

Club Alpin Français d'Annecy

été 2010

Revue et programme



club alpin français
fédération française des clubs alpins et de montagne

N° 22/74



Sea to Summit XSERIES

- ☒ **Rangement à plat**
- ☒ **Ultraléger**
- ☒ **Incassable**
- ☒ **Micro-ondable**
- ☒ **Planche à découper intégrée**
- ☒ **Graduation**

XMUG
68 g / 480 ml



XPLATE
164 g / 1170 ml



XBOWL
80 g / 650 ml



SAC DE RANGEMENT
80 g / 650 ml



SOMMAIRE

Revue bi-annuelle été 2010

●	Mot du président	3
●	Renseignements	4
●	Mode emploi, matériel	5
●	Refuges	6
●	Nos championnes	7
●	Randoriation	8
●	Camp d'été	9
●	Programme Escalade	10
●	Jeunes	11
●	Les Cinq terre	12
●	Programme Randonnée pédestre	14
●	Haut Piémont italien	23
●	Manger, se nourrir, la grande bouffe	24
●	Empreinte, emprunt	25
●	Parapente	26
●	Canyon	27
●	Randonnée alpine, alpinisme	28
●	Nordic walking	29
●	Via Ferrata Queyras briançonnais	30
●	Programme Via Ferrata	31
●	Voyages lointains	32
●	Formation	34
●	Hommages	35

Convocation
L'assemblée générale
du club se tiendra le :
vendredi 3 décembre 2010
à 19 h 30
Le lieu sera précisé sur votre appel de
cotisation 2011

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, association juridiquement autonome, le deuxième, le nombre de numéros parus depuis l'origine (1874). Le présent numéro a été tiré à 1500 exemplaires- N° ISSN : 0242 - 8547

Responsables de la revue :
Alain Chalmas, René Delieutraz
Rédaction, articles et publicité :
C. Abry, J. Ducruet, K. Henke
Maquette :
Alain Chalmas, René Delieutraz
Impression :
Association Lo'Com
Siège :
Club Alpin Français d'Annecy
17 rue du Mont Blanc
74000 Annecy
Tel: 04 50 09 82 09
secretariat@cafannecy.fr

Photo de couverture : Philippe Gabaud
Saou (Drôme)



BP 10120 - 74941 ANNECY LE VIEUX CEDEX FRANCE
TEL +33 (0) 450 571 351 - FAX +33 (0) 450 677 795
info@nic-impex.com

Cet hiver a vu l'apparition en pleine lumière de jeunes filles du Club qui font partie du groupe départemental 73 et 74 de ski-alpinisme entraîné par Hubert MOREAU, et suivi par le centre médico-sportif d'Annecy.

Louise BORGNET a gagné deux médailles d'or en catégorie cadette, aux championnats du monde organisés en Andorre : montée sèche (vertical race) et course individuelle.

Axelle MOLLARET décroche le bronze en course individuelle junior et le chocolat (4ème) en montée sèche.

Au championnat FFCAM, Mélanie FOUCHE et Marlène BOZON gagnent en course individuelle junior et espoir.

Un grand bravo à ces jeunes.

Clubs locaux et Fédération fonctionnent donc de manière imbriquée. La Fédération et ses organes décentralisés (Comités régional et départemental) sont une émanation des clubs, qui doivent être convaincus de l'intérêt qu'il y a à participer à leur fonctionnement.

Les décisions fédérales, régionales ou départementales peuvent avoir et ont des conséquences directes sur le fonctionnement de nos associations. Cette année a vu au niveau fédéral le renouvellement des contrats d'assurance responsabilité civile et individuelle accident. En dehors de l'augmentation des cotisations, le fait marquant a été l'exclusion du parapente de la solidarité qui existait entre toutes les activités et la création d'une assurance spécifique pour cette activité. Ce fait a été mal accepté par les pratiquants de cette activité, et nombreux sont ceux qui n'ont pas renouvelé leur cotisation au Club et ont rejoint la FFVL. Cette activité a été aussi profondément marquée par le décès brutal de Daniel VAN QUACKEBEKE quelques jours après son élection au Comité Directeur du Club, et qui venait de reprendre la présidence de la commission parapente.

Le Comité Directeur du Comité Départemental FFCAM de la Haute Savoie, qui était présidé par Marie JACQUART, a démissionné en bloc, début mars. De nouvelles élections doivent avoir lieu avant l'été. Le Comité Départemental est notamment chargé d'organiser des forma-



Descente en ramasse du Col de Labby (Vanoise)

tions fédérales et est le représentant de la FFCAM auprès des instances départementales. (CG74, CDOS, etc.). Les personnes intéressées par une participation à ce Comité peuvent se faire connaître.

La saison d'été va démarrer. À l'heure où j'écris ces lignes, cette saison est du domaine du rêve et des programmes. Il est de mon devoir une nouvelle fois d'insister sur la prise de conscience des risques liés aux activités sportives en montagne. Début mai, nous réunissons tous les initiateurs, et nous échangerons avec le Lieutenant Patrice RIBES du PGHM d'Annecy sur ce sujet.

Je terminerai cet éditorial par les mots d'Edward Whympre qui clôturent son livre « Escalades dans les Alpes » :

« Grimpez, si vous le voulez, mais souvenez-vous que le courage et la force ne sont rien sans la prudence, et qu'un moment de négligence peut détruire le bonheur de toute une vie. Ne faites rien précipitamment, surveillez bien chacun de vos pas et, en commençant une expédition, songez à ce que peut en être la fin ! »

Jacques Piétu

LAVOREL TRAITEUR

à votre service depuis 32 ans

Livraison buffets, repas
et plateaux conférence

Organisation de réceptions

3611 ↗
LES PAGES
ZOOM

LAVOREL
MEYTHET
74

17 bis, route de Frangy - 74960
MEYTHET
Téléphone/fax 04 50 22 75 47

E^{ts}

Albert DAHAN

matériel et fournitures
pour boulangerie-pâtisserie

5, rue du Pré-Paillard - Z.I. des Glaisins
74940 Annecy-le-Vieux
Tél. 04 50 64 01 00

Renseignements pratiques sur le Club

ADRESSE

Club Alpin Français d'Annecy
17 rue du Mont-Blanc, 74000 Annecy
Tél : 04 50 09 82 09

Email : secretariat@cafannecy.fr

Web : www.cafannecy.fr

INSCRIPTION AUX ACTIVITÉS

Parapente : jeudi 19 h 30 à 21 h 00

Randonnée montagne et alpine : vendredi de 19 h 30 à 20 h 30

Jeunes : vendredi de 20 h 00 à 20 h 30

Escalade – Alpinisme : vendredi de 20 h 00 à 21 h 00

Inscriptions anticipées au jeudi lorsque le vendredi est férié.

L'adhésion au Club est impérative. Pour participer exceptionnellement, la personne qui souhaite découvrir nos activités avant d'adhérer, peut participer en souscrivant une assurance "découverte" renouvelable 1 fois.

SECRETARIAT

(adhésions et renseignements)

Mercredi : 15 h à 19 h – Vendredi : 17 h 30 à 21 h – Samedi : 10 h à 12 h. Fermeture les jours fériés

BIBLIOTHÈQUE

Vendredi 19 h 30 à 21 h - Prêt de livres : 0,5 euro, cartes : 1 euro, pour une ou deux semaines.

TARIFS DES ADHÉSIONS

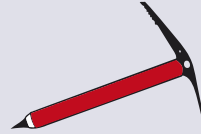
Du 1^{er} octobre au 30 septembre, assurance "Individuelle Accident" incluse

- Adulte + 24 ans : 86,60 euros
- Conjoint : 67,00 euros
- Enfants : 41,50 ou 49,70 euros
- Entre 18 et 23 ans : 61,50 euros
- Moins de 18 ans : 56,50 euros

ASSURANCE individuelle accident

L'option assurance individuelle accident (20 euros) est vivement recommandée car 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.



Location de matériel

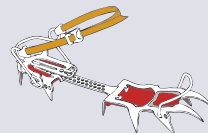
Pierre Ruard

Le vendredi soir, de 20 h 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)

Matériel actuellement disponible à la location, mais en stock limité :

- piolets et piolets techniques,
- crampons à lanières et à attaches rapides,
- casques alpinisme et VTT
- baudriers et cuissards
- équipement pour via ferrata.

Quelques matériels plus spécifiques sont en prêt par des responsables d'activité, auprès desquels vous devez vous adresser directement.



Mode d'emploi des activités au 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 ! (pour vous inscrire aux sorties, pour emprunter du matériel au Club, pour attester de votre assurance en cas d'accident, pour bénéficier de réduction dans les refuges, etc.).

Les inscriptions se font habituellement le dernier vendredi soir précédent la sortie aux horaires indiqués à la page renseignements pratiques.

Les cadres bénévoles vous accueillent au forum de l'association, local situé entre les deux montées d'escalier des 15 et 17 rue du Mont Blanc.

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 de l'accord du cadre organisateur à qui 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, demander 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 louper une belle sortie, et 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 paie sa quote-part : le coût total du transport est calculé sur la base de 0,30 euro/km pour un véhicule individuel et de 0,50 euro/km pour le minibus du Club ; il est ensuite divisé par le nombre de participants hors encadrant(s).

Le cadre organisateur conserve la recette éventuelle correspondant au minibus, puis la remet au trésorier du Club dans la semaine qui suit.

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 réduction de la sortie, composition des groupes et cordées, etc.

Chacun est tenu de respecter les consignes données par le responsable.

LE CAMP DE BASE DES ARAVIS



Spécialiste ski, rando, alpinisme

THÔNES • 04 50 32 10 02 • www.versant-nord.com



Refuge du Parmelan

(ou Camille Dunant)

altitude : 1825 m, gardé du 5 juin au 26 septembre et les week-end jusqu' fin octobre, 50 places, gardiens : **Céline Philippe** et **Julien Lutz**



ça veut dire ce que ça veut dire...

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

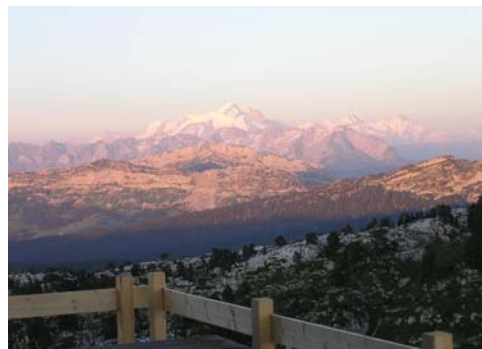
Partez en famille par le sentier démarrant au chalet de l'Angletaz (possibilité de boucle par le fabuleux plateau de l'apiaz) ou pour une randonnée plus soutenue par Villaz ou La Blonnière.

Venez déguster les spécialités savoyardes (farce-ment, fondue), charcuterie, fromages régionaux et les tartes sucrées.

Pour les sportifs : possibilité d'escalade (site école à côté du refuge, terrain d'aventure dans la falaise) mais aussi spéléologie, parapente...

Nos coordonnées : 04 50 27 29 45 (au refuge), et 06 22 08 30 16 (mobile hors période été).

Email : gardiensparmelan@yahoo.fr



Refuge de la Pointe Percée

(ou Gramusset)

altitude : 2164 m, 48 places
Gardiennne : **Marie Jacquet**

Au pied de la Pointe Percée, nous vous proposons de passer deux jours entre copains passionnés de l'escalade ou une soirée en famille entre deux balades.

Venez encourager notre nouvelle gardienne.

Le refuge est gardé du samedi 12 juin au dimanche 26 septembre 2010

Les week-end suivants, sauf intempéries, jusqu'au 31 octobre.

Réservation : auprès de la gardienne
04 50 02 40 90





Performances des jeunes de la FFCAM aux championnats du monde de ski alpinisme en Andorre.

Louise BORGNET et Axelle MOLLARET sont toutes les deux membres du Club Alpin d'Anancy et du groupe jeunes ski alpinisme du comité départemental 73 et 74. Chacune dans sa catégorie (cadette première année pour Louise, junior première année pour Axelle), elles ont dominé le circuit de compétitions nationales, ce qui leur a permis de décrocher une qualification pour les championnats du monde en Andorre fin février. Louise (15 ans) et Axelle (17 ans) sont des sportives accomplies dont la pratique de la montagne (escalade, alpinisme, trails...) les a amenées tout naturellement à pratiquer le ski alpinisme depuis quelques saisons. Cette activité, elles la pratiquent d'abord en famille, entre copines et dans le cadre des activités club et fédérales.

Leurs qualités, elles les ont développées par des entraînements adaptés, dispensés par des professionnels et des bénévoles compétents. Aussi, le travail qu'elles ont fourni tout au long de l'année les amène aujourd'hui à s'illustrer au niveau mondial. En effet, lors de la première épreuve des championnats du monde, la réussite a souri à Louise qui décroche deux titres chez les cadettes ; Axelle échoue au pied du podium avec une quatrième place prometteuse pour les prochaines

années... Finalement, elle gagne la troisième place en course individuelle.

Le 21 mars avait lieu à ORNON le championnat national FFCAM de ski alpinisme en individuel. Mélanie FOUCHE et Marlène BOZON terminent premières en Junior et Espoir respectivement.

Bravo à nos championnes, leurs parents et leurs encadrants !

Hubert Moreau



Randorientation 2009



« Nul ne sait où il va, s'il n'a pas d'objectif », proverbe chinois. En ce dimanche d'octobre, la destination est affichée : Giron.

La participation à la randorientation commençait dès Bellegarde. En effet, les services de l'équipement avaient déjà organisé une déviation sur les routes conduisant à Giron, dans l'Ain.

La météo incertaine n'a pas fait fuir les 330 participants de cette vingt-cinquième édition. Familles ou coureurs affûtés se sont aguerris à la pratique de la boussole au cours d'une journée bucolique, au milieu des champs et des bois, sur les contreforts du Jura. Certains se sont intéressés à découvrir la balise à proximité d'un puits ou d'une ruine. Mais personne, fort heureusement, n'a dérangé le grand tétras, grand maître de ces bois. D'autres ont arpenté en vain d'autres horizons.

Mais tous, forts de cette expérience, ont retrouvé le sourire à l'arrivée, malgré l'intensité de l'effort fourni par les coureurs de certains parcours. Sous l'œil bienveil-

lant de René, une main innocente a comblé les heureux gagnants de la tombola organisée dans l'après-midi.

Le centre d'accueil montagnard a bien porté son nom. Les membres de l'équipe de cette structure et ceux de la mairie ont montré leur sens de l'hospitalité. La disponibilité et la bienveillance des bénévoles ont encore une fois permis d'assurer le bon déroulement de cette manifestation. La convivialité, l'esprit sportif dégagé lors de cette journée ne font que conforter les organisateurs dans l'idée d'une nouvelle édition. Rendez-vous le 10/10/10, les adeptes de la numérologie y verront un signe. Et flûuuute, mes co-organisateurs viennent de me casser la chute...(problèmes de calendrier des événements).

Par conséquent, rendez-vous le dimanche 17/10/10, dépoussiérez boussole et baskets sur le site de Saint François de Sales dans le massif des Bauges.

Chantal Abry

Randorientation 2010 **Saint François de Sales** (Bauges, Savoie)

dimanche 17 octobre
renseignements et inscriptions
début septembre

www.cafannecy.fr/partager/randorientation



Arrêt sur images

Camp d'été 2009 en Oisans



Des alpinistes téméraires bravant des conditions hivernales à l'assaut de la barre des Ecrins

De courageuses cordées arpentant l'interminable glacier Noir

Des montagnards en herbe s'initiant sur les pentes du Pic de Neige Cordier

Des grimpeurs pressés doublant les lambins sur la falaise sculptée de Palavar les Flots

D'autres s'équilibrant avec adresse sur la paroi bien lisse d'Orage d'Etoiles

De malheureux volontaires perchés sur l'arête des Cinéastes affrontant avec stoïcisme le rocher récalcitrant

Des apprentis rochassiers découvrant la rude réalité de l'escalade sur la falaise école d'Ailefroide

De paisibles randonneurs appréciant le tracé sûr des sentiers qui mènent aux lacs de l'Eychauda et de Faravel

Des flocons de neige et des gouttes de pluie se plaissant à contrarier nos plans

Des regards sceptiques lorgnant une grosse cocotte en équilibre sur un minuscule brûleur

Des apéros à rallonge précédant un dîner inévitablement nocturne

Des joueurs de « petits cochons » s'animant sous une tente qui prend l'eau

Une équipe féminine damant le pion à ses concurrents masculins sur le terrain de boules

Et un minibus coloré quittant à regret ce terrain de jeu que la grisaille envahit trop tôt...

Janine Ducruet



Séracs au pied de la Barre des Ecrins

Camp d'été 2010



La Bérarde (massif des Écrins)

du samedi 31 juillet au
mardi 10 août 2010

Randonnée, escalade, alpinisme...

renseignements, inscriptions
auprès de Janine Ducruet
consulter le site internet

[www.cafannecy.fr/partager/
camp_été](http://www.cafannecy.fr/partager/camp_été)



Léon sur l'arête des Cinéastes

Escalade

Philippe Gabaud, Gilles Rassat, René Bosson
escalade@cafannecy.fr

Voici le programme pour cette nouvelle saison. Ce programme n'est pas complet car très souvent des sorties hors programme ont lieu. Des modifications peuvent être apportées à ce programme pour cause de mauvaise météo ou pour convenances personnelles des organisateurs. Pour en savoir plus, il suffit de consulter le panneau d'affichage ou <http://www.cafannecy.fr>.

Matériel nécessaire minimal : baudrier, chaussons, système d'assurance, 2 mousquetons à vis, 1 "vache". Pour les grandes voies, le port du casque est obligatoire.

Pour toute inscription, la carte CAF pourra vous être demandée.

Bonne grimpe à tous !



DIMANCHE 9 MAI

- **Pierre Taillée**, grandes voies (niveau 5) avec Pierre, Mickaël Tissot et Gino Paggazzi

DIMANCHE 6 JUIN

- **Falaise de la Colombière**, (tous niveaux) avec Pierre, Mickaël et Gino Paggazzi

SAMEDI 26 JUIN

- **Sortie falaise** à définir (tous niveaux) avec Marc Demurger

DIMANCHE 27 JUIN

- **Roc des Bœufs**, Dalle Rouse, initiation grande voie (niveau 5b), avec Jean-Luc Fantin

FIN JUIN selon la météo :

- **Jalouvre**, voie des Cristaux, niveau 4 max, 6 à 8 h de grimpe, 6 personnes max à partir de 10 ans, avec Yvan Prévost.

Les parents d'enfants grimpeurs peuvent participer à cette sortie, soit pour grimper soit pour faire une rando ou une via ferrata.

Inscription dès parution du programme auprès de yvanprevost@yahoo.fr.

Obligation de venir grimper un ou deux mardis soir à Angon avec Yvan Prévost.

Possibilité d'en faire une deuxième en septembre, me contacter également.

SAMEDI 3 JUILLET ET DIMANCHE 4 JUILLET

- **Maurienne, Falaise Marie-Christine**,

voies école (tous niveaux, nuit sous tente) avec Janine Ducruet. Inscription le 25 juin

DIMANCHE 4 JUILLET

- **Aiguilles Rouges**, grande voie à définir (niveau. 5a) avec Lionel Gardet et Jean-Luc Fantin

DIMANCHE 11 JUILLET

- **La Rosière**, Solstice d'été/Le Capricorne, grandes voies (tous niveaux) avec Christian Gautier et Jean-Luc L'Hotellier

DIMANCHE 18 JUILLET

- **Escalade à définir**, grande voie ou falaise école (niveau 5c/6a), avec Philippe Gabaud

SAMEDI 24 JUILLET

- **Tournette**, le Bouton, A nos Belles Années, grande voie (niveau 5a, 10 longueurs) avec Marc Demurger

DIMANCHE 1^{ER} AOÛT

- **Aravis**, paroi de Gramusset, Ombre Chinoise, grande voie (niveau 5c/6a, marche d'approche 2h), avec Dominique Lavorel

DIMANCHE 8 AOÛT

- **Beaufortin**, Dalle de Séloge, grande voie définir (niveau 5c/6a), avec Jean-Luc Fantin

DIMANCHE 22 AOÛT

- **Petit Bargo**, voie des Dalles (niveau. 5, 12 longueurs), avec Lionel Gardet

DIMANCHE 29 AOÛT

- **Le Jalouvre**, Allez-y madame Mummery / Manque un mètre, grandes voies (niveau 5c) avec Christian Gautier et Jean-Luc L'Hotellier

SAMEDI 4 SEPTEMBRE

- **Mont Peney**, le festin de Babette, grande voie (niveau. 5c/6a) avec Janine Ducruet

DIMANCHE 12 SEPTEMBRE

- **Tête de la Cicle**, éperon de la Cicle, grande voie (niveau 4c) avec Lionel Gardet

DIMANCHE 12 SEPTEMBRE

- **Chablais, Dent d'Oche** Canicula, grande voie (5b, 7 longueurs), avec Marc Demurger

SAMEDI 9 ET DIMANCHE 10 OCTOBRE

- **Escalade à Presles**, grandes voies (niveau 6a) avec Jean-François Lavorel. Inscription le 24 septembre

GRIMPER AU CAF ANNECY DURANT L'HIVER 2010-2011 SUR S.A.E.

A l'heure où nous imprimons ce programme, nous ne connaissons pas l'affectation des différentes SAE de la Communauté de l'Agglomération d'Annecy (C2A) pour la saison 2010 - 2011. Pour connaître le lieu et les horaires des cours et des accès libres, veuillez consulter le panneau d'affichage, le site <http://www.cafannecy.fr/> ou l'email : escalade@cafannecy.fr

COURS :

Les inscriptions auront lieu les vendredis du mois de septembre 2010 de 20 h à 21 h.

Vous pouvez vous inscrire pour :

un trimestre : octobre - décembre ou janvier - avril

tarifs : Enfants et ado : 30 Euros - Adultes : 50 Euros

un semestre : octobre - avril

tarifs : Enfants et ado : 50 Euros - Adultes : 90 Euros

Les personnes inscrites aux cours d'hiver seront prioritaires pour l'inscriptions aux cours en falaises du printemps suivant.

ACCÈS LIBRES :

Les inscriptions pour l'accès aux murs et au pan de la C2A auront lieu à partir du 11 septembre 2010 de 19 h 30 à 21 h (tarif : 15 euros pour 1 accès mur ou pan, ou 20 euros pour un accès mur et pan).

Activités Jeunes

René Bosson, Philippe Gabaud

Chaque activité a ou va proposer dans son programme des sorties spécialement réservées aux jeunes.

Sur la rubrique Jeunes du site, les sorties seront inscrites quelques temps à l'avance.

Des précisions seront envoyées prochainement à l'adresse email que vous avez préalablement donnée au secrétariat du Club.

Pour tous renseignements :

jeunes@cafannecy.fr



Neuf jours (et neuf marcheuses) dans les CINQUE TERRE



Participantes : Annie, Christiane, Claudine, Danielle, Frédérique, Irène, Jacqueline, Michelle, et notre organisatrice, chauffeur, guide et accompagnatrice, Monique.

Entre Gênes et La Spezia (Ligurie), les rivages escarpés de la Riviera italienne plongeant dans les flots bleus de la Méditerranée recèlent des trésors. Les Cinque Terre nous mèneront sur des sentiers de randonnée reliant les petits villages de pêcheurs. Tout au long d'une côte éblouissante, les villages perchés avec leurs maisons empilées et serrées les unes contre les autres, leurs cultures en terrasses, leurs vignobles, les nombreux belvédères colorés d'ocre et d'azur composent un paysage pittoresque inoubliable.

Le 25 mai 2009, nous arrivons à La Spezia, après 520 kilomètres de route dans le minibus du CAF : passage par le tunnel du Mont-Blanc, Gênes, Portofino, sublime port de pêche aux façades colorées, à l'ambiance toute méditerranéenne.

Installées dans une grande villa entourée d'un jardin, surplombant le port de La Spezia, nous récupérons un peu... et dès le lendemain, nous sommes d'attaque pour emprunter les sentiers qui nous mèneront à RIOMAGGIORE, la première terre : une longue marche sous un soleil radieux, pléthore de

montées d'escaliers, de vues grandioses sur la mer, les vignobles, et sur Riomaggiore même, depuis le belvédère de Notre-Dame de Monte Nero. Retour par San Antonio.

Le troisième jour, laissant derrière nous les maisons peintes de chaudes nuances d'ocre de Riomaggiore, nous rejoignons par la Via dell'Amore la deuxième terre : MANOROLA, village établi sur un petit cap escarpé et rocailleux de teinte sombre. Nous prenons la montée qui mène à Volastra, hameau en surplomb, et là, nous laissons notre regard errer à l'infini avant de redescendre vers la troisième terre, CORNIGLIA, située au centre des Cinque Terre, qui, curieusement, à la différence des autres villages, n'a aucune façade sur la mer.

Le 28 mai, pause. Nous traversons la baie dite des Poètes en bateau pour faire le tour des îles de Palmeta, Tino et Tinetto, depuis Porto Venere, joli village fortifié avec son château perché et son église Saint Pierre, datant de 1277, que nous visitons. Pique-Nique dans la baie de Byron, le poète qui aurait nagé de Porto Venere à l'autre bout du golfe en affrontant des vagues impressionnantes. C'est décidément une journée touristique avec baignade, et, le soir, promenade sur le port de l'arsenal de La Spezia.

Le 29 mai sera une grosse journée de randonnée. Parties de Corniglia, nous grimpons au monastère de San Bernardino. Les chemins ne sont pas toujours bien tracés dans la forêt. Après avoir passé plusieurs talwegs, nous pique-niquons sur les hauteurs, offrant, pour nous mettre à l'abri du soleil un cerisier avec des cerises prenables... et une vue imprenable sur la quatrième terre : VERNAZZA, but de la randonnée du jour. Retour à Riomaggiore par bateau. A nouveau, le spectacle nous saisit, tant par ses couleurs que par les formes sculptées du paysage résultant de l'action de l'homme et de la nature.

Le 30 mai, nous irons rejoindre la cinquième et la plus occidentale des Cinque Terre : MONTE-ROSSO jusqu'à Levanto. Le vieux hameau conserve un aspect médiéval malgré sa grande plage très fréquentée. Les sentiers sont parfumés de jasmins, de lauriers, dans une profusion de citronniers et d'oliviers. Retour par le petit train.

Que de beautés saisissantes...! Pas étonnant que ce petit coin de terre soit inscrit au Patrimoine Mondial de l'UNESCO !

Et que dire de nos 'p'tits déj' sur la terrasse de notre villa, des dîners aux brochettes avec rosé bien frais préparés par nos petites mains...!



Les 31 mai et 1er juin seront réservés aux visites de Pise, Sienne et Florence. Cette fois nous ne marcherons plus entre mer et vignobles mais sur les pas des Medicis, de Dante et de Béatrice : retour culturel propre à raviver nos souvenirs enfouis.

Merci à Monique, pour cette découverte de points de vue fabuleux, dans une ambiance amicale et seraine ! Pas une fausse note ! Une panne de batterie du minibus, quasi pour rire, réglée en trois coups de cuillère à pot par notre organisatrice, a été l'occasion de raconter des histoires drôles ainsi que de chanter... jusqu'à l'arrivée du dépanneur !

Danielle Real



Randonnée montagne

Michel Bouron, André Corbière



La randonnée montagne se déroule hors des zones enneigées et hors glaciers, et ne nécessite pas la mise en œuvre de techniques d'escalade.

Δ signifie dénivelée.

R1 : Δ inférieure à 1000 m, sans difficulté.

R2 : marche assez longue, Δ supérieure à 1000 m ou comprenant une courte difficulté : passage aérien, traversée de névés, rocher, absence de sentier.

R3 : randonnées très longues, Δ supérieure à 1500 m ou se déroulant à plus de 3000 m d'altitude ou présentant une sérieuse difficulté.

Matériel spécifique : sangles cousues de 4 m de circonférence, 1 anneau de corde en 7 mm de 2 m de circonférence et 2 mousquetons à vis. Il sera précisé lors de l'inscription.

Les sorties **CONNAISSANCE** et **PROTECTION DE LA MONTAGNE (CPM)** sont des sorties au cours desquelles l'accent sera mis sur la découverte du milieu montagnard.

DIMANCHE 2 MAI

- **Réveil des Marmottes**, R1, **sortie CPM**, Hélène Guillard
- **Tête de Bostan** (Haut-Giffre, 2406 m), R3, Δ 1120 m, François Jacquet

MARDI 4 MAI

- **Sortie Grillades** (Bauges, 1050 m), R1, Δ 500 m, Michel Hayotte
- **Roc de Viuz** (Bornes, 853 m), R1, Δ 600 m, circuit, Michel Bouron
- **Mont Forchat** (Chablais, 1539 m), R1, Δ 600 m, Gilles Furtin



Solstice d'été au Parmelan

MERCREDI 5 MAI

- **Rives du Rhône et Balcons de Seyssel** (Seyssel, 500 m), R1, Δ 350 m, observations nature, **sortie CPM**, Jean-Bernard Mazens

JEUDI 6 MAI

- **Croix d'Entrevernes** (Bauges, 1336 m), R1, Δ 700 m, circuit, Michel Bouron
- **Mont Charvet** (Les Arcs, 2809 m), R3, Δ 1100 m, François Jacquet
- **Pointe de Banc Plat** (Bauges, 1903 m), R1, Δ 750 m, André Corbière

DIMANCHE 9 MAI

- **Mont Colombier** (Bauges, 2043 m), R2, Δ 1300 m, Francis Bastaille
- **Sortie Jeunes Randonnée** (Bauges)
- **Croisse-Baulet** (Aravis, 2236 m), R2, Δ 1100 m, François Jacquet

MARDI 11 MAI

- **Pointe d'Orsière** (Aravis, 1750 m), R1, Δ 600 m, André Dufiet
- **Belle Etoile** (Bauges, 1843 m), R2, Δ 783 m, José Langlet
- **Pointe Rovagne** (Chablais, 1795 m), R1, Δ 600 m, Gilles Furtin

DU MERCREDI 12 AU DIMANCHE 16 MAI

- **Chemins d'Art** (Réserve Nationale Géologie Alpes Haute-Provence), R2, 800 m à 1000 m/jour, 7 personnes maxi, 50 euros d'arrhes, hébergement gîte, inscription dès parutions, **sortie CPM**, Jean-Bernard Mazens

JEUDI 13 MAI

- **Chemin de la Crémaillère** (Bauges, 1550 m), R1, Δ 650 m, circuit, André Corbière

- **Crête de la Drière** (Chartreuse, 1556 m), R2, Δ 900 m, circuit, Michel Bouron

DIMANCHE 16 MAI

- **Pointe de Chamosseran** (Bauges, 1995 m), R2, Δ 1000 m, circuit, André Corbière
- **Roc du Blanchon** (Les 3 vallées), R2, Δ 1030 m, François Jacquet
- **Tour de Flaine** (Haut-Giffre, 2173 m), R1, Δ 600 m, Mireille Demeure

MARDI 18 MAI

- **Croix du Roy** (Bauges, 1711 m), R1, Δ 750 m, Michel Bouron
- **Ault du Seuil** (Chartreuse, 1900 m), R3, Δ 1372 m, rando du vertige, Joseph Esseul
- **Praz Véchin** (Aravis, 1745 m), R2, Δ 1000 m, circuit, Monique Souel

JEUDI 20 MAI

- **Les 3 Bornes** (Bauges, 1350 m), R1, Δ 700 m, circuit, Michel Hayotte
- **Pointe de la Rochette** (Bornes, 1491 m), R2, Δ 1000 m, André Corbière

DIMANCHE 23 MAI

- **Mont Outhéran** (Chartreuse, 1676 m), R2/R3, Δ 600 m, circuit en traversée, Gilbert Chardon
- **Lac de Tavaneuse** (Chablais, 1808 m), R1, Δ 685 m, Hélène Guillard
- **Passage du Dérochoir** (Fiz, 2230 m), R3, Δ 1230 m, François Jacquet

MARDI 25 MAI

- **Notre-Dame des Neiges** (Glières, 1450 m), R1, Δ 750 m, circuit, Michel Hayotte
- **Boucle de la Charmette** (Beaufortin, 2100 m), R2, Δ 1309 m, Joseph Esseul
- **Pointe d'Almet** (Bornes, 2232 m), R2, Δ 800 m, circuit, Bernard Barrès

JEUDI 27 MAI

- **Pointe du Midi** (Aravis, 2364 m), R3, Δ 920 m, circuit long, André Corbière
- **Pointe Noire** (Beaufortin, 2620 m), R3, Δ 1300 m, François Jacquet

SAMEDI 29 ET DIMANCHE 30 MAI

- **Stage carto-orientation**, Jean-Bernard Mazens, Michel Bouron

DIMANCHE 30 MAI

- **Dent d'Oche** (Chablais, 2221 m), R3, Δ 1000 m, François Jacquet

FEUX DE LA SAINT-JEAN
du samedi 26 juin à 13 h
au dimanche 27 juin à 13 h

**18^{EM} MONTÉE DES HANDICAPÉS
jeunes et adultes au Parmelan.**

*Animations, repas champêtre offert aux porteurs,
veillée autour d'un grand feu de bois.
Nuit sous tente ou refuge selon dispo
Retour parking vers 13 h*

Nous ne devons pas être les seuls à pouvoir profiter des joies de la montagne. Soyez volontaires pour porter (chaise à porteur) et aider nos amis à monter, afin qu'ils puissent eux aussi ressentir cet enchantement qui vous envahit à chaque sommet.

D'avance, merci de leur part !

**Inscription pour le portage
du 4 juin au 18 juin**

- **Pointe Noire Pormenaz** (Haut-Giffre, 2307 m), R2, Δ 1000 m, Mike Martinet

JUIN

- **Raid de 4 jours Bellegarde-Culoz** par Le Grand Colombier
Aller : Annecy-Bellegarde en train. Retour Culoz-Annecy en train. Nuits : bivouac et gîte. Contacter Jean-Bernard Mazens

MARDI 1^{ER} JUIN

- **Le Colomby de Gex** (Haut-Jura, 1688 m), R2, Δ 950 m, circuit, Michel Bouron
- **Tour de la Tulle** (Aravis, 2072 m), R2, Δ 900 m, Martine Piétu
- **Chalets de Morzinet** (Chablais, 1780 m), R1, Δ 800 m, Gilles Furtin

JEUDI 3 JUIN

- **Lac Couvert** (Beaufortin, 1850 m), R1, Δ 900 m, circuit long, Michel Hayotte
- **La Croix de l'Enclume** (Bornes, 1880 m), R2, Δ 1000 m, Michel Bouron
- **Mont Bellacha** (Lauzière, 2484 m), R2, Δ 1260 m, François Jacquet

DIMANCHE 6 JUIN

- **Sortie jeunes** (orientation), Michel Bouron, Jean-Bernard Mazens, André Corbière
- **Tour de l'Aiguille de Roselette** (Mont-Blanc, 2245 m), R2, Δ 1100 m, François Jacquet

- **Tour de la Montagne d'Outray** (Beaufortin, 2346 m) R2, Δ 900 m, Alain Louis

MARDI 8 JUIN

- **Trou de la Chapelle** (Bornes, 1500 m), R2, Δ 900 m, Michel Hayotte
- **Pointe de Chaurionde** (Bauges, 2173 m), R2, Δ 1200 m, Anne-Laure Crédoz
- **Tour de l'Aiguille de Serraval** (Bornes, 1739 m), R1, Δ 900 m, circuit Martine Piétu

JEUDI 10 JUIN

- **Pointe de la Sitre** (Belledonne, 2195 m), R1, Δ 800 m, circuit, Michel Bouron
- **Pointe de Chezery** (Chablais, 2251 m), R1/R2, Δ 750 m, circuit, Bernard Barrès

SAMEDI 12 ET DIMANCHE 13 JUIN

- **Stage initiateurs (formation Connaissance et Protection de la Montagne)**, Jean-Bernard Mazens

DU SAMEDI 12 AU SAMEDI 26 JUIN

- **Raid randonnées en Italie** (Dolomites, Sud du Tyrol), R2, randos en étoile, contacter Monique Souel

DIMANCHE 13 JUIN

- **Banc Plat, Dent des Portes** en traversée (Bauges, 1932 m), R3, Δ 1100 m, circuit aérien, Gilbert Gaime
- **Pointe sans Nom** (Les Arcs, 2639 m), R2, Δ 1025 m, François Jacquet

MARDI 15 JUIN

- **Arête de la Besse** (Aravis, 2205 m), R2, Δ 1100 m, Michel Bouron
- **Crêt des Mouches** (Bornes, 2033 m), R2, Δ 1032 m, Martine Piétu
- **Croix des Salles** (Aravis, 1704 m), R1, Δ 700 m, Gilles Furtin

JEUDI 17 JUIN

- **Mamelon Vert** (Tournette, 1986 m), R2, Δ 780 m, Michel Hayotte
- **Pic de la Sauge** (Bauges, 1612 m), R2, Δ 900 m, circuit partie hors sentier, Michel Bouron

DIMANCHE 20 JUIN

- **Tournette** (Bornes, 2353 m), R2, Δ 900 m, Mireille Demeure
- **Alpage du Connex** (Valbonnais, 1632 m), R2, Δ 862 m, André Corbière
- **Aiguille Rousse** (Les Arcs, 2488 m), R3, Δ 1010 m, François Jacquet

MARDI 22 JUIN

- **Lances de Malissard** (Chartreuse, 2045 m), R3, Δ 1100 m, circuit aérien, 2 passages cheminées, 8 places, Martine Piétu
- **Pointe de Marcelly** (Giffre, 1999 m), R2, Δ 550 m, pas de l'âne, José Langlet

MERCREDI 23 JUIN

- **Crête du Mont Charvet** (Vanoise, 2403 m), R2, Δ 1100 m, circuit fleurs, Gilbert Chardon

JEUDI 24 JUIN

- **Grands Moulins** (Hurtières, 2495 m), R2/R3, Δ 950m, final rocheux, Michel Bouron
- **Photographier la montagne** (Annecy), R1, Δ 400 m, appareil photo obligatoire, **sortie CPM**, Jean-Bernard Mazens

SAMEDI 26 JUIN

- **Cime du Sambuis** (Belledonne, 2728 m), R3, Δ 1520 m, circuit Yves Soto

SAMEDI 26 ET DIMANCHE 27 JUIN

- **FEUX DE LA ST-JEAN ET 18^{ÈME} MONTÉE DES HANDICAPÉS AU PARME-LAN** (Bornes, 1825 m), R1, Δ 325 m, réservez ce week-end pour aider et porter nos amis handicapés

DIMANCHE 27 JUIN

- **Lac des Grenouilles–Grand Chat** (Belledonne, 1992 m), R1, Δ 632 m, Hélène Guillard
- **Grand Chatelet** (Beaufortin, 2529 m), R3, Δ 1660 m, François Jacquet

MARDI 29 JUIN

- **Mont Outheran** (Chartreuse, 1676 m), R3, Δ 700 m, circuit, Michel Bouron
- **Crêt des Tervelles** (Bornes, 1850 m), R2, Δ 1200 m, circuit, Martine Piétu
- **Pointe d'Angolon** (Giffre, 2090 m), R2, Δ 750 m, crête aérienne, José Langlet

JEUDI 1^{ER} JUILLET

- **Golet de l'Agneau** (Bauges, 1845 m), R3, Δ 800 m, circuit très long, 8 personnes, Michel Bouron
- **Pointe Perfia** (Haut-Giffre, 1973 m), R2, Δ 1130 m, circuit Gilbert Gaime
- **Tête du Danay** (Bornes, 1275 m), R1, Δ 550 m, circuit, André Corbière

DU SAMEDI 3 AU DIMANCHE 4 JUILLET

- **Week-end Vanoise**, fleurs et faune (Maurienne, 2503 m), R1, Δ 700 m, Lac

de la Partie, hébergement refuge Orgère, 8 personnes, 30 euros d'arrhes, inscription dès parution, **sortie CPM**, Jean-Bernard Mazens

DIMANCHE 4 JUILLET

- **Dent du Villard** (Vanoise, 2285 m), R2, Δ 1170 m, depuis Le Planay, circuit partiel, Gilbert Gaime
- **Station des Glaciers** (Mont-Blanc, 2414 m), R2, Δ 1270 m, François Jacquet

MARDI 6 JUILLET

- **Grand Miceau** (Belledonne, 2619 m), R3, Δ 1450 m, Yves Soto
- **Mont Billat-Ireuse** (Chablais, 1894 m), R3, Δ 950 m, sentier aérien, passage exposé, José Langlet
- **Château d'Oche** (Chablais, 2197 m), R2, Δ 1000 m, Bernard Barrès

JEUDI 8 JUILLET

- **Grotte d'Enfer** (Bornes, 1275 m), R1, Δ 650 m, André Dufiet
- **La Tête de Cuvy** (Beaufortin, 1998 m), R1, Δ 750 m, circuit, Michel Hayotte
- **Chalune-Chavasse** (Chablais, 2116 m), R2, Δ 1200 m, circuit long, Gilbert Chardon

DIMANCHE 11 JUILLET

- **Lac Blanc et Lac Chesery** (Aiguilles Rouges, 2352 m), R1, Δ 550 m, circuit, téléphérique Flégère, Hélène Guillard
- **Cornettes de Bises** (Chablais, 2432 m), R2/3, Δ 1200 m, Mireille Demeure

MARDI 13 JUILLET

- **Chalets de Chavanne-Neuve** (Fiz, 1940 m), R1, Δ 950 m, Gilles Furtin
- **Pointe Blanche** (Bargy, 2437 m), R2, Δ 824 m, José Langlet

MERCREDI 14 JUILLET

- **Dent de Crolles** (Chartreuse, 2062 m), R2/R3, Δ 1200 m, circuit long par Cheminée du Paradis et Chaos de Bellefond, 8 places, Gilbert Chardon
- **Pécloz** (Bauges, 2197 m), R3, Δ 1300 m, circuit long, Anne-Laure Crédoz

JEUDI 15 JUILLET

- **Lac Blanc** (Aiguilles Rouges, 2352 m), R1, Δ 500 m, téléphérique Flégère, Jacques Ferry
- **Tête de Bostan** (Haut-Giffre, 2406 m), R2, Δ 1200 m, circuit, Michel Hayotte

DIMANCHE 18 JUILLET

- **Buet** (Aiguilles Rouges, 3100 m), R3, Δ 1800 m, long, François Jacquet
- **Pointe de la Fenêtre** (Beaufortin, 2246 m), R2, Mireille Demeure

LUNDI 19 AU SAMEDI 24 JUILLET

- **Raid en Haute-Ubaye**, hébergement gîte, randos en étoile, inscription dès parution, R3, 2880 m à 3315 m, découverte de plusieurs lacs, certains circuits hors sentiers, maximum 8 personnes, 50 euros d'arrhes, Michel Bouron

MARDI 20 JUILLET

- **Roc des Tours** (Aravis, 1994 m), R1, Δ 710 m, circuit, Michel Hayotte
- **Mont Grange** (Chablais, 2432 m), R2, Δ 1150 m, arête de Coincon depuis Follebin, Joseph Esseul



l'Arcalod en automne, montée au col d'Orgeval

MERCREDI 21 JUILLET

- **Sortie Jeunes : Mamelon Vert** (Massif de la Tournette, 1986 m), R2, Δ 750 m, Michel Hayotte

JEUDI 22 JUILLET

- **Mont Bellacha** (Lauzière, 2436 m), R2, Δ 1220 m, circuit partiel, Gilbert Gaime
- **Pointe de la Masse et les 7 lacs** (Tarentaise, 2804 m), R3, Δ 1200 m, circuit long, Monique Souel

DIMANCHE 25 JUILLET

- **Traversée Plate-Varan** (Fiz, 2385 m), R2/R3, Δ 1350 m, circuit long, 8 places Gilbert Chardon

- **Mer de Glace par Les Mottets** (Mont-Blanc, 1913 m), R2, Δ 900 m Mireille Demeure
- **Roche de Pierre Pointe** (Les Arcs, 3273 m), R3, Δ 1600 m, François Jacquet



Lac des Vaches, Vanoise

MARDI 27 JUILLET

- **Charlanon** (Aiguilles Rouges, 2549 m), R3, Δ 750 m, circuit, José Langlet
- **Tour du Varo** (Tournette, 2350 m), R3, Δ 1560 m, circuit, Anne-Laure Crédoz
- **Lac de Lessy** (Aravis, 1678 m), R1, Δ 500 m, circuit, André Corbière

JEUDI 29 JUILLET

- **Tête Pelouse** (Aravis, 2537 m), R2, Δ 1150 m, Michel Hayotte
- **Chalets de Chailloux** (Aiguilles Rouges, Δ 1923 m), R1, Δ 700 m, Jacques Ferry

DU SAMEDI 31 JUILLET AU DIMANCHE 1^{ER} AOÛT

- **Week-end dans les Fiz**, Tête du Coloney (2692 m), Pointe d'Anterne (2733 m), R2, Δ 1500 m et Δ 1100 m, nuitée refuge de Platé, Francis Bastaille
- **Week-end en Suisse**, Chindbettipass (Valais 2623 m) et Gorges de la Dala, R2 et R3, Δ 1000 m, hébergement camping, inscription au plus tard le vendredi 23/07, Alain Louis

DU SAMEDI 31 JUILLET AU MARDI 10 AOÛT

- **24^{ÈME} CAMP DE MONTAGNE ETÉ**, La Bérarde, Jacques Breton, René Delieutraz, Janine Ducruet

DIMANCHE 1^{ER} AOÛT

- **Le Col des 7 Laux** (Belledonne, 2184 m), R1, Δ 750 m, long, Hélène Guillard
- **Pointe de la Grande Journée** (Beaufortin, 2462 m), R3, Δ 1250 m, François Jacquet

MARDI 3 AOÛT

- **Les Portes de Montmélian** (Lauzière, 2459 m), R2, Δ 900 m, circuit, Michel Bouron
- **L'Aiguille de Roselette** (Mont-Blanc, 2384 m), R3, Δ 1184 m, hors sentier, José Langlet

JEUDI 5 AOÛT

- **Les Rochers de Leschaux** (Bornes, 1936 m), R1, Δ 750 m, circuit, Michel Hayotte
- **Tardevant** (Aravis, 2501 m), R2/3, Δ 1050 m, circuit par Combe de la Grande Forclaz, Gilbert Chardon

SAMEDI 7 AU DIMANCHE 8 AOÛT

- **Week-end dans les Aiguilles Rouges** Le Buet (3096 m), R3, Δ 2000 m, inscription dès parution, Mireille Demeure

DIMANCHE 8 AOÛT

- **Traversée Billat-Ireuse** (Chablais, 1890 m), R3, Δ 800 m, circuit aérien par Pas de l'Echelle, 8 places, Gilbert Chardon
- **Col de la Sachette** par les lacs (Vanoise, 2713 m), R2, Δ 1000 m, Michel Bouron

MARDI 10 AOÛT

- **Croisse-Baulet** (Aravis, 2236 m), R2, Δ 1100 m, circuit, Michel Hayotte
- **Pointe de Bella-Cha** (Aravis, 2511 m), R2, Δ 790 m, sommet aérien, José Langlet
- **Combe de Tardevant** (Aravis, 2140 m), R2, Δ 1000 m, circuit, Anne-Laure Crédoz

JEUDI 12 AOÛT

- **Lac Blanc** (Grandes Rousses, 2502 m), R1, Δ 750 m, départ Col de la Croix de Fer, Jacques Ferry
- **Pointe d'Almet** (Aravis, 2231 m), R1, Δ 600 m, André Dufiet

- **Col du Petit Jean** (Aiguilles d'Arves, 3065 m), R3, Δ 1400 m, Michel Bouron

DIMANCHE 15 AOÛT

- **De Rochebrune au Col Véry** (Aravis, 1962 m), R1, Δ 700 m, circuit long, Hélène Guillard
- **Traversée Aiguilles Croche Mont-Joly** (Beaufortin, 2595 m), R2/R3, Δ 1100 m, circuit long, panorama, Gilbert Chardon

MARDI 17 AOÛT

- **Lac de Génépy** (Vanoise, 2880 m), R2, Δ 1000 m, Michel Bouron
- **Pointe Rousse** (Haute Tarentaise, 2806 m), R3, Δ 992 m, circuit, José Langlet

JEUDI 19 AOÛT

- **Col de Sarvatan** (Lauzière, 2439 m), R1, Δ 700 m, circuit, Michel Bouron
- **Jonction** (Mont-Blanc, 2589 m), R3, Δ 1400 m, long, Jacques Ferry

SAMEDI 21 ET DIMANCHE 22 AOÛT

- **Week-end en Suisse Tour du Grand Chavalard** (Valais, 2453 m) et Plan Salentse (2580 m), R2, Δ 800 m, long, hébergement en camping, inscription au plus tard le 13/08, Alain Louis

DIMANCHE 22 AOÛT

- **Tête des Lindars** (Fiz, 2560 m), R3, Δ 1260 m, circuit long par le Dérochoir, 8 places, Gilbert Chardon
- **Cheval Blanc** (Aiguille rouge, 2831m), R2, Δ 900 m, André Corbière

MARDI 24 AOÛT

- **Petit Béchar** (Mont-Blanc 2149 m), R3, Δ 1020 m, rando sauvage, José Langlet
- **Crête des Gittes** (Beaufortin, 2538 m), R2, Δ 950 m, Gilles Furtin
- **Pointe de la Sambuy** (Bauges, 2198 m), R3, Δ 1400 m, circuit, Anne-Laure Crédoz

JEUDI 26 AOÛT

- **Lancebranlette** (Tarentaise, 2936 m), R1, Δ 785 m, Martine Piéту
- **Ban Plat par l'Arête** (Bauges, 1907 m), R3, Δ 800 m, circuit par arête sud, passage aérien, Gilbert Chardon

DIMANCHE 29 AOÛT

- **Autour des Lacs de St-Jean le Chevelu** (Chambéry, 750 m), R1, Δ 445 m, circuit, baignade, Hélène Guillard
- **A définir**, Gilbert Chardon

MARDI 31 AOÛT

- **Col des Balmettes** par le lac (Belle-donne, 2438 m), R2, Δ 800 m, circuit Michel Bouron
- **Tête de la Cicle** (Beaufortin, 2532 m), R3, Δ 692 m, rando sauvage José Langlet

JEUDI 2 SEPTEMBRE

- **Pointe Percée** (Aravis, 2750 m), R3, Δ 1000 m, casque obligatoire, sangles, mousquetons, 4 personnes, Michel Bouron, André Corbière
- **Aiguille Grive** (Vanoise, 2732 m), R2, Δ 1000 m, Bernard Barrès

SAMEDI 4 SEPTEMBRE

- **Trou de la Chapelle** (Bornes, 1491 m), R2, Δ 800 m, prévoir frontale, passage équipé, circuit Martine Piéту



Alpage de l'Aup de Seythenex

DU SAMEDI 4 AU DIMANCHE 5 SEPTEMBRE

- **Week-end en Italie**, tour des Dents Rouges par les lacs, hébergement refuge Deffeyes, inscription dès parution, R3, parcours long, Δ de 1773 m à 2673 m, une partie hors sentier, maximum 8 personnes, 20 euros d'arrhes, Michel Bouron

DIMANCHE 5 SEPTEMBRE

- **Roche Parnal** (Bornes, 1896 m), R2, Δ 1000 m, circuit, restaurant alpage midi, inscription avant le 15/08, auprès d'Anne-Laure Crédoz alcredoz@orange.fr
- **A définir**, Mike Martinet

La ville d'Annecy organise au Parc des Sports

"ANNECY COURT POUR HANDISPORT"

Venez courir sous les couleurs du C.A.F. le :

Mercredi 22 septembre 2009
de 8 heures à 20 heures

Tous les Annéciens, valides ou handicapés, sont invités à participer à cette manifestation sportive de masse dont les deux dernières éditions ont connu un franc succès populaire. Les bénéfices de cette journée de solidarité serviront à l'achat de matériel sportif pour les personnes handicapées. Initiation aux premiers secours et défibrillateurs.

MARDI 7 SEPTEMBRE

- **Pointe des Fours** (Vanoise, 3072 m), R2, Δ 890 m, Michel Bouron
- **Refuge Plan Glacier** (Mont-Blanc, 2680 m), R3, Δ 1600 m, circuit, Anne-Laure Credoz
- **Salève** (Massif Coin, 1550 m), R3, Δ 584 m, aérien, José Langlet



Descente du lac Blanc, Mont-Blanc

DU MARDI 7 AU MERCREDI 8 SEPTEMBRE

- **Tour de l'Arcalod** (Bauges, 1763 m), R1, Δ 850 m et Δ 350 m, nuitée refuge ou bivouac, 4 ou 7 personnes, inscription dès parution, Jean-Bernard Mazens

JEUDI 9 SEPTEMBRE

- **Lacs de la Grande Valloire** (Belledonne, 2268 m), R3, Δ 1250 m, Michel Bouron
- **La Sambuy** (Bauges, 2198 m), R2, Δ 1260 m, circuit, Michel Hayotte

SAMEDI 11 ET DIMANCHE 12 SEPTEMBRE

- **Week-end Grande Sassièrre**, col des Fours (2976 m) et lac de Bailleta (2800 m), Vanoise, R2, long, Δ 1000 m, hébergement camping, inscription au plus tard le vendredi 03/09, Alain Louis

DIMANCHE 12 SEPTEMBRE

- **Lac du Brévent** (Aiguilles Rouges, 2283 m), R2, Δ 935 m, circuit, André Corbière
- **Mont-Borgne** (Vanoise, 3152 m), R3, Δ 1300 m, François Jacquet

LUNDI 13 ET MARDI 14 SEPTEMBRE

- **Pointe de Bellegarde** (Haut-Giffre, 2514 m), R2, Δ 600 m et Δ 1100 m, nuitée au refuge de Folly, Michel Hayotte

MARDI 14 SEPTEMBRE

- **Mont-Fortin** (Mont-Blanc, Italie, 2753 m), R2, Δ 1000 m, long, Michel Bouron
- **Pointe de la Fougère** (Bauges, 1849 m), R1, Δ 800 m, Gilles Furtin
- **Croix d'Arclusaz** (Bauges, 2040 m), R3, Δ 1100 m, Anne-Laure Credoz

JEUDI 16 SEPTEMBRE

- **Lac des Rochilles** (Galibier, 2574 m), R1, Δ 620 m, Jacques Ferry
- **Lac du Doménon** (Belledonne, 2397 m), R2, Δ 1000 m, Michel Bouron

SAMEDI 18 SEPTEMBRE ET DIMANCHE 19 SEPTEMBRE

- **Week-end Haut-Giffre**
Pointe de Sans Bet (2240 m) et Pointe Droite (2475 m), R3, Δ 1500 m, hébergement : camping, inscription au plus tard le vendredi 10/09, Alain Louis

SAMEDI 18 SEPTEMBRE

- **Sortie annuelle des Anciens et Vétérans**. Matin : rando pédestre 3 niveaux - Midi : repas typique - Après-midi : visites culturelles, José Langlet, Louis Bocquet

DIMANCHE 19 SEPTEMBRE

- **Petit Mont-Blanc** (Vanoise, 2677 m), R2, Δ 900 m, Mireille Demeure

- **Tête de Bostan** (Giffre, 2406 m), R2, Δ 1308 m, François Jacquet
- **Lacs de Roche Noire** (Lauzière, 2467 m), R3, Δ 1000 m, circuit, partie hors sentier, Michel Bouron

MARDI 21 SEPTEMBRE

- **Tour de l'Aiguille** (Bornes, 1780 m), R2, Δ 800 m, circuit, Anne-Laure Credoz
- **Crêt des Neiges** (Jura, 1717 m), R1, Δ 900 m, Gilles Furtin

JEUDI 23 SEPTEMBRE

- **Beauregard** (Bornes, 1734 m), R1, Δ 550 m, André Dufiet
- **Crève-Tête** par la crête (Tarentaise, 2341 m), R2, Δ 1010 m, circuit long, Michel Bouron

SAMEDI 25 ET DIMANCHE 26 SEPTEMBRE

- **Manifestation fédérale "Que la montagne est belle"**, thème biodiversité, proposition de sortie et randonnée, programme début septembre, Jean-Bernard Mazens

DIMANCHE 26 SEPTEMBRE

- **Pointe de la Grande Journée** (Beaufortin, 2460 m), R2, Δ 1020 m, circuit, Gilbert Gaime
- **Combe aux Puaires** (Haut-Giffre, 2281 m), R2, Δ 1392 m, François Jacquet

MARDI 28 SEPTEMBRE

- **Notre-Dame des Alpes** (Aravis, 1850 m), R1, Δ 600 m, circuit, Michel Hayotte
- **Aiguille Verte** (Bornes, 2045 m), R1, Δ 900 m, par Paradis, Gilles Furtin
- **Chaurionde** (Bauges, 2173 m), R2, Δ 1100 m, circuit, Bernard Barrès

JEUDI 30 SEPTEMBRE

- **Col de la Charbonnière** (Beaufortin, 2294 m), R1, Δ 864 m, Jacques Ferry
- **Col du Grand Marchet** (Vanoise, 2490 m), R3, Δ 1100 m, circuit par le Pas de l'Âne, Michel Bouron
- **Le Suet** (Bornes, 1826 m), R1, Δ 860 m, Michel Hayotte

DIMANCHE 3 OCTOBRE

- **Col d'Entreperte** (Vanoise, 2389 m), R2, Δ 1000 m, circuit par Notre-Dame des Vernettes, Michel Bouron
- **Rocher des Belchamp** (Bornes, 1860 m), R2, Δ 1150 m, circuit partiel, Gilbert Gaime

- **Trou de la Mouche** (Aravis, 2467 m), R2, Δ 1027 m, circuit, Martine Piétu

MARDI 5 OCTOBRE

- **Frioland** (Mont-Blanc, 1778 m), R1, Δ 800 m, Gilles Furtin



Lac d'Anterne (Fiz)

- **Chamechaude** (Chartreuse, 2082 m), R2, Δ 1144 m, circuit par le Jardin, Joseph Esseul

JEUDI 7 OCTOBRE

- **Tête de Torraz** (Aravis, 1930 m), R1, Δ 900 m, circuit, Michel Hayotte
- **Croix du Berger** (Beaufortin, 2250 m), R1, Δ 600 m, Jacques Ferry
- **Tour du Gerbier** par le Col Vert et le Pas de l'Ouille (Vercors, 1960 m), R3, Δ 1000 m, circuit, passage de l'Ouille délicat, Michel Bouron

SAMEDI 9 OCTOBRE

- **Croix d'Outray** (Beaufortin, 2346 m), R2, Δ 1300 m, Yves Soto

DIMANCHE 10 OCTOBRE

- **Refuge Anterne et Willis** (Fiz, 1810 m), R1, Δ 700 m, Mireille Demeure
- **Lac de Darbon** (Chablais, 2348 m), R2, Δ 850 m, circuit, André Corbière
- **Croix Cartier** (Aravis, 1834 m), R1, Δ 500 m, Alain Louis

MARDI 12 OCTOBRE

- **Roc des Tours + Aiguille Verte** (Bornes, 2045m), R1/R2, Δ 850 m, circuit, Bernard Barrès
- **Roc de Tavaneuse** par les crêtes, (Chablais, 2156 m) R3, Δ 1050 m, circuit, Michel Bouron

- **Sortie Grillades** (Bauges, 1100 m), R1, Δ 450 m, Michel Hayotte

JEUDI 14 OCTOBRE

- **Crête des Muletières** (Haute-Maurienne, 2569 m), R2, Δ 700 m, Michel Bouron
- **Mont des Vores** (Beaufortin, 2067 m), R2, Δ 800 m, circuit, Monique Souel

DIMANCHE 17 OCTOBRE

- **26^{ÈME} RANDORIENTATION**
- **Lacs de Roche Noire** (Lauzière, 2467 m), R2, Δ 1000 m, François Jacquet

MARDI 19 OCTOBRE

- **Le Grand Rocher** (Belledonne, 1926 m), R1, Δ 600 m, circuit, Michel Bouron
- **Dent du Corbeau** en Traversée (Grand Arc, 2286 m), R1, Δ 965 m, Joseph Es-seul
- **Tour des Banettes** (Chartreuse, 1787 m), R2 long, Δ 1050 m, Gilles Furtin

JEUDI 21 OCTOBRE

- **Sulens** (Bornes, 1839 m), R1, Δ 600 m, Michel Hayotte
- **Pointe des Arlicots** (Bauges, 2060 m), R3, Δ 1120 m, Michel Bouron
- **Crêt de l'Aigle** (Semnoz, 1646 m), R2, Δ 1040 m, circuit partiel, Gilbert Gaime

DIMANCHE 24 OCTOBRE

- **Rocher de Plassa** (Vanoise, 2835 m), R3, Δ 1255 m, François Jacquet
- **Nid d'Aigle** (Mont-Blanc, 2372 m), R2, Δ 1000 m, circuit, Mireille Demeure

MARDI 26 OCTOBRE

- **Mont-Charvin** (Aravis, 2409 m), R3, Δ 1000 m, Michel Bouron
- **Rochers de Bade** (Bauges, 1850 m), R3, Δ 850 m, circuit, Gilles Furtin

JEUDI 28 OCTOBRE

- **Col de la Mine de Fer** (Belledonne, 2400 m), R3, Δ 1100 m, par le Lac de Cropt, Michel Bouron
- **Circuit de la Bouchasse** (Bauges, 1700 m), R1, Δ 790 m, circuit, Michel Hayotte
- **Colomban** (Aravis, 1675 m), R2, Δ 1000 m, circuit, Monique Souel

DIMANCHE 31 OCTOBRE

- **Plan de l'Aigle** (Parmelan, 1800 m), R1, Δ 500 m, Alain Louis

- **Mont Jovet - Roc Becoin** (Tarentaise, 2594 m), R2, Δ 1033 m, François Jacquet

MARDI 2 NOVEMBRE

- **Mont Morbier** (Bauges, 1543 m), R1, Δ 580 m, circuit, Michel Hayotte
- **Tête du Danay** (Aravis, 1731 m), R1, Δ 820 m, circuit, Michel Bouron
- **Lachat de Thônes** (Bornes, 2029m), R2, Δ 1000 m, Bernard Barrès

JEUDI 4 NOVEMBRE

- **Lac de Gers** (Giffre, 1537 m), R1, Δ 414 m, long, André Corbière

DIMANCHE 7 NOVEMBRE

- **Pointe de la Sitre** par le lac (Belledonne, 2195 m), R1, Δ 800m, circuit, André Corbière

MARDI 9 NOVEMBRE

- **Pic de la Sauge** (Bauges, 1612 m), R2, Δ 850 m, Gilles Furtin
- **A définir**, Anne-Laure Crédoz

JEUDI 11 NOVEMBRE

- **A définir**, Michel Hayotte

DIMANCHE 14 NOVEMBRE

- **A définir**, Mike Martinet
- **A définir**, Martine Piétu

MARDI 16 NOVEMBRE

- **Tour de la montagne d'Outray** (Beaufortin, 2181 m), R2, Δ 700 m, circuit long, Anne-Laure Credoza

JEUDI 18 NOVEMBRE

- **A définir**, André Corbière
- **A définir**, André Dufiet

DIMANCHE 21 NOVEMBRE

- **A définir**, Mireille Demeure

MARDI 23 NOVEMBRE

- **A définir**, Michel Hayotte

JEUDI 25 NOVEMBRE

- **A définir**, André Corbière

DIMANCHE 28 NOVEMBRE

- **A définir**, Mike Martinet

MARDI 30 NOVEMBRE

- **A définir**, Gilles Furtin

Haut Piémont italien

Le circuit démarre dans le Queyras, au village de La Monta ou du moins de ce qu'il en reste (incendié en 1940 et détruit en 1944). La petite Eglise et son clocher sont toujours là ainsi qu'une grande maison transformée en gîte d'étape et refuge où le meilleur accueil nous a été réservé ainsi qu'un très bon repas.

Le Passo di Vallanta donne accès à cet itinéraire original qui parcourt une région transalpine encore méconnue. Les vallées piémontaises ont gardé leur caractère d'antan, les maisons des villages (Chianale, Chiesa, Prafaucher, Chiappera, Chialvetta), en pierres et toits de lauze se confondent avec la montagne, les nombreuses églises, chapelles ou oratoires sont recouverts de fresques flamboyantes et le tout dans un décor grandiose de hauts sommets dont le Mont Viso (3841 m).

Notre traversée du Haut Piémont italien se parcourt dans l'ancien Escarton de Casteldelfino et ensuite plus au Sud sur une partie du Marquisat de Salluce. Depuis toujours ont existé des échanges très intenses entre d'abord, les cinq Escartons (de Briançon, du Queyras, d'Oulx, de Pragelato, de Casteldelfino) et d'autre part les régions limitrophes.

Dans ces hautes vallées (Val di Sustra, Val di Pontechianale, Val di Bellino, Val di Maira, Val di Unerzio et Chialvetta), nous nous sommes sentis dépaysés. Climat, architecture, et paysages sont tellement différents de ceux de nos montagnes de l'autre côté de la frontière, avec des vallons isolés et des reliefs agréables où la culture alpine et la végétation sont largement influencées par la Méditerranée.

Le pastoralisme est encore bien présent, les montagnes résonnent du bruit des sonnailles, des trou-



Lac di Roburent

peaux et les chalets d'alpage sont habités tout l'été. L'hiver, les villages ne sont pas abandonnés à leur solitude car quelques familles y vivent toujours à l'année malgré des conditions parfois difficiles (enneigement exceptionnel durant l'hiver 2008/ 2009) et leur éloignement des grands centres urbains.

Ce pays semble être resté hors du temps, encore à l'écart des grandes migrations touristiques. La vie y est paisible comme autrefois, les gens sont simples, l'accueil est authentique et chaleureux, sans oublier la gastronomie piémontaise qui allie qualité et quantité, tout ce qu'il faut pour vivre le meilleur séjour. Nous sommes très heureux d'avoir découvert cette région

La fin de cette traversée s'est faite au col de Larche (limite Haute-Ubaye et Mercantour) où un sympathique transporteur de Barcelonnette nous a ramenés à notre point de départ d'où nous avons rejoint notre dernier gîte à Brunissard en Queyras, profitant toujours d'un très bon accueil .

Merci à vous toutes et tous qui avez accepté de me suivre sur ce long et difficile périple, toujours avec le sourire et dans la bonne humeur. A une prochaine fois, peut être...

Pierre Ruard

Manger, se nourrir, la grande bouffe

Pour un effort soutenu en montagne, l'alimentation n'est pas une simple addition de pain et de saucisson. Il y a plus goûteux et plus efficace ! Tout commence la veille, il faut préparer la machine.

La veille de l'effort : pâtes, riz, légumes secs (lentilles, haricots, pois). Ces sucres lents nourriront en profondeur. Du poisson, de préférence à la viande qui enflamme les articulations. Peu de sel mais des épices goûteuses avec une cuisine à l'huile d'olive. Des crudités et fruits de saison pour les vitamines. Pain complet (pain Kamut ou pain au petit épeautre, bien meilleurs).

Le petit déjeuner est à soigner : si possible une heure avant le départ, des fruits. Glisser dans le sac une ou deux belles pommes à grignoter au refuge. Du liquide chaud et peu sucré. Du pain avec peu de beurre, peu de confiture mais avec quelques noisettes, noix et fruits secs. Un yaourt.

Les en-cas : barres de céréales, fruits secs. La pâte d'amande bien sûr. À consommer régulièrement pour maintenir le niveau de carburant.

L'eau : indispensable. En rando, boire à la demande et au moins toutes les heures. En hiver, un thé léger citronné et « miellé » sera bienvenu.

La pause : boire. Une soupe chaude en hiver, le luxe ! Des fruits frais et secs. Une petite salade de légumes, avec un peu de céréales et quelques olives. Une tranche de pain et du fromage. Pour les papilles, une crème au soja (chocolat, vanille, banane). Il y a encore des efforts à faire pour le retour : ne pas s'intoxiquer de toxines avec viandes et charcuteries.

Le soir et le lendemain : réparer les muscles sollicités. D'abord soupes, bouillons, eau. Puis des



Homo-grimpatus (à droite) défendant son jambon fumé, face à des homos-américanus hygiénicus envieux.

sucres lents : pâtes, riz, quinoa, comme pour la veille de l'effort. Une belle salade de fruits de saison.

Et, plus tard, la « grande bouffe » avec bières et bonnes bouteilles, il y aura les copains et des souvenirs à raconter.

À lire absolument : S'alimenter avant, pendant et après l'effort. Dr Michel Batard, médecin et alpiniste. La montagne et Alpinisme 1-2008. (Interview qui a largement inspiré cet article) et Bien se nourrir en randonnée, José et Michèle Laplane, Rando éditions. Un tout petit livre avec des recettes de saison faciles à mettre en œuvre. Ces documents sont disponibles à la bibliothèque du Club.

Jean-Bernard Mazens

Bons plans

Consultez le site internet www.cafannecy.fr → le club → bons plans pour voir les modalités.
Munissez-vous de votre licence pour aller dans ces magasins



Au Vieux Campeur - 13%
en bons d'achats



- 5%



- 10%



- 10%

Empreinte Emprunt

Alors que les banques sont en goguette et que la banquise fond, comment choisir son vocabulaire ?

L'empreinte écologique⁽¹⁾, c'est transformer en équivalent-surface ce qui est consommé. Ainsi le logement, la voiture, l'ordinateur, les provisions du marché sont convertis en hectares. Pour tenir le niveau de vie d'un Français⁽²⁾ il faut 5,2 ha, pour un Nord-Américain 9,2 ha, l'Africain dispose de 1,1 ha⁽³⁾. La planète ne dispose que de 1,8 ha par habitant. Conclusion : les réserves sont dévorées et le placard se vide. Il faut inventer de nouvelles planètes pour maintenir le niveau de vie. Ou il faut emprunter. À qui ? À la banque ? ! J'emprunte, nous empruntons. Je consomme, nous consommons. Mais y a-t-il une banque pour prêter de l'eau, de l'air, du fer, du coton ou des matières premières ?

Et nous, montagnards du Club, quelles empreintes laissons-nous ? Voitures pour se rendre sur nos sites préférés, semelles sur nos chemins⁽⁴⁾, équipements sportifs, refuges.

Que faire ? Que hacher ? What to do ? Yapmaniz gerekenler ? La question est internationale.

Notre fédération de montagnards informe et s'implique. Choix de construire ou de reconstruire des refuges de haute qualité environnementale, choix de signaler tous les accès possibles en transport en commun, choix de demander à chacun d'être respectueux de l'environnement (déchets, bruits), choix de défendre la biodiversité, un patrimoine de paysages et de chemins, d'avertir des urgences, choix de soutenir les hommes qui veulent vivre en harmonie avec nos montagnes. Toutes ces infor-

mations et ces réflexions sont dans le bulletin La lettre du milieu montagnard à retrouver dans la rubrique environnement du site ffcam.fr et sur le site cafanecy.fr. Vous pouvez emprunter (oui !) ces documents auprès de nos bibliothécaires.

Il y a encore plus. Vous avez des idées, des remarques, des projets à mettre en œuvre pour réduire cette empreinte. Questionnez les initiateurs. Impliquez-vous. Trouvez le vocabulaire qui respectera nos montagnes.

Jean-Bernard Mazens

- 1- Mathis Wackernagel et William Rees, Notre empreinte écologique, Ecosociétés, 1999
- 2- Calcul pour un Français moyen, évidemment, mais il y en a qui sont plus moyens que les autres...
- 3- Living Planet Report 2008
- 4- Une rando de 5 heures, c'est environ 20 000 pas (ouf !), pour un pied qui chausse du 40, c'est 500 m² de sol piétiné. Si c'est du 45 ? Et s'il y a 10 randonneurs ? Facile pour comprendre l'érosion des chemins.

Crédit Mutuel
LA banque à qui parler

www.creditmutuel.fr

Crédit Mutuel d'Annecy-le-Vieux
66, avenue de la Mavéria
Annecy-le-Vieux
tel. 04 50 09 51 70

Parapente

Pascal GAILLARD - 06 09 66 80 82

Courriel : cafards.volants@gmail.com

Site internet : <http://cafardsvolants.cafannecy.fr/>

Courriel : cafards.volants@gmail.com Site internet : <http://cafardsvolants.cafannecy.fr/>

La permanence a lieu les jeudis à partir de 19 h 30 au forum du CAF. Nos sorties collectives sont basées sur le volontariat de chacun, mais n'impliquent en aucune façon la présence d'un responsable désigné. Les sorties d'une journée ont lieu durant toute l'année principalement les vendredis, samedis, dimanches, et jours fériés.

- sur site : Planfait, Montmin, Semnoz, Coche Cabane...

- en moyenne montagne : col des Frêtes, Tournette, Sambuy...

- en station pour le paraski : La Clusaz, le Grand-Bornand, Courchevel...

- en haute montagne : Aiguille du Midi, Mont Blanc du Tacul, Mont Blanc...

Nous faisons également des collectives sur plusieurs jours :

- en sortie week-end : Saint André les Alpes, Sederon, Gourdon, Gréolière....

Les rendez-vous se font généralement à Perroix ou au Petit Port d'Annecy. Les sorties sont annoncées dès la fin de réunion par mail aux membres abonnés de la liste de diffusion spécifique à la section parapente. Si vous faites partie du CAF, vous pouvez vous inscrire sur cette liste en envoyant un e-mail à org-collective-CAF-subscribe@yahoogroupes.fr. La liste de diffusion, org-collective-CAF@yahoogroupes.fr, nous permet également de communiquer avec l'ensemble des membres inscrits. Consulter le site de la section <http://cafardsvolants.cafannecy.fr/> pour avoir des informations supplémentaires sur l'activité parapente. Pour ceux qui ne souhaitent pas participer à la sortie, un rendez-vous cafiste a lieu en principe tous les samedis et dimanches à Perroix à 13 h 30.



Daniel Van Quackebeke lors de ses nombreux vols bi-place handicapés

le vagabond des montagnes

*Par monts et par vaux,
Le bonheur du matin
Comme un sourire malin
Nous mène bien haut
Sur ces sommets
Au désir inspiré.*

*Par monts et par vaux,
Le cœur généreux
D'un pas joyeux
Admire ces joyaux
Comme une fortune affirmée
Sur ces montagnes sublimes.*

*Par monts et par vaux,
Sur des chemins radieux
Parfois aventureux,
Faits de paysages nouveaux,
Dans un Eldorado insensé
Au plaisir toujours renouvelé.*

Aubin Vacherand

Canyon

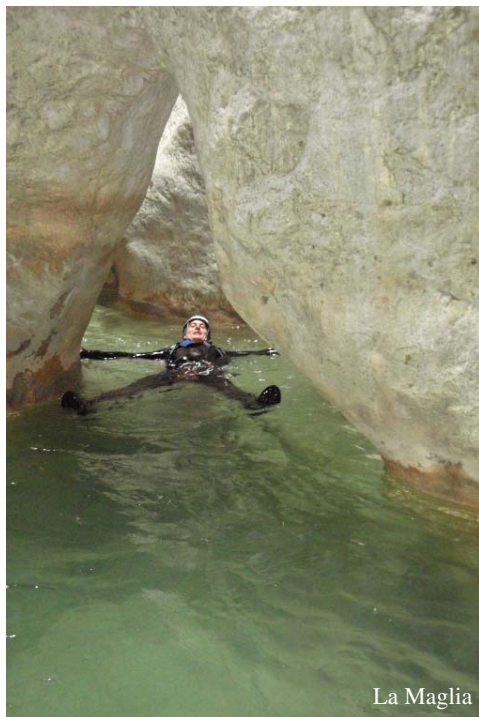
Jacques Morel

Vous désirez parcourir les vallons les plus secrets, les cascades les plus hautes et les défilés les plus resserrés ? Goûter au plaisir des sauts, toboggans et autres rappels aériens ? Le canyoning est fait pour vous !

L'activité canyon du CAF Annecy se déroule d'avril à septembre. Elle est encadrée par 3 moniteurs : Olivier Hautreux, Jacques Morel et Pierre Sellier.

Les sorties alternent canyons d'initiation et descentes plus engagées.

Réunion/Permanence : Les inscriptions sont prises de préférence par Internet (email : canyon.caf.annecy@ml.free.fr) ou téléphone (Olivier : 06 59 98 18 12, Jacques : 06 86 85 16 84 et Pierre 06 14 28 36 61) lors de la semaine avant la sortie. Les moniteurs assurent des permanences le vendredi soir qui précède les sorties collectives d'initiation entre 20 h et 21 h.



Les sorties ont lieu un week-end sur deux environ en fonction des conditions météorologiques et des disponibilités des moniteurs. Les conditions de descente étant extrêmement changeantes, les moniteurs ne peuvent s'engager sur aucun programme fixe pour des questions de sécurité.

Nos destinations principales : Rhône-Alpes pour les sorties à la journée et les week-end courts, mais aussi PACA, Pyrénées, Italie, Suisse, Espagne pour des périodes plus longues. Nous participons aussi à divers stages et rassemblements régionaux.

Pour obtenir davantage de renseignements, vous pouvez aussi contacter directement les responsables de l'activité descente de canyon en envoyant un email à l'adresse canyon.caf.annecy@ml.free.fr ; chaque responsable de l'activité recevra votre email et l'on vous répondra le plus rapidement possible. Quelques sorties d'initiation peuvent être organisées pour les jeunes de 13 à 18 ans (demander au responsable des activités jeunes). Pour les sorties n'entrant pas dans le cadre de ce programme jeunes, les mineurs peuvent participer s'ils sont accompagnés par un de leurs parents au moins ou par un adulte responsable muni d'une autorisation parentale. Le matériel collectif est fourni par le club. Le matériel individuel peut être loué.

Alpinisme et Randonnée Alpine



René Delieutraz

Consulter impérativement le site internet www.cafanecy.fr, rubrique: pratiquer pour avoir des précisions sur la course, les dates (ou report), le matériel, le niveau, etc.

Pour y participer, il est vivement conseillé de suivre les écoles de neige, de glace et d'escalade. Equipement de base : piolet, crampons, baudrier, 2 dégaines, 2 mousquetons à vis, 1 descendeur, 2 autobloquants, 1 sangle fermée de diamètre 1,5 m, casque (le matériel complémentaire sera précisé lors de l'inscription).

Cycle découverte alpinisme : le matériel, les techniques, la neige, la glace, le rocher.

La lettre Δ (delta) signifie dénivelée.

DIMANCHE 16 MAI

- **Ecole de neige**, rene.delieutraz@free.fr + guide

SAMEDI 29 ET DIMANCHE 30 MAI

- **Tête Blanche et Petite Fourche** (3520 m, Mont-Blanc), AD, rene.delieutraz@free.fr

DIMANCHE 30 MAI

- **Mer de Glace**, (2450m, Mont-Blanc), boucle vers le refuge du Requin, F, Δ 500 m, Mike Martinet

SAMEDI 5 ET DIMANCHE 6 JUIN

- **Mont d'Ambin** (3381 m, Vanoise), F, Δ 1130 m, Jacques Breton

DIMANCHE 6 JUIN

- **Ecole de glace**, Alain Fleuret + guide

SAMEDI 12 ET DIMANCHE 13 JUIN

- **Ecole de glace + course d'application**, (Mer de Glace), nuit en refuge, pré-requis : aucun, très bonne condition physique, Pascal Sanctus
- **Aiguille d'Argentière**, traversée (3902 m, Mont-Blanc), AD inf, Δ 1130 m, rene.delieutraz@free.fr

SAMEDI 19 ET DIMANCHE 20 JUIN

- **Ecole d'alpinisme + course d'applica-**

tion, (Mer de Glace), pré-requis : école de glace du 12 et 13 juin, Pascal Sanctus

- **Dôme de la Sache** (3608 m, Vanoise), F, Δ 1503 m, Jacques Breton
- **Ruitor** (3486m, Vanoise), PD, Δ 300 + 1450 m, Mike Martinet

SAMEDI 26 ET DIMANCHE 27 JUIN

- **Grand Bec** (3403 m, Vanoise), PD, Δ 1048 m, Jacques Breton
- **Pointe du Dard** (3206 m, Vanoise), F, Δ 900 m + 700 m, Mike Martinet

DIMANCHE 27 JUIN

- **Ecole de glace**, Olivier Michon

SAMEDI 3 ET DIMANCHE 4 JUILLET

- **Tour noir**, rene.delieutraz@free.fr
- **Dômes de Miage** en traversée (3673 m, Mont-Blanc), PD, Δ 1043 m, Jacques Breton

DU 5 AU 11 JUILLET

- **Stage terrain haute-montagne**, Olivier Michon

SAMEDI 10 ET DIMANCHE 11 JUILLET

- **Tête Blanche et Petite Fourche** (3520 m, Mont-Blanc), AD, pré-requis : école de glace du 12 et 13 juin, Pascal Sanctus
- **Chasseforêt** par la Valette (3586 m, Va-

noise), PD, Δ 800 + 1050m, Mike Martinet

MERCREDI 14 AU DIMANCHE 18 JUILLET

- **Castor et Pollux** (4226 m) Lyskamm (4091 m) Mont Rose (4527 m) versant italien, AD, Δ 1000 m/jour, Jacques Breton

SAMEDI 17 ET DIMANCHE 18 JUILLET

- **A définir**, PD, pré-requis : école de glace du 12 et 13 juin, Pascal Sanctus

DIMANCHE 18 JUILLET

- **Pointe Percée**, par cheminées de Salanches, (2750m, Aravis) PD+, Δ 1050m, Mike Martinet

SAMEDI 24 ET DIMANCHE 25 JUILLET

- **Grand Paradis** en traversée (4061 m), PD, Δ 1081 m, Jacques Breton

SAMEDI 31 JUILLET AU MARDI 10 AOÛT

- **CAMP D'ÉTÉ À LA BÉRARDE** (Oisans), alpinisme, randonnée pédestre, escalade, nuit sous tente

DIMANCHE 1^{ER} AOÛT

- **Refuge Envers des Aiguilles** en aller-retour, (2523m, Mont-Blanc) PD, Δ 700 m, Mike Martinet



Traversée Turia - Pourri (Vanoise)

SAMEDI 21 ET DIMANCHE 22 AOÛT

- **Les Bans**, voie normale (3669 m, Oisans), PD, Olivier Michon

DIMANCHE 22 AOÛT

- **Aiguille du Peigne**, arête des Papillons. (3192 m, Mont-Blanc), AD, Jean-Pierre Crosset

SAMEDI 4 ET DIMANCHE 5 SEPTEMBRE

- **Les Oeillasses**, Voie Emprun (2721 m, Vanoise), AD+, nuit sous tente, rene.deleutraz@free.fr

DIMANCHE 5 SEPTEMBRE

- **Etale**, en traversée (2483 m, Aravis), PD, Δ 1450m, Mike Martinet

SAMEDI 11 SEPTEMBRE

- **Pointe de la Blonnière**, Arête à Marion, (2369 m, Aravis), AD, Olivier Michon

SAMEDI 2 ET DIMANCHE 3 OCTOBRE

- **Dôme des Nants**, (3571 m, Vanoise), PD, Δ 1016 m, Jacques Breton

Nordic Walking



ou marche dynamique

André Dufiet, Jean Fumex

Ce n'est pas de la randonnée pédestre avec bâtons, c'est une marche dynamique utilisant les bâtons comme propulseurs et faisant travailler 90% des muscles. Cette activité améliore la coordination des mouvements et renforce le cardiovasculaire.

Nous la pratiquons tous les samedis matins de 9 h à 11 h 30 au Semnoz (sauf pluie).

Jean Fumex 04 50 45 73 44 – André Dufiet 04 50 27 65 40 – Martine Hanon 04 50 64 91 35 – René Bosson 04 50 23 28 20

Via Ferrata Queyras Briançonnais

Le circuit de quatre jours que j'ai proposé en juillet nous a permis de parcourir toutes les vie ferrate actuelles du Queyras et ensuite, en remontant, d'en faire d'autres (il y en a beaucoup) dans le Briançonnais.

Pour pouvoir mener à bien un tel programme, il faut une bonne recette et de bons ingrédients: une préparation du séjour au top, un responsable compétent, un groupe motivé composé de joyeux lurons et luronnes, des gîtes accueillants, des vie ferrate aux parcours ludiques et engagés, de grands espaces dans une belle nature et beaucoup de soleil...

Au menu, comme entrée, la via ferrata de Fort Queyras : parcours ludique et aérien au-dessus des



Fort Queyras

gorges du Guil tumultueux. Ensuite les plats de résistance vont se succéder avec les vie ferrate des Crêtes de Combe la Roche avec 300 m de gaz (de vide), de Pra Premier dans le site exceptionnel de Clapeyto, des Rochers de la Clapière à l'entrée de la plaine de Ceillac, des Gorges de la Durance à l'Argentière la Bessée : la verte et la noire au dessus de l'eau. Et comme dessert, la via ferrata de l'Aiguillette du Lauzet qui culmine à 2611 m dans un cadre au caractère alpin, immenses alpages et panorama splendide sur le massif des Ecrins. Le menu ne serait pas complet si j'oubliais de parler des gîtes qui nous ont hébergés avec le meilleur des accueils, la gentillesse, le sourire, et où les amateurs de rosé bien frais et les mangeurs de beurre n'ont pas été déçus !!! Et pour le soleil, aucun souci, quatre jours de grand bleu.

Merci aux petites luronnes et aux petits lurons pour votre participation pleine de bonne humeur dans cette aventure difficile. Et je vous donne rendez-vous l'année prochaine sous d'autres horizons et dans d'autres décors, si toutefois vous acceptez encore de me suivre...

Pierre Ruard

Sortie CAF du 11 au 14 juillet 2009



La Durance

Via Ferrata

Pierre Ruard

A partir de Mai et jusqu'en Octobre des sorties collectives vous sont proposées par le responsable et les initiateurs de cette activité. Les sorties étant fortement dépendantes de la météo, merci de consulter l'affichage pour connaître les éventuels reports et ou toutes nouvelles propositions de via ferrata et de dates.

Matériel individuel obligatoire : cuissard, absorbeur de choc en Y, casque, système d'auto-assurance, longe courte (40 cm) et mousqueton grande ouverture. (Le matériel individuel peut être prêté avec participation aux frais d'investissements, aux permanences du vendredi de 20 h à 20h30. Le matériel collectif est fourni par le club.

L'encordement par cordée de 2 ou 3 ferratistes est obligatoire pour les cafistes mineurs et il est vivement recommandé pour les personnes débutantes ou autres et au vu des cotations.

Les cotations (F, PD, AD, D, TD, ED : de Facile à Extrêmement Difficile) représentent une moyenne mais aussi une certaine imprécision. Les courses au programme sont présentées avec leurs difficultés selon une classification ou interviennent quatre notions de pénibilité, caractère impressionnant, densité de l'équipement et nature du terrain. En plus un rappel de la cotation moyenne sera indiqué (ex. AD). L'indication de dénivelée (Δ) comprend en général la marche d'approche et la via ferrata.

SAMEDI 08 MAI

- **Rocher de Cornillon et Primevère à oreilles d'ours** (Monts du Chat, 850 m), PD et AD, Δ 250 m,
- **La Guinguette** (Vallée de l'Albarine, 745 m), D, Δ 15 m, Pierre Ruard

MARDI 18 MAI

- **Grotte du Maquis** (Semnoz, 1642 m), PD, Δ 1040 m, José Langlet

SAMEDI 22 MAI

- **La Passerelle** (Maurienne, 510 m), AD+, Δ 130 m, Bastion (Maurienne, 510 m), TD, Δ 250 m, Pierre Ruard

SAMEDI 29 MAI

- **La Doriaz** (Bauges, 1300 m), **Jules Carret** (Bauges, 1300 m), **La Ptchi** (Bauges, 1300 m), D+, Δ 170 m dans la via. (250 m avec la cascade de la Doriaz), Francis Bastaille

SAMEDI 05 JUIN

- **Roche Veyrand** (Chartreuse, 1429 m), 1ère partie AD, 2ème partie TD, Δ 800 m y compris le sommet de Roche Veyrand, Pierre Ruard

SAMEDI 12 JUIN

- **Yves Pollet-Villard** (Aravis, 1800 m), AD+, Δ 410 m, Mike Martinet

SAMEDI 19 JUIN

- **Plan du Bouc** (Vanoise, 1940 m), AD-, Δ 350 m, cascade de la Fraîche (Vanoise, 1580 m), D, Δ 80 m, Pierre Ruard



SAMEDI 03 JUILLET

- **Le Diabie** (Haute-Maurienne, 1354 m), AD à TD, Δ 300 m, Pierre Ruard

MARDI 20 JUILLET

- **Mont Charvin** (Aravis, 2409 m), AD, Δ 900 m, José Langlet

SAMEDI 24 JUILLET

- **Cascade du Touvet** (Chartreuse, 930 m), Grand Dièdre, ED-, Δ 270 m, les Lavan-dières, D-, Δ 270 m, Francis Bastaille

SAMEDI 08 AOÛT

- **Rochers du Vent** (Beaufortin, 2360 m), D-, Δ 600 m, Francis Bastaille

DU SAMEDI 14 AU 26 AOÛT

- **Dolomites** (Italie), itinéraires niveau AD à TD, randonnées du vertige, randonnées alpines, transport par covoiturage, hébergement en gîte, refuge, hôtel, camping, 8 personnes maximum, inscription dès parution, arrhes 100 euros à l'inscription, Pierre Ruard, pierre-ruard@orange.fr

DIMANCHE 26 SEPTEMBRE

- **Tour du Jalouvre** (Aravis, 2408 m), TD-, Δ 1000 m, Mike Martinet

DIMANCHE 10 OCTOBRE

- **Roche à l'Agathe** (Aravis, 895 m), D et ED pour le surplomb de l'Ermite, Δ 235 m, Mike Martinet

Y' a plus de saison...même au Maroc !



Nous avons cru faire un pied de nez à cet hiver 2009/2010, humide et gris, en programmant une quinzaine dans le sud marocain en février : première semaine consacrée à un trek au cœur des montagnes de l'Anti-Atlas, dans les décors de falaises ocre de la région de Tafraout, deuxième semaine en bord de mer, avec un parcours côtier entre Agadir et Essaouira. Déjà les images d'amandiers en fleurs, de vallées noyées de soleil s'imprimaient dans les regards pleins d'illusions des neuf personnes inscrites au premier trek. Il a fallu déchanter bien vite... Dès le premier soir, la pluie s'invite au rendez-vous et le bivouac promis est oublié au profit d'un entassement du groupe dans une pièce exiguë prêtée par un habitant du village de Timzguida Oftas. Nous y retrouvons les mêmes places le lendemain, à l'issue d'une journée très arrosée où notre tentative de marche puis de transfert en camionnette tombe... à l'eau. En cause, pas seulement la pluie battante, mais aussi et surtout le niveau exceptionnellement élevé des oueds, qui interdit toute traversée et stoppe notre périple.

La suite ? Encore deux jours de forte pluie, avant que le groupe ne jette l'éponge et décide un repli sur Agadir. Pénauds et déconfits, nous ne boudons cependant pas le confort et le «sec» de l'hôtel. Trek impossible, qu'à cela ne tienne, nous allons visiter la région ! Oui, bien sûr, sauf que quand les ponts sont emportés, les routes inondées et les arbres arrachés, on ne peut plus prévoir grand-chose sans se retrouver à faire demi-tour. Alors, on «meuble», on entretient le moral comme on peut, on prend le parti de rire de nos mésaventures. En fin de semaine, nos cinq équipiers repartent vers la France, déçus et néanmoins philo-

sophes. Nous restons quatre «rescapées» et attendons «l'arrivage» du deuxième groupe, cinq voyageurs qui, dans l'avion les menant à Marrakech, se demandent à quelle sauce (à l'eau ?) ils vont être mangés... Que nous réserve la randonnée le long de la côte ? Au départ, elle ressemble comme... une goutte d'eau à celle que nous venons de vivre dans l'Anti-Atlas : de la pluie, un repli chez l'habitant pour la nuit. Voilà que je me répète ou quoi ? Mais non, on ne va pas se la «rejouer» mouillée, puisque nos équipiers malchanceux nous ont promis d'emmener ce sale temps avec eux. Alors, il n'y a plus qu'à laisser s'enchaîner les étapes, sous le ciel bleu et un chaud soleil enfin retrouvés. Cheminement varié, à flanc de falaises, le long de grandes plages de sable, à l'assaut de jolies dunes, au milieu de rochers. Les bivouacs sont grandioses, au-dessus des flots, au-dessous



des étoiles, le flux et le reflux des vagues est notre berceuse du soir. On déroule tranquille, sans forcer, tout au plaisir d'être là, entre terre et mer, entre amis...

Voici déjà Sidi Kaouki, petit village balnéaire. Les belles plages prennent par ici des allures de poubelles, la mer rejette son lot de déchets, de plastiques en tout genre. Peut-on dire à la vue de ce désolant spectacle, qu'en retrouvant « la ville » on retrouve la « prétendue civilisation » ?

Notre trek se termine ici, nous disons adieu à nos chameliers et leurs quatre dromadaires qui ont assuré le transport de nos sacs. Une quinzaine de kilomètres de minibus et c'est Essaouira qui apparaît. Incontournable star de la côte marocaine, la cité est le clou du voyage. Blottie entre ses remparts, la cité cache un pittoresque port de pêche, une vieille ville aux ruelles piétonnes, des porches décorés, des maisons aux volets bleus. Essaouira, c'est une ambiance... On a aimé.

Reste Marrakech, passage obligé sur le chemin du retour, capitale touristique du sud marocain. Encore du soleil, un bon 27° au thermomètre, la visite est agréable, entre musées, monuments, souks. Finalement,



Oued prêt à déborder

pas si mal cette deuxième semaine ? De quoi ravir en tout cas notre groupe de chanceux, penser les blessures de celles qui ont vécu ce voyage à deux facettes et de quoi penser « très fort » à nos équipiers malheureux du premier groupe, à qui, nous lançons la promesse de se retrouver très vite sur une destination 100% soleil...

Texte : Joèle Plastre
Photos : Joèle Plastre et Rachel Sorlier

Des voyages pleins la tête... des Montagnes plein la terre

La section Voyages lointains propose l'aventure, le dépaysement à côté de chez nous ou un peu plus loin... Pour partager, rencontrer, s'ouvrir à d'autres horizons, rejoignez l'équipe de globe-trotteurs du Club Alpin d'Annecy et ...voyagez aux 4 coins du monde avec nous.

Pour être informé

consultez les affichages au local, lisez le programme, contactez les organisatrices :

Joèle Plastre : 04 50 02 88 68

Dominique Perret : 04 50 66 87 00

Programme 2010

NEPAL: Traversée **DOLPO/MUS-TANG.**

Dans les décors somptueux du film « Himalaya, l'enfance d'un chef », nous vous proposons **LE** trek « dont vous êtes le héros »... 28 jours d'un voyage exceptionnel et engagé en août 2010. Participation autour de 2950 €.

Week-end de retrouvailles groupe Maroc : 5 et 6 juin (Vercors ou Chartreuse)

Week-end de préparation groupe Népal : 26 et 27 juin (Oisans)



**POSSIBILITÉ
RÉSERVATION DÈS
PARUTION DU
PROGRAMME**

Week-end de retrouvailles groupe Népal : 9 et 10 octobre (Briançonnais)

Exceptionnel 2010 - 2011

Le Caf d'Annecy fait son tour du monde !

Rejoignez nous pour une des étapes du circuit :

- en octobre, pour 3 semaines de trek en Himalaya (Inde ou Népal)
- en février, pour 2 à 3 semaines en Patagonie (Chili/ Argentine)
- en mars, 3 semaines dans la région des lacs (Argentine)
- en avril, pour 2 à 3 semaines au Nord Chili/Argentine
- en mai, pour 1 semaine dans le bassin méditerranéen
- 1 des 3 circuits proposés en Argentine/Chili de janvier à mars 2011
- 1 séjour en Grèce, en mai 2011



Formation

FORMATIONS CARTOGRAPHIE-ORIENTATION

Formations agréées par la FFCAM

Ces formations s'adressent à tous les cafistes qui souhaitent se perfectionner en cartographie orientation ou qui désirent préparer un Brevet Fédéral

Formateurs : Raymond Bérnard, Denis Gerlier, Christian Tournier



CARTOGRAPHIE ORIENTATION NIVEAU 2

SAMEDI 2 ET DIMANCHE 3 OCTOBRE

Plateau de Beauregard La Clusaz

CARTOGRAPHIE ORIENTATION SPÉCIAL GPS

Jeudi 30 septembre et vendredi 1^{er} octobre

Samedi 2 et dimanche 3 octobre

Plateau de Beauregard La Clusaz



Renseignements et inscription : Raymond Bérnard le vendredi soir ou rbernard.cafannecy@orange.fr

ECOLE DE NEIGE

- Dimanche 16 mai (voir activité alpinisme)

ECOLES DE GLACE

- Dimanche 6 juin (voir activité alpinisme)
- Samedi 12 et dimanche 13 juin (voir activité alpinisme)
- Dimanche 27 juin (voir activité alpinisme)



Très important : A tous les amateurs de ski de rando, pour la saison prochaine, pensez à vous inscrire aux séances de formation à l'utilisation du DVA (détecteur de victimes d'avalanche) qui seront organisées en novembre avant la parution du programme d'hiver. Consultez le site internet.



Une association pour tous
vos supports de communication

Graphisme-Mise en page-Impression
Création site internet-Hébergement
Événementiels-Location talkie-walkie
contact@lo-com.com www.lo-com.com

Crèmerie du Lac

3, rue du Lac - **74000 ANNECY**
Tél. 04 50 45 19 31 - Fax 04 50 45 83 67

Alain MICHEL Fromager Affineur
www.cremerie du lac.com

Crèmerie du Parc

2, rue Centrale - **74000 ANNECY-le-VIEUX**
Tél. 04 50 45 19 31 - Fax 04 50 45 83 67

Daniel Van Quackebeke

Merci Daniel

Oui, je voulais simplement te dire un grand merci, pour toute la générosité, la chaleur, le réconfort que tu as su nous donner.

Je ne peux pas oublier ta joie de vivre, ton sens de la fête, ta simplicité, ton humour qui nous ont tant de fois unis et qui nous ont aidés à surmonter les difficultés de la vie.

Merci pour tout ce travail entrepris que tu as réalisé pour le bien et le confort de ton entourage. Tu as parfaitement accompli ton rôle sur cette Terre.

Merci pour avoir su par ton courage et ton exemple nous montrer le chemin à suivre.

Merci pour le modèle que tu as laissé à ta femme, ta fille, ton petit-fils et à tous les autres.

Je suis sûr que tu aurais bien voulu rester un peu plus longtemps avec nous, mais sans doute, as-tu une autre mission à accomplir un peu plus loin.

Tu peux partir tranquille, Daniel, comme-on dit " la maison est bien rangée". Tu as fait tout ce qu'il fallait et tu nous a tellement apporté...

Nous savons que tu n'est pas très loin et que tu reviendras souvent parmi nous, car, même si l'on ne voit plus avec les yeux, nous, ta famille, tes parents, tes amis, tes copains, maintenant, te voyons avec le coeur et tu es présent en chacun de nous.

Nous n'oublierons pas ce que tu nous a montré, nous n'oublierons pas ta gentillesse, nous n'oublierons pas que le sens de l'amitié, qui était si fort chez toi, et la fraternité entre les uns et les autres sont des valeurs fondamentales, car, par ta présence, tu as tissé et soudé des liens entre nous tous.

Sois sûr que ton passage sur cette planète n'aura pas été vain.

Roland Vanqua

Gilles Bonini



Adieu Gilou

Je t'ai connu au camp d'été du Val d'Ayas. Malgré tes pieds pleins d'ampoules, tu as marché plus que de raison pour deux « quatre mille », Castor et Pollux. Deux mille cinq cents mètres de descente dans la douleur, mais prompt à recommencer. Tu étais content tout en argumentant simplement que ces chaussures n'étaient pas adaptées. Là, je me suis dit que ta passion était la montagne.

Tu ne ratais guère une sortie club avec tes amis randonneurs. Cela mettait plus de gaîté dans ces sorties, car tu communiquais le rire et la joie. Ton volontarisme était ta marque de fabrique.

Quand je t'ai proposé la traversée Turia-Pourri en Vanoise, tu as été le premier à te présenter. Excellent second, optimiste et pugnace, tu chevauchais allègrement les arêtes vertigineuses et enneigées sans bavure. Ton projet secret, c'était le Mont-Blanc. Je t'ai dit que tu étais prêt. Hélas, ton vœu ne s'est pas exaucé faute de volontaires.

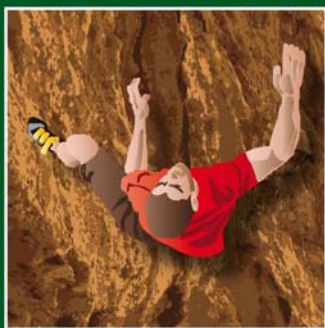
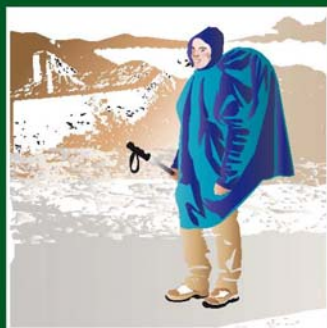
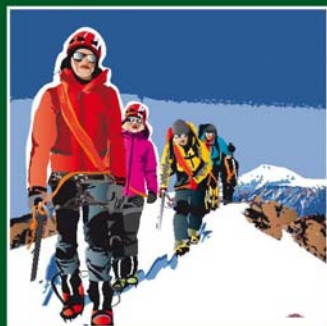
« Je remets ça à l'année prochaine... » Hélas !

A notre dernière randorientation, mal parti, le moral dans les godasses, tu es revenu KO, gros passage à vide. Voilà les images qui me restent. Par contre, ce qu'il me reste de plus profond, c'est ta personnalité attachante, tes histoires de « grains de sel », de jardinier, d'accordéon, de chorale et ton abnégation au travail. Toutes ces empreintes d'amitié restent aujourd'hui dans notre cœur.

René Delieutraz



Au Vieux Campeur



THONON-LES-BAINS 48 AVENUE DE GENÈVE - 74200

SALLANCHES 925 ROUTE DU FAYET - 74700

**ALBERTVILLE CENTRE COMMERCIAL DU CHIRIAC
10 RUE AMBROISE CROIZAT - 73200**

www.auvieuxcampeur.fr

PARIS QUARTIER LATIN | LYON | TOULOUSE | STRASBOURG | MARSEILLE