encadrant :** Alain Louis

### • Mardi 6 décembre

À définir

R1

**Obs :** avec Rando Nordique

**Encadrant :** Gilles Furtin

### • Mercredi 7 décembre

Cabane du Petit Pâtre

Aravis, Alt. : 1915m, Δ : 750m,

Dist. : 9km, R1, IGN : 3430 ET

**Encadrant :** Jacques Bourel

### • Jeudi 8 décembre

Chalet du Sollier

Bauges, Alt. : 1451m, Δ : 450 m, R1,

IGN : 3432 OT

**Encadrant :** Michel Hayotte

### • Mardi 13 décembre

A Définir

R1

**Obs :** avec Rando Nordique

**Encadrant :** Gilles Furtin

### • Mercredi 14 décembre

Refuge du Creux du Lachat

Bauges, Alt. : 1700m, Δ : 750 m,

Dist. : 13km, R2, IGN : 3432 OT

**Obs :** par Revêche

**Encadrant :** Sébastien Torchio

### • Jeudi 15 décembre

Tête du Danay

Bornes, Alt. : 1731 m, Δ : 565 m,

Dist. : 10km, R1, IGN : 3430 ET

**Encadrant :** Jacques Bourel

### • Dimanche 18 décembre

Montagne des Auges

Bornes, Alt. : 1807 m, Δ : 480m,

Dist. : 7km, R1, IGN : 3430 ET

**Encadrant :** Patrick Martin

### • Dimanche 18 décembre

Sur Cou

Bornes, Alt. : 1808m, Δ : 650m, R1,  
IGN : 3430 ET

**Obs :** départ Le Chesnet

**Encadrant :** Georges Blot

### • Jeudi 22 décembre

Col de Spée

Bornes, Alt. : 1618 m, Δ : 350m, R1,  
IGN : 3430 ET

**Encadrant :** Michel Hayotte

### • Mercredi 4 janvier

Mont Colombier (Bauges)

Bauges, Alt. : 2045m, Δ : 1170m,

Dist. : 11km, R3, IGN : 3432 OT

**Encadrant :** Jacques Bourel

### • Jeudi 5 janvier

Le Trousset

Bauges, Alt. : 1100m, Δ : 500m, R1,  
IGN : 3432 OT

**Encadrant :** Michel Hayotte

### • Dimanche 8 janvier

Les Frêtes de Beaufort

Bornes, Alt. : 1718 m, Δ : 400m,

Dist. : 7km, R1, IGN : 3430 ET

**Obs :** circuit

**Encadrant :** Patrick Martin

### • Dimanche 8 janvier

Journée Découverte de l'activité

Δ : 200 m, R1

**Obs :** lieu suivant enneigement

**Encadrant :** Alain Louis

### • Mardi 10 janvier

Col du Plane

Bauges, Alt. : 1337m, Δ : 400m,

Dist. : 12km, R1, IGN : 3432 OT

**Obs :** avec Rando Nordique

**Encadrant :** Gilles Furtin

### • Mercredi 11 Janvier

Soirée Neige Avalanche - Niveau 1

**Obs :** au Forum

**Encadrant :** Raymond Bérnard

• **Jeudi 12 janvier**

Montagne de Sulens  
Bornes, Alt. : 1839 m, Δ : 660m,  
Dist. : 8km, R1, IGN : 3531 OT  
**Encadrant** : Jacques Bourel

• **Samedi 14 janvier - dimanche 15 janvier**

Formation Neige Avalanches - Niveau 2  
**Obs** : niveau 2, Aravis, La Clusaz, Spéciale Raquettes.  
**Encadrant** : Sophie d'Amonville

• **Samedi 14 janvier**

Formation Neige Avalanches - Niveau 1  
**Obs** : 1/2 Journée sur le terrain  
**Encadrant** : Alain Louis

• **Dimanche 15 janvier**

Sortie Commission Handicap  
**Encadrant** : Isabelle Rabatel

• **Dimanche 15 janvier**

Tête du Ch'Nu  
Aravis, Alt. : 1800m, Δ : 800m, R1  
**Encadrant** : Raymond Bérnard

• **Mardi 17 janvier**

Col du Crucifix  
Epine, Alt. : 1021m, Δ : 560m, Dist. : 16km,  
R1, IGN : 3332 OT  
**Obs** : avec Rando Nordique  
**Encadrant** : Gilles Furtin

• **Jeudi 19 janvier**

Chalet de la Fulie  
Bauges, Alt. : 1390m, Δ : 700m, R1,  
IGN : 3432 OT  
**Encadrant** : Michel Hayotte

• **Samedi 21 janvier - dimanche 22 janvier**

WE dans le Haut Jura  
Jura, Alt. : 1700m, Δ : 1000m,  
Dist. : 12km, R1, IGN : 3327 ET  
**Obs** : Nuitée au Chalet Refuge FFCAM des Tuffes - Inscription par Internet à partir du 7 décembre  
**Encadrant** : Jacques Bourel

• **Dimanche 22 janvier**

Montagnes des Auges  
Bornes, Alt. : 1822m, Δ : 430m, R1, IGN : 3430 ET  
**Obs** : départ Les Glières  
**Encadrant** : Georges Blot

• **Mardi 24 janvier**

Richemont sur Lyand  
Jura Bugey, Alt. : 1351m, Δ : 600m,  
Dist. : 14km, R1, IGN : 3330 OT  
**Obs** : avec Rando Nordique  
**Encadrant** : Gilles Furtin

• **Jeudi 26 janvier**

Roche Parstire  
Beaufortain, Alt. : 2100m, Δ : 900m,  
Dist. : 12km, R2, IGN : 3532 OT  
**Encadrant** : Jacques Bourel

• **Dimanche 29 janvier**

Pointe de la Gay  
Chablais, Alt. : 1801m, Δ : 730m, R2,  
IGN : 3429 ET  
**Obs** : départ Le Cerny Malatrait  
**Encadrant** : Georges Blot

• **Mercredi 1er février**

Montagne des Frêtes  
Bornes, Alt. : 1715m, Δ : 820m,  
Dist. : 15km, R2, IGN : 3430 ET  
**Obs** : long  
**Encadrant** : Jacques Bourel

• **Jeudi 2 février**

La Bombardellaz  
Aravis, Alt. : 1600m, Δ : 400m, R1,  
IGN : 3430 ET  
**Obs** : circuit  
**Encadrant** : Michel Hayotte

• **Dimanche 5 février**

Sortie Commission Handicap  
**Encadrant** : Isabelle Rabatel

• **Dimanche 5 février**

Col de la Tulle  
Aravis, Alt. : 1950m, Δ : 800m, R2,  
IGN : 3531 ET  
**Encadrant** : Alain Louis

• **Mardi 7 février**

Col du Bois Noir  
Aravis, Alt. : 1615m, Δ : 600m,  
Dist. : 10km, R1, IGN : 3531 OT  
**Obs** : Avec Rando Nordique  
**Encadrant** : Gilles Furtin

• **Jeudi 9 février**

Refuge du Semnoz  
Bauges, Alt. : 1700m, Δ : 1000m,  
Dist. : 13km, R3, IGN : 3432 OT  
**Obs** : depuis Allèves  
**Encadrant** : Sébastien Torchio

• **Jeudi 9 février**

Grand Crêt d'Eau  
Jura, Alt. : 1606m, Δ : 715m,  
Dist. : 13km, R1, IGN : 3330 OT  
**Encadrant** : Jacques Bourel

• **Dimanche 12 février**

Roc de Lancrenaz  
Bornes, Alt. : 1 600 m, Δ : 450 m, R1,  
IGN : 3431 OT  
**Obs** : départ Les Prés Ronds  
**Encadrant** : Georges Blot

• **Mardi 14 février**

Cormet d'Arêche  
Beaufortain, Alt. : 2108m, Δ : 800m,  
Dist. : 12km, R2, IGN : 3532 OT  
**Obs** : avec Rando Nordique  
**Encadrant** : Gilles Furtin

• **Mercredi 15 février**

La Montagne Sous Dîne  
Bornes, Alt. : 1990m, Δ : 860m,  
Dist. : 10km, R2, IGN : 3430 ET  
**Encadrant** : Jacques Bourel

• **Jeudi 16 février**

Chalet de la Buffaz  
Bauges, Alt. : 1498m, Δ : 550m, R1,  
IGN : 3432 OT  
**Encadrant** : Michel Hayotte

• **Samedi 18 février - dimanche 19 février**

Nuitée au sommet du Chasseron  
Jura Vaudois, Alt. : 1607m, Δ : 600m, R2  
**Obs** : avec Rando Nordique, inscription le vendredi 16 décembre  
**Encadrant** : Gilles Furtin  
• **Dimanche 19 février**  
Grand Colombier (Bugey)  
Bugey, Alt. : 1520m, Δ : 540m,  
Dist. : 12km, R2, IGN : 3331 OT  
**Obs** : circuit  
**Encadrant** : Jacques Bourel

• **Dimanche 19 février**

Notre Dame des Neiges  
Bornes, Alt. : 1691m, Δ : 345m,  
Dist. : 8km, R1, IGN : 3430 ET  
**Obs** : circuit  
**Encadrant** : Patrick Martin



Grand Crêt d'Eau - Jura

---

• **Dimanche 26 février**

Chalet de la Fulie  
Bauges, Alt. : 1390m, Δ : 450m,  
Dist. : 8km, R1, IGN : 3432 OT  
**Encadrant** : Patrick Martin

• **Dimanche 26 février**

Dôme de Vaugelaz  
Beaufortain, Alt. : 2217m, Δ : 900m, R2  
**Encadrant** : Raymond Bérnard

• **Jeudi 2 mars**

Tête de la Sallaz  
Aravis, Alt. : 2026m, Δ : 750m, R1,  
IGN : 3430 ET  
**Obs** : long  
**Encadrant** : Michel Hayotte

---

• **Dimanche 5 mars**

Croix Cartier  
Aravis, Alt. : 1834m, Δ : 600m, R2,  
IGN : 3531 ET  
**Obs** : long  
**Encadrant** : Alain Louis

• **Mardi 7 mars**

Col de la Golèse  
Giffres, Alt. : 1775m, Δ : 720m,  
Dist. : 12km, R2, IGN : 3530 ET  
**Obs** : avec Rando Nordique  
**Encadrant** : Gilles Furtin

• **Mercredi 8 mars**

Pointe de Sous-Dine  
Bornes, Alt. : 2004m, Δ : 850m,  
Dist. : 15km, R2, IGN : 3430 ET  
**Obs** : par Les Glières  
**Encadrant** : Sébastien Torchio

• **Jeudi 9 mars**

La Tête de Sur-Cou  
Bornes, Alt. : 1809m, Δ : 1034m,  
Dist. : 9km, R2, IGN : 3430 ET  
**Encadrant** : Jacques Bourel

---

• **Dimanche 12 mars**

Sortie Commission Handicap  
**Encadrant** : Isabelle Rabatel



Grand Crêt d'Eau - Jura

• **Dimanche 12 mars**

Lacs de Roche Noire  
Lauzière, Alt. : 2450m, Δ : 1070m, R2  
**Encadrant** : Raymond Bérnard

• **Mardi 14 mars**

Col et Refuge de L'Arpettaz  
Aravis, Alt. : 1582m, Δ : 400m, Dist. : 8km,  
R2, IGN : 3531 OT  
**Obs** : avec Rando Nordique  
**Encadrant** : Gilles Furtin

• **Mercredi 15 mars**

La Pointe d'Orcières  
Aravis, Alt. : 1730m, Δ : 850m, Dist. : 10km,  
R1, IGN : 3531 OT  
**Encadrant** : Jacques Bourel

---

• **Samedi 18 mars - dimanche 19 mars**

Le Grand Parcours Nordique  
Bauges  
**Obs** : rassemblement ouvert à tous,  
pour découvrir et se perfectionner  
à la pratique du ski de fond,  
de la randonnée nordique et raquettes.  
Atelier DVA, orientation, télémark encadrés  
par des initiateurs FFCAM  
à la Feclaz. Samedi initiation, dimanche  
rando. Inscription le vendredi 16 décembre.  
**Encadrant** : Gilles Furtin

• **Dimanche 19 mars**

La Dole  
Jura Suisse, Alt. : 1682m, Δ : 610m,  
Dist. : 13km, R2, IGN : 3327 ET  
**Encadrant** : Patrick Martin

• **Dimanche 19 mars 2018**

Pointe de Miribel  
Chablais, Alt. : 1581m, Δ : 580m, R1,  
IGN : 3429 ET  
**Obs** : départ Villard Les Lanches  
**Encadrant** : Georges Blot

• **Mardi 21 mars**

Dôme de Vaugelaz  
Beaufortain, Alt. : 2200m, Δ : 850m,  
Dist. : 20km, R2, IGN : 3532 OT  
**Obs** : avec Rando Nordique  
**Encadrant** : Gilles Furtin

• **Jeudi 23 mars**

Le Col de Cenise  
Bornes, Alt. : 1721m, Δ : 510m,  
Dist. : 12km, R1, IGN : 3430 ET  
**Encadrant** : Jacques Bourel

• **Jeudi 23 mars**

Refuge du Semnoz  
Bauges, IGN : 3432 OT  
**Obs** : depuis Gruffy  
**Encadrant** : Sébastien Torchio

---

• **Mardi 28 mars**

Dou des Cornes  
Beaufortain, Alt. : 2063m, Δ : 750m,  
Dist. : 12km, R2, IGN : 3532 OT  
**Obs** : avec Rando Nordique  
**Encadrant** : Gilles Furtin

• **Mercredi 29 mars**

La Tête de Bostan  
Chablais, Alt. : 2386m, Δ : 1316m,  
Dist. : 15km, R3, IGN : 3530 ET  
**Obs** : itinéraire long, dénivelé important  
**Encadrant** : Jacques Bourel

---

• **Samedi 1 avril - dimanche 2 avril**

Refuge Nant du Beurre  
Beaufortain, Alt. : 2075m, Δ : 800+600m,  
Dist. : 10km, R2, IGN : 3532 OT  
**Obs** : avec Rando Nordique, inscription  
le 16 décembre.  
**Encadrant** : Gilles Furtin

• **Dimanche 2 avril**

Col de la Lanche  
Chablais, Alt. : 1539m, Δ : 600m, R1,  
IGN : 3429 ET  
**Obs** : long  
**Encadrant** : Alain Louis

• **Dimanche 2 avril**

La Cabeau  
Bornes, Alt. : 1650m, Δ : 465m,  
Dist. : 5km, R1, IGN : 3430 ET  
**Encadrant** : Patrick Martin

• **Mardi 4 avril**

Tour de Sulens  
Bornes, Alt. : 1839m, Δ : 1 000m,  
Dist. : 13km, R3, IGN : 3430 ET  
**Obs** : depuis Plan Bois  
**Encadrant** : Sébastien Torchio

• **Jeudi 6 avril**

Fontaine du Tour  
Parmelan, Alt. : 1700m, Δ : 700m,  
Dist. : 12km, R2, IGN : 3430 OT  
**Obs** : avec Rando Nordique  
**Encadrant** : Gilles Furtin

---

• **Mardi 11 avril**

Col de la Gieltaz  
Beaufortain, Alt. : 2359m, Δ : 750m,  
Dist. : 14km, R2, IGN : 3531 OT  
**Obs** : avec Rando Nordique  
**Encadrant** : Gilles Furtin

• **Samedi 15 avril**

Déjeuner fin de saison à Manigod  
**Obs** : 9 Personnes - Participation 10€  
Inscription le 31 Mars  
**Encadrant** : Patrick Martin

# TRAIL PROGRAMME



François  
Bérnard

**Responsable :** François Bérnard  
**Contact :** trail@cafannecy.fr

**L'activité est ouverte à tous, jeunes et moins jeunes et est faite pour tous les niveaux. L'esprit du club n'est pas un esprit compétition. Lors de sorties, nous nous adapterons toujours au rythme du plus lent et des parcours bis (plus courts) seront proposés sur un maximum de sorties.**

**L'été s'achève, l'automne et l'hiver arrivent, ce n'est pas pour cela que l'activité Trail hiberne !**

Pour suivre toute l'actualité de l'activité, n'hésitez pas à vous inscrire à la mailing list [trailcafannecy@googlegroups.com](mailto:trailcafannecy@googlegroups.com) (inscription en envoyant un mail à : [trailcafannecy+subscribe@googlegroups.com](mailto:trailcafannecy+subscribe@googlegroups.com))

## P.P.G (PRÉPARATION PHYSIQUE GÉNÉRALE)

Les séances de PPG sont des séances avec un travail spécifique: le qualitatif est privilégié sur le quantitatif. Via des ateliers ou des exercices, elles ont pour but de nous préparer pour les sorties sur les chemins ou les courses. Les séances de PPG sont toujours encadrées bénévolement par Claude Gibert, du Centre Médico Sportif (CMS) d'Annecy et il nous a concocté un joli programme :

- le mercredi : PPG à dominante renforcement musculaire (pompes, squats, etc.). Les séances se déroulent au gymnase de Berthollet, sur le plateau de hand, de 18h45 à 20h ( venir avec des chaussures propres )
- le vendredi : PPG à dominante cardio-pulmonaire (le cardio monte dans les tours!). Les séances se déroulent chemin de l'Abbaye, sous la Mairie d'Annecy le Vieux de 18h à 19h.

La PPG est faite pour tous les niveaux, du débutant au confirmé. Il est préférable d'être régulier et assidu aux séances afin que le travail soit bénéfique (et ne pas être trop cassé le soir).

L'inscription à ces séances se fait au jour le jour auprès de François Bérnard. Il faudra

prévenir la veille pour le lendemain (mardi pour le mercredi, jeudi pour le vendredi) par mail ([trail@cafannecy.fr](mailto:trail@cafannecy.fr))

## SORTIES EN SEMAINE OU LE WEEK-END

Des sorties auront lieu en semaine ou le week-end. Il n'y a pas de programme préétabli, cela dépendra des conditions et de la disponibilité des encadrants bénévoles. Pour chaque sortie, une annonce sera envoyée sur [trailcafannecy@googlegroups.com](mailto:trailcafannecy@googlegroups.com). Elles apparaîtront aussi sur le site internet du club sur <http://cafannecy.fr/calendrier-des-sorties/trail>.

Pour chaque sortie, un matériel minimum sera nécessaire. Il dépendra bien sûr des conditions météo:

- chaussures de trail.
- réserve d'eau et alimentaire.
- couverture de survie.
- téléphone portable (pour se retrouver si jamais on se perd).
- lampe frontale (des fois on finit tard).
- veste de pluie (des fois on finit sous la pluie).
- couche chaude.

Au plaisir de se voir et partager à la Sha-brasserie ou sur un sentier!

## Samedi 1er avril

Trail des Glaisins, à Annecy-le-Vieux. Trois parcours au choix :

- 29km pour 1600m de dénivelée.
- 18km pour 800m de dénivelée.
- un nouveau "petit" parcours d'une dizaine de km.

Inscription auprès de l'organisateur en indiquant "CAF Annecy" comme club. Plus d'infos en décembre.

**Des sorties de reconnaissance seront organisées en mars.**

## Un week-end fin avril ou début mai

Stage optimisation de l'entraînement (découverte et perfectionnement) avec Véronique Billat et Billatraining à Annecy:

- tests Rabbit (VO2max et profil coureur) au stade d'Annecy et au Semnoz.
- conférence le samedi soir au club.
- plan d'entraînement individualisé Billatraining avec suivi sur 3 mois.

Inscription dès parution.

Places limitées.

Coût approximatif: 350€ (prix dégressif suivant le nombre de participants).

Arrhes demandées à l'inscription.



# FORMATIONS

## AGRÉÉES PAR LA FFCAM

La FFCAM, fédération multisports agréée par le Ministère chargé des sports, propose à ses adhérents des formations dans tous ses domaines d'activités.

Ces formations bénévoles sont reconnues par l'Etat et "labellisées" par l'UIAA, qui fédère les principales fédérations nationales de sports de montagne.

L'ensemble des formations est disponibles sur le site internet de la FFCAM : [www.ffcam.fr/les-formations.html](http://www.ffcam.fr/les-formations.html)

Les formations de la FFCAM se déclinent en plusieurs niveaux :

- le niveau 1 correspond à une formation personnelle des pratiquants destinée à leur permettre d'accéder à l'autonomie dans leurs activités.
- le niveau 2 correspond à une formation qualifiante, sanctionnée par des brevets fédéraux.
- le niveau 3 répond à la nécessité d'harmoniser les formations grâce à des "formateurs de formateurs".

Toutes les formations proposées par le CAF d'Annecy sont disponibles sur le site internet :

[www.cafannecy.fr/protoger/formation](http://www.cafannecy.fr/protoger/formation)



QUAND	QUOI	QUI	Où
<b>Samedi 26/11/16</b>	Maîtrise et appropriation de son DVA	Raymond Bérnard	alentours d'Annecy
<b>Samedi 07/01 et dimanche 08/01/17</b>	Formation Neige Avalanches niveau 2	Raymond Bérnard	La Clusaz
<b>Mardi 10/01/17</b>	Soirée neige et avalanches (activité Surf Randonnée)		
<b>Mercredi 11/01/17 19h30</b>	Découverte Neige et Avalanches	Jacques Piétu, Patrice Vivier Raymond Bérnard René Christin Alain Louis Patrick Martin	Forum
<b>Samedi 14/01 ou dimanche 15/01/17</b>			Aravis
<b>Samedi 14/01 ou dimanche 15/01/17</b>	Formation "Neige et avalanches" Niveau 2 spécial Raquettes	Sophie d'Amonville	La Clusaz
<b>Samedi 04/02 et dimanche 05/02</b>	Formation "Neige avalanches" Niveau 2	Patrice Vivier	Solaison
	Formation "Sécurité glacier" Niveau 2 (soirée révision des nœuds en amont)		
<b>Samedi 11 et dimanche 12/02</b>	Formation "Sécurité glacier" Niveau 1 (soirée préparation en amont)		Chamonix
<b>Samedi 11 et dimanche 12/03</b>	Formation "Sécurité glacier" Niveau 2 (soirée révision des nœuds en amont)		
<b>Samedi 18 et dimanche 19/03</b>	Formation "Neige et avalanche" Niveau 2		Confins

## BONS PLANS POUR LES ADHÉRENTS

Consultez le site internet [www.cafannecy.fr](http://www.cafannecy.fr)  
Rubrique "leclub" > "bons-plans" pour voir les modalités.

### MUNISSEZ-VOUS DE VOTRE LICENCE POUR ALLER DANS CES MAGASINS

#### \*MODALITÉS SELON LES ENSEIGNES :

##### Odlo

-10% sur tout le magasin toute l'année.  
-20% le vendredi sur tout le magasin.  
-40% dans le cadre de commandes groupées\*.

\*Voir procédure sur [www.cafannecy.fr](http://www.cafannecy.fr),  
rubrique Bons Plans.

##### Vieux Campeur

-18% en bons d'achat.

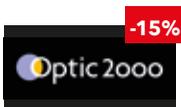
Réservation préalable au secrétariat par  
téléphone ou par mail.

##### Versant Nord

- 10% sur la location  
- 15% sur tout achat hors promotions

##### Lafuma

Réduction dans les magasins  
d'Anneyron (26) et Eloise (01).



## ANNONCE DE PROFESSIONNEL



#### Pierrick Hotellier

Informations et réservations :  
[www.essaimance.com](http://www.essaimance.com)  
+33 (0)6 81 07 66 35

#### Sicile

L'Étna à ski. Skier sur un volcan,  
face à la Méditerranée !

Du mercredi 8 au dimanche 12 février 2017.  
A partir de 1065€

#### Pologne

Les charmes des Tatras.

Des montagnes dessinées pour le ski !  
Du 27 février au 5 mars 2017.

A partir de 1200€

#### Arménie

Ski de pentes raides, ouverture de couloirs  
encore vierges et jamais skiés.

Du jeudi 9 mars au samedi 18 mars 2017.  
A partir de 1350€

#### Islande

Séjour spécial Duo d'en haut à ski  
ou en raquettes et partager le plaisir  
du même voyage !

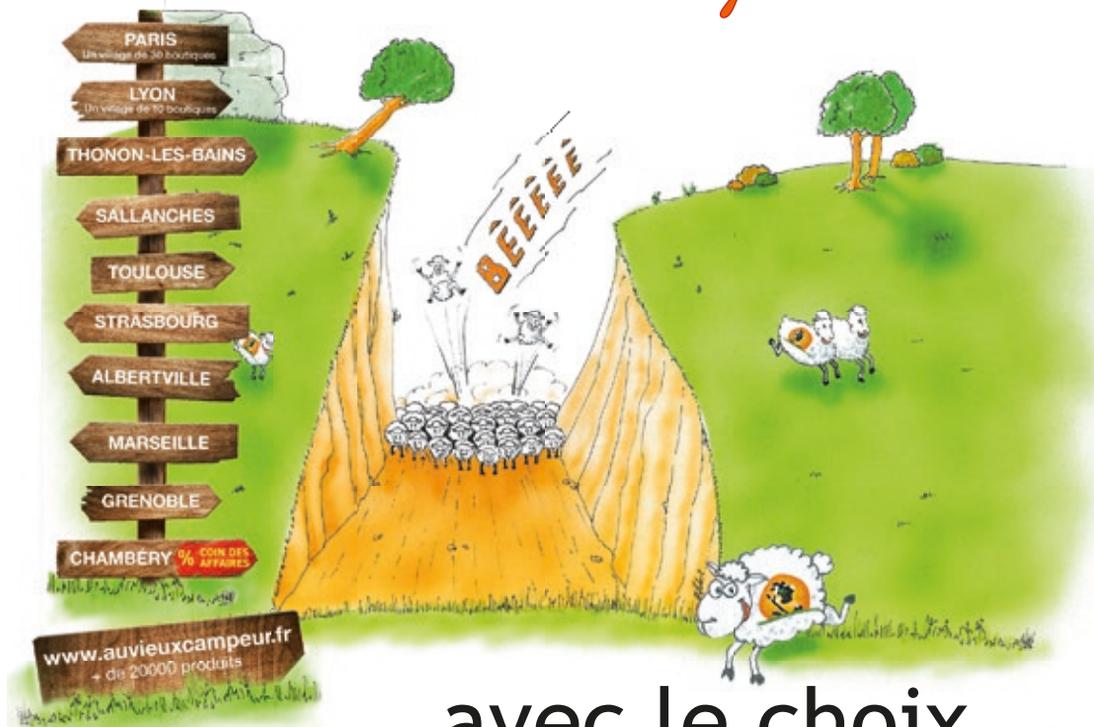
8 jours du samedi 22 au samedi 29 avril  
2017.

A partir de 2350€

#### Egalement du ski de rando en conscience

Un raid de 3 jours ski "sauvage"  
en Valgaudemar (nuit en igloo !)  
et un atypique Zermatt - Chamonix.

# Sortez du troupeau!...



... avec le choix

# Au Vieux Campeur

un choix différent



NOS ADRESSES

[WWW.AUVIEUXCAMPEUR.FR](http://WWW.AUVIEUXCAMPEUR.FR)

+ 20 000 PRODUITS

Paris Quartier Latin / un village de 30 boutiques | Lyon / un village de 10 boutiques  
■ Thonon-les-Bains | ■ Sallanches | Toulouse-Labège | Strasbourg  
■ Albertville | Marseille | Grenoble  
■ Chambéry, LA boutique 100 % Coin des Affaires

Découvrez vite la page Facebook de nos boutiques et suivez-nous sur Twitter.



AuVieuxCampeurSociete

@Au\_VieuxCampeur

Carte Club



L'ASSURANCE/ASSISTANCE de référence pour toutes les activités de plein air.

C'est en plus maintenant une CARTE DE FIDÉLITÉ.