

# Club Alpin Français d'Annecy

## hiver 2013-2014

### Revue et programme



**club alpin français**

fédération française des clubs alpins et de montagne

**N° 29/81**

## Bons plans

Consultez le site internet

<http://cafannecy.fr/leclub/bons-plans> pour voir les modalités.

Munissez-vous de votre licence pour aller dans ces magasins



Au magasin  
- 10%

**patagonia**

Au magasin  
- 10%



- 5%



- 5%



- 5%



- 18%  
en bons d'achats

**Lafuma**

Au magasin  
- 15%

**CRAFT**

- 20%

<http://www.boutique-craft.com/>



- 10%

- 12%

en bons d'achats sur  
[www.snowleader.com](http://www.snowleader.com)



- 15%



- 10%

- 10%



- 10%



- 10%  
spécialiste de l'optique du spo

## SOMMAIRE

### Revue bi-annuelle hiver 2013-2014

● Mot du président	3
● Renseignements	4
● Mode emploi, matériel	5
● Refuges	7
● Escalade, école d'aventure	8
● Ski et surf en station	9
● Les Cafalliers de la peuf	10
● Voyages lointains	11
● Alpinisme	12
● Soirées du Club	13
● Programme Surf Montagne	14
● Pourquoi devenir cadre bénévole?	17
● Randonnée raquette	18
● Ski de fond et ski nordique	22
● Hommage	23
● Programme ski de montagne	24
● Les 4000 de Zermatt	31
● Sensations hivernales	32
● Formations, Gym	34

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 1000 exemplaires- N° ISSN : 0242 - 8547

#### Responsables de la

**revue :**  
Alain Chalmas, René De-  
lieutraz

**Rédaction, articles et pu-  
blicité :**

C. Abry, C. Desvignes, J.  
Ducruet

**Maquette :**

Alain Chalmas, René De-  
lieutraz

**Impression :**

Imprimerie : Au Gutenberg  
Meythet

**Photo de couverture :** Tourmette vue depuis le lieu-dit  
Grand Praz, commune de Manigod (Patrick Martin)

# Le mot du président



L'exercice vient de s'achever le trente septembre 2013. C'est l'heure des bilans et des projets.

Les activités « classiques » ont fait le plein cet été. En escalade, les sorties pour tous, organisées à l'initiative de Jean-Luc, ont connu un succès mérité. Pour la première fois, cette année, l'école d'aventure pour les jeunes de quinze à dix-sept ans a vu le jour (voir l'article correspondant plus loin), et a enthousiasmé ses participants qui en redemandent !

Le Club va poursuivre ses efforts en direction des jeunes dont les sourires en toutes circonstances sont une récompense pour les organisateurs d'activités qui leur sont destinées.

Ainsi, les écoles d'escalade, de ski et d'aventure, les groupes jeunes alpinisme, ski alpinisme et surf alpinisme, continueront à faire partie des projets phares de notre association.

L'année prochaine, le Club Alpin Français d'Annecy, qui est la continuation de

« la sous-section alpiniste du Club Alpin » selon les termes employés par Camille DUNANT, son premier Président, aura cent-quarante ans. Nous essaierons de fêter dignement cet anniversaire.

Au moment où j'écris ces lignes, la montagne vient de se parer pour la première fois de son manteau blanc hivernal, et les responsables d'activités mettent la dernière main à leur programme des six mois à venir. Dans les garages et les appartements, les mordus de la glisse et de la randonnée affûtent, fartent ou révisent skis, surfs et raquettes. Qu'ils n'oublient pas non plus de changer les piles de leur DVA, de s'assurer qu'il fonctionne en émission et en réception, qu'ils vérifient l'état de leur sonde et de leur pelle en les montant et les démontant, enfin qu'ils prévoient de réaliser des exercices de manipulation de ce kit de sauvetage dès le début de saison.

Excellente saison à toutes et à tous !

Jacques PIETU

# Renseignements pratiques sur le Club

4

## ADRESSE

Club Alpin Français d'Annecy  
17 rue du Mont-Blanc, 74000 Annecy  
Tél : 04 50 09 82 09  
Email : [secretariat@cafannecy.fr](mailto:secretariat@cafannecy.fr)  
Web : [www.cafannecy.fr](http://www.cafannecy.fr)

## INSCRIPTIONS AUX ACTIVITÉS

**Horaire unique de 19 h 30 à 20 h 30, le vendredi**

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 3 fois (6 € la journée ou 10 € deux jours consécutifs).

## 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 20 h 30

La durée du prêt : 3 semaines

Prix des prêts : 0,50 € les livres, topos, romans  
1 € les cartes françaises et étrangères, les revues récentes (exemple : Vertical)  
0,20 € les photocopies

## TARIFS DES ADHÉSIONS

(du 1<sup>er</sup> octobre au 30 septembre) assurance de personne non incluse

- Adulte + 24 ans : 68,50 €
- Conjoint : 48 €
- Enfants : 24 ou 32,50 €
- Entre 18 et 23 ans : 42,50 €
- Moins de 18 ans : 37,50 €

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

## ASSURANCE DE PERSONNE

L'option assurance de personne valable en Europe, en Suisse et au Maroc (22,50 €) 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.

Possibilité d'une extension Monde si autre pays.

## Location de 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).

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

- piolets et piolets techniques,
- crampons à lanières et à attaches rapides,
- casques alpinisme,
- baudriers et cuissards,
- raquettes à neige,
- DVA, pelle neige, sonde.

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 précédant 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 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 inadapte.

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, 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 participe à hauteur du coût total des transports calculé sur la base de 0,35 €/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 0,35 €.

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.

## Refuge du Parmelan

Ouvert l'hiver sur réservation  
(20 personnes minimum).

Venez passer une soirée en refuge dans un cadre exceptionnel, vue sur les massifs des Aravis et du Mont Blanc enneigés et sur le plateau de lapiaz (véritables dunes blanches en hiver).

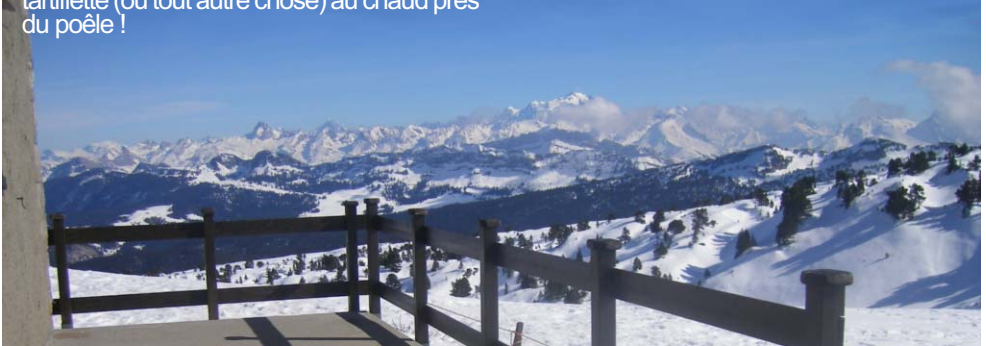
Vous pourrez manger une fondue, ou une tartiflette (ou tout autre chose) au chaud près du poêle !

Pour tout renseignement ou réservation, veuillez contacter **Julien Lutz**

tel : 06 22 08 30 16

[www.refugeparmelan.fr](http://www.refugeparmelan.fr)

contact : [gardiensparmelan@yahoo.fr](mailto:gardiensparmelan@yahoo.fr)



Refuge d'hiver ouvert de fin octobre à mi-juin, 20 places, couvertures.  
Nuitée : 6 euros + 2 euros (bois, gaz)  
règlement par chèque.

Gardiennne : **Marie Jacquet**  
contact : [refugepointepercee@gmail.com](mailto:refugepointepercee@gmail.com)

## Refuge de la Pointe Percée



# Escalade

Philippe Gabaud, René Bosson, Alexandre Gilodi et Gilles Rassat,  
contact : [escalade@cafannecy.fr](mailto:escalade@cafannecy.fr)



## ESCALADE SUR S.A.E. :

- **Mur d'escalade du Lycée Baudelaire** (Cran-Gevrier), ouvert tous les mardis et jeudis soir (hors congés scolaires) 20 h à 22 h.
- **Mur et pan d'escalade du Lycée Berthollet** (Annecy), ouvert tous les lundis et mercredis 20 h à 22 h et les vendredis 18 h à 20 h. Le pan est ouvert tous les lundis 20 h à 22 h, les mercredis et jeudis 18 h à 22 h.
- **Mur d'escalade du collège d'Evire** (Annecy-le-Vieux), ouvert tous les lundis 18 h à 20 h.
- **Mur d'escalade du collège de Poisy**, ouvert tous les mercredis (hors congés scolaires) 20 h à 22 h.

Pour chacun de ces accès, il faut être inscrit. Pour cela prendre contact avec les responsables.

## COURS D'ESCALADE SUR MUR :

Pour les mois de janvier/février/mars, quelques places risquent de se libérer. Contacter les responsables.

- Cours "jeunes et ados": 30 € le trimestre.
- Cours "adultes": 50 € le trimestre

## ESCALADE SUR FALAISE :

- Les cours "**adultes**" 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**" et un cours "adultes perfectionnement grandes voies" vous seront aussi proposés.
- 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 mercredi après-midi. Encadrement assuré par des professionnels et des initiateurs CAF.

**Inscriptions** : les vendredis 21 et 28 mars, 4 et 11 avril de 19 h 30 à 20 h 30 au local du CAF. Les personnes inscrites aux cours d'hiver seront prioritaires pour l'inscription aux cours sur falaise.

Cours "**jeunes et ados**": 35 €

Cours "**adultes**": 50 €

Cours "**adultes perfectionnement**": 80 €

## École d'Aventure

responsable : Jacques PIETU



Le Club Alpin Français d'Annecy propose une école d'aventure aux jeunes mineurs âgés de 14 à 17 ans. Le nombre de places est limitée à huit. Le coût sera de 200 € pour la totalité de la saison. Ce prix ne comprend pas l'hébergement, nourriture et matériel non disponible au Club.

Reprise en Février 2014.

### Au programme :

- initiation à la cascade de glace
- randonnée pédestre
- via ferrata
- école de neige et glace
- alpinisme
- camp d'été spécifique pour les jeunes organisé au même endroit et en même temps que le camp du Club (Hautes Alpes).

contact : [ecoledav@cafannecy.fr](mailto:ecoledav@cafannecy.fr)

# Ski et Surf en Station

Roger Zannini

**Ecole de ski :** Alain Curt, Jean-Philippe Guex, Dominique Guillot, Isabelle Maffre, Paul-Henri Maffre, Jacques Muzard, Isabelle Rabatel et Jean-François Richard

**Ecole de surf :**  
Frédéric Bennet, Claude Carraz



## PROGRAMME DES SORTIES EN STATION ET DES COURS

Dates	Station	Tarif normal	Forfait + car	Forfait-Seul	Responsable
12 janvier <b>SE</b>	Les Contamines Hauteluce	37	33	25	J.F Richard
19 janvier <b>SE</b>	Morzine - Les Gets	35	33	25	R.Zanini
26 janvier <b>SE</b>	Ste Foy en Tarentaise	29	33	25	J. Muzard
2 février <b>SE</b>	Les Ménuires	44,80	33	25	A.Curt
9 février <b>SE</b>	Flaine	38	33	25	D .Guillot
16 février <b>SE</b>	Méribel	47,50	33	25	C.Carraz
23 février <b>SE</b>	Valmorel	41,30	33	25	P.H .Maffre
2 mars <b>SER</b>	Courchevel	48	33	25	Isabelle Maffre
9 mars <b>SER</b>	Les Sybelles	40,80	33	25	J.P. Guex
16 mars	Tignes	42,50	34	30	
23 mars	Crest Volland - espace diamant	36,80	33	25	
30 mars	Megève	43	34	25	
6 avril	Val d'Isère	50,50	34	30	
13 avril	Val Thorens	47	34	25	
20 avril	Les Grands Montets	46	34	30	
27 avril	Verbier (Suisse)	?	?	?	

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







## VENTE DES FORAITS ET BILLETS DE CAR

Tous les vendredis, du 3 janvier au 14 février de 19 h 30 à 21 h 00 (y compris forfaits « mains libres ») et du 21 février au 11 avril de 20 h à 21 h ou par internet pour les sorties au programme.

**TRANSPORT EN CAR** (subventionné en partie par le Club) en commun avec le SCIAM. (Ski Club International Annecy Marquisats)

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. Un minimum de 40 personnes est nécessaire pour affréter un car. Consultez et respectez les horaires, les retardataires ne seront pas attendus.

## CARTE U.S.C.A. 2014

Obligatoire pour profiter de nos forfaits et pour chaque participant. Exigée pour l'échange de la contre-marque, et contrôlée en station.

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

Carte 2013 périmée. Délivrance : photo et carte CAF 2014 nécessaires. Coût : 7 €.

La carte CAF atteste de votre assurance (Gras Savoye Montagne) pour les accidents, précisions en page 4 et auprès du secrétariat).

## ECOLES DE SKI ET DE SURF

La répartition des participants aux différents niveaux sera affichée au forum le vendredi 6 janvier 2014. La présence de tous les participants est souhaitée dès la première sortie encadrée du 12 janvier .

Inscriptions : les vendredis 6, 13, 20, 27 décembre 2013 et 3 janvier 2014, de 19 h 30 à 21 h

Réservations possible cars et forfaits par internet : renseignements lors des dates d'inscriptions ci-dessus.

Tarif pour les 7 sorties encadrées: 45 € (adultes) – 22 € (-18 ans) – gratuit à partir du 3ème enfant.

**Toujours** : 7 sorties encadrées.

- Sorties Enfants : le samedi après-midi, groupe limité à 7 places -annulation si nombre insuffisant. Inscription vendredi soir au forum de 19 h 30 à 21 h aux mêmes dates et heures que ci-dessus. (Renseignements aux dates d'inscriptions auprès de Jean-François Richard et Paul Henry Maffre).
- Sortie remise en jambes (affichée au forum) dimanche 8 ou 15 décembre 2013 (selon conditions enneigement).
- Pot d'accueil au deuxième ou troisième cours suivant conditions météo.
- Sortie rando-initiation le samedi 8 mars 2014
- Sortie Serre Chevalier le WE du 8 et 9 mars 2014 avec le SCIAM.



## Les cafalliers de la peuf sont de retour !



Comme le dit le proverbe « Après un été pluvieux mais en chaleur féroce, attendons-nous à un hiver neigeux et précoce ».

Affûtez vos carres et fartez vos spatules, Roger en expert pour qui « nulle citadelle n'est imprenable », (les pistes, hein Roger pas les ---), nous a concocté un programme dans la ligne de mire de celui de la saison passée. N'oubliez pas d'allumer quelques cierges lors de vos prières du soir pour la météo.

L'équipe de moniteurs est sortie indemne de ses activités estivales, ô combien périlleuses.

Isabelle s'est retirée, durant un mois, dans une grotte sur les flancs du Semnoz pour être encore plus zen. Déjà qu'elle était super cool, mais maintenant elle prendra même les délinquants à son cours !

Sandra s'est dévouée pour la tournée des caves des vigneronns du côté de Châteauneuf du Pape, ceci afin de faire un vin chaud inédit. Et comme chacun sait « in vino veritas », on ne sera qu'agréablement surpris de ce nouveau breuvage.

Polhan , sur l'autre flanc du Semnoz pour ne pas perturber la retraite méditative d'Isabelle, a labouré tout l'été pour faire pousser des drôles de végétaux, des tomates en forme de cymbales, des courgettes en forme de violons, des haricots en forme de clarinettes ; il faut dire qu'il bêchait avec des antennes sur les oreilles qu'il avait branché sur de la musique dodécaphonique, genre « marteau sans maître ». Mais n'ayez crainte, il nous a promis que sur les pistes, il ne fera que chanter des chansons sans mode dodécaphonique !

Jack, a enfin été localisé par un keufiste, il s'était discrètement inscrit à un stage de mafia en Italie, genre escalade en libre, avec deux mille mètres de dénivelée pour le petit déjeuner.

Alain a enfin trouvé un VTT où ses pieds ne laboureront pas le sol. On lui a quand même offert une paire de chaussures à semelles compensées ; maintenant, avec ses deux mètres quinze, une fois chaussé, vous ne risquez plus de le perdre de vue sur les pistes en forêt. On l'a testé, sa tête dépasse le sommet des sapins.

Jef est resté sur ses planches dans les couloirs nord à tester les conditions extrêmes, même à prendre des pistes sans neige. Alors avec ou sans neige, il est prêt à vous faire dévaler les pistes.

Fred s'est mis en tête d'introduire un spécimen de la bête du Gévaudan à Courchevel. Avant de le laisser partir sur les hauts plateaux de l'Ardèche et de la Lozère, on a pris soin de le cloner, des fois que la bête du Gévaudan n'en ait fait qu'une bouchée ! Donc, amis homo-surfus, vous aurez un moniteur quoiqu'il arrive.

L'inconnue reste C.C. Vous vous rappelez qu'il nous avait lâchés subitement au cours de la saison dernière suite à l'appel des sirènes de l'Est. À notre breuvage gnolesque, il avait préféré la vodka des C.C.C.P Ne vous étonnez pas qu'il ne vous reconnaisse pas si vous le croisez, depuis il voit rouge !

Mais peut-être que les pétro-roubles seront taris et qu'il nous reviendra !

Super saison à tous ! Fred



# Voyages Lointains

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



**A**près une année 2013 riche en découvertes autour du monde en particulier avec les trois voyages proposés aux adhérents, nous prévoyons une saison 2014 très variée avec des destinations pour tous les goûts et les niveaux.

**En avril/mai** : Canaries ( île de la Gomera) ou Turquie ( Côte lycienne).

Dix jours de voyage ( randonnées en étoile)

Réunion d'information et inscription le 15 janvier 2014 à 18 h au local

**En juillet** : Cévennes, au pays des Camisards.

Huit jours de randonnée itinérante avec portage.

Réunion d'information et inscription en avril 2014

**En août** : Archipel des Açores



*paysage des Açores*

Trois semaines de voyage ( randonnées en étoile) d'île en île, à la découverte de paysages spectaculaires façonnés par le volcanisme et l'océan, sur de superbes sentiers, au coeur d'une nature sauvage et préservée.

Réunion d'information et inscription le 15 janvier 2014 à 18 h 30 au local

**En octobre** : île de la Réunion

Seize jours de randonnées sur les « sentiers secrets», des itinéraires insolites à la «sauce créole»

Réunion d'information en avril 2014

Pour les voyages à l'étranger, il est nécessaire de réserver tôt les vols.

Les personnes intéressées peuvent se faire connaître dès parution du programme.

**Contact**

Joèle Plastre (tél: 07 81 46 40 13)

Dominique Perret ( 06 19 16 39 60)

contact : [j.plastre@laposte.net](mailto:j.plastre@laposte.net)



*maison des Cévennes*

# Alpinisme hivernal



Responsable : Pascal Sanctus  
contact : [alpinisme@cafannecy.fr](mailto: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.

Vous comprendrez aisément qu'un minimum

d'expérience en alpinisme est indispensable pour cette activité.

Ainsi, pour cet hiver nous vous proposons les thèmes suivants :

Ruisseling, cascade de glace, goulottes, courses mixtes, couloirs, pente 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.

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

## Groupe Jeunes Alpinisme



Groupe créé il y a trois ans réunissant des jeunes entre 18 et 25 ans.

L'objectif est l'initiation, la découverte et le perfectionnement de l'alpinisme sous toutes ses formes : cascade de glace, ski-alpinisme, escalade en grande voie rocheuse, goulotte, itinéraire mixte.

Une sortie collective par mois de un ou plusieurs jours.

Pré-requis : école de glace, école de neige, bon niveau de ski hors piste, escalade.

Contact : [jeunes@cafannecy.fr](mailto:jeunes@cafannecy.fr)

# Les soirées du Club

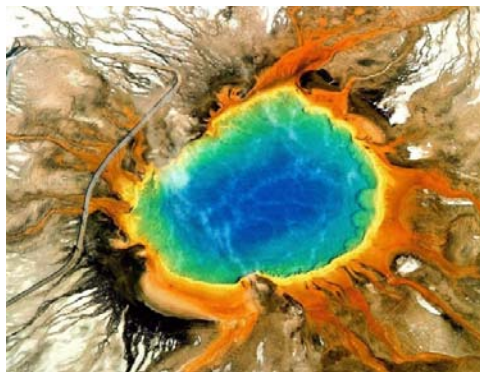
Jean Chevassu et Joseph Esseul

Cette année, les soirées du club auront lieu le mercredi à 20 h 15. Quand nous avons la chance de visiter une région du monde qui nous émerveille, nous sommes heureux de partager ces émotions ressenties en revoyant les instants que nous avons pu saisir grâce à la photo. Nous avons maintenant un équipement de qualité pour mettre en valeur nos images.

Il est possible d'ajouter des soirées supplémentaires au programme ci-dessous, consulter l'affichage et le site internet du club. Vous pouvez aussi proposer vous-même des soirées.

## MERCREDI 4 DÉCEMBRE

- **Ski de randonnée en Islande** et en Roumanie, Pierrick Hotellier



## MERCREDI 11 DÉCEMBRE

- **Montagnes Rocheuses et Yellowstone**, Françoise Allard

Mardi 17 décembre

- **Ladakh** : de Rumtse au Tsumoriri, Joseph Esseul

## JEUDI 9 JANVIER

- **Ski de montagne au Kirghizistan**, Raymond Bérnard, Michel Bessait, Roger Nicolas

## MERCREDI 15 JANVIER

- **Les Météores, Athènes, Delphes et les Cyclades**, Françoise Allard et Joseph Esseul

## MERCREDI 22 JANVIER

- **La carte IGN** : histoire, mise à jour et secrets de cet outil précieux pour nos activités de montagne, Elodie Dubois (topographe)

## MERCREDI 29 JANVIER

- **Alaska, La Grande Terre**, Bernard Charvoz

## MERCREDI 5 FÉVRIER

- **Népal** : tour du Manaslu, Michel Hayotte et Jean-Louis Pasquier

## MERCREDI 19 FÉVRIER

- **Birmanie** : des montagnes birmanes au Lac Inle, Bernard Charvoz

## MERCREDI 26 FÉVRIER

- **Deux facettes du Moyen-Orient** : Oman et La Syrie avant la guerre civile, Odile Gatet

## MERCREDI 5 MARS

- **Les parcs US** de l'Utah et de l'Arizona, Alain Sené

## MERCREDI 12 MARS

- **La Namibie**, Françoise Allard

## MERCREDI 19 MARS

- **L'art de marcher** (val d'Aoste) et l'art d'escalader (gorges d'Imiter au Maroc, Pierrick Hotellier)



## MERCREDI 26 MARS

- **Bolivie** : de la Cordillère Royale au Sud Lipez, Anne-Laure CREDOZ

## MERCREDI 2 AVRIL

- **La terre des Rois** : le Rajasthan en fête, Joseph Esseul

# Snowboard Rando



Responsable : Olivier Bonnaz

Une nouvelle aventure commence, plusieurs types de sorties évolutives seront proposées tout au long de la saison en fonction de vos envies mais surtout des conditions ... On apporte les ingrédients et c'est votre motivation, curiosité et enthousiasme qui feront le reste !

Bon ride 2014

La difficulté des courses est détaillée comme suit :

- une cotation descente allant de 1 à 5 avec 3 subdivisions par niveau. Exemple : 2.3
- une exposition en cas de chute allant de 1(sans danger) à 4 (mort certaine). Exemple : E2
- une cotation marche allant de R à D utilisée habituellement pour l'alpinisme pour les courses de neige. Exemple F

Les débutants commenceront par des 1.2 E1, les initiés envisageront des courses dans le 2, les confirmés attaqueront du 3 et les Shabraks de compe' iront tâter du 4 !

## DIMANCHE 10 NOVEMBRE

- Les Puisots, Semnoz,  $\Delta$ 800 m, recherche DVA-Boîte à chaussure, Patrick Cerisier

## SAMEDI 7 DECEMBRE

- Col de la Tulle, Etale, Aravis, 1 930 m,  $\Delta$ 630 m, 1.2 E1, R, sortie initiation, Patrick Cerisier

## DIMANCHE 8 DECEMBRE

- Col des Porthets, Etale, Aravis, 2072 m,  $\Delta$  800m 2.2 E1, R, sortie initiation, Guillaume Condat

## SAMEDI 14 DECEMBRE

- Col de Balafrasse, Bomes, 2240 m,  $\Delta$  800 m, 2.2 E2, F, sortie initiation, Olivier Bonnaz

## DIMANCHE 15 DECEMBRE

- Plane de Chérel, Bauges, 1761 m,  $\Delta$ 780m 1.3 E1, R, sortie initiation, Thomas Lafleur et Olivier Bonnaz

## DIMANCHE 22 DECEMBRE

- Aiguille Verte du Chinaillon, Aravis ,2045 m,  $\Delta$  680 m, 1.3 E1, R, sortie initiation, Fabien Betend

## SAMEDI 28 DECEMBRE

- Petite Chaurionde, Bauges, 2123 m,  $\Delta$  980 m, 2.3 E1, F, sortie initiation, Cédric Saccinto

## SAMEDI 4 JANVIER

- Aiguille du Mont, Aravis, 2133 m,  $\Delta$  840 m, 3.2 E2, F, Olivier Bonnaz

## SAMEDI 11 et DIMANCHE 12 JANVIER

- WE Intégration Shabrak, Bomes, sorties tous niveaux, Gite le Reposoir. Arrivée le vendredi 10/01 au soir

## SAMEDI 18 JANVIER

- Sulens, Aravis, 1839 m,  $\Delta$  700m, 1.2 E1, R, sortie initiation, Johan Muss

## DIMANCHE 19 JANVIER

- Mont Rachais, Aravis, 2311 m,  $\Delta$  850 m, 4.1 E2, PD-, Crampons et Piolet, Jérôme Janin

## SAMEDI 25 JANVIER

- Combe à Marion, Aravis, 2250 m,  $\Delta$  770 m, 3.2 E1, F, Guillaume Condat

## DIMANCHE 26 JANVIER

- Combe de Blonnière, Aravis, 2362 m,  $\Delta$  1170 m 2.1 E1, R, Thomas Lafleur

## SAMEDI 1 FEVRIER

- sortie locale à définir, Johan Muss

## SAMEDI 1 et DIMANCHE 2 FEVRIER

- WE initiation glacier Mont-Blanc, Guillaume Condat et Jérôme Janin

## SAMEDI 8 FEVRIER

- Boucle Foiroux-Chauchefoin, Etale, Aravis, 2483 m,  $\Delta$  1020 m, 4.2 E2, F, Cédric Saccinto

## DIMANCHE 9 FEVRIER

- Roche Pamal, Bomes, 1896 m,  $\Delta$  1100 m, 3.1 E1, F, Guillaume Condat

## SAMEDI 15 et DIMANCHE 16 FEVRIER

- WE Racines, Aravis 2600 m, Nuit au Refuge de la Pointe Percée, Olivier Bonnaz

## DIMANCHE 16 FEVRIER

- Porte des Aravis, Aravis, 2400 m,  $\Delta$  1100 m, 4.1 E2, PD, Patrick Cerisier

## SAMEDI 22 FEVRIER

- Traversée Trou de la Mouche, Aravis, 2467 m,  $\Delta$  1100 m, 3.2 E2, PD-, Fabien Bétend

## SAMEDI 22 FEVRIER

- Pointe Bella Cha, Aravis, 2500 m,  $\Delta$  1435 m, 3.2 E2, F, Splitboard Session, Cédric Saccinto

## DIMANCHE 23 FEVRIER

- Beau Mollard, Bauges, 1961 m,  $\Delta$  1100 m, 2.3 E2, F, Thomas Lafleur

## SAMEDI 1 MARS

- Mont Charvin, Face SO, Aravis, 2400 m,  $\Delta$  1100 m, 4.1 E2, PD, Guillaume Condat

## DIMANCHE 2 MARS

- Les Quatre-Têtes, Aravis, 2364 m,  $\Delta$  1390 m, 3.2 E2, F, Splitboard Session, Cédric Saccinto

## SAMEDI 8 MARS

- 3 combes et 2 couloirs, Aravis, 2537 m,  $\Delta$  1450 m, 3.1 E1, F, Jérôme Janin

## DIMANCHE 9 MARS

- Traversée Crochues-Bérard, Aiguilles Rouges, 2704 m,  $\Delta$ + 500 m,  $\Delta$ - 1400 m, 2.2 E1, F, Olivier Bonnaz



## SNOWBOARD RANDO

### SAMEDI 15 MARS

- Tournette TSF, Bornes, 2351 m,  $\Delta$  1300 m, 2.3 E2, R, Loïc Normand

### DIMANCHE 16 MARS

- Etale pointe sud, Aravis, 2450 m,  $\Delta$  1250 m, 3.1 E1, F, Thomas Lafleur

### SAMEDI 22 MARS

- Mont-Jovet, Mont-Blanc, 2468 m,  $\Delta$  1150 m, 4.3 E2, PD, Initiation pente raide, Cédric Saccinto

### DIMANCHE 23 MARS

- Pointe Blanche, Face Sud, Bornes, 2468 m,  $\Delta$  1000 m, 4.1 E2, PD, Patrick Cerisier

### DIMANCHE 30 MARS

- Couloirs de la Mandallaz, Aravis, 2277 m,  $\Delta$  1150 m, 4.1 E1, PD, Jérôme Janin

### DIMANCHE 6 AVRIL

- Aiguille des Glaciers, Mont-Blanc, 3816 m,  $\Delta$  1750 m, 3.2 E2, F, Olivier Bonnaz

### SAMEDI 12 AVRIL

- Charvet, Aravis, 2538 m,  $\Delta$  1100 m, 2.3 E2, F, Thomas Lafleur

### DIMANCHE 13 AVRIL

- BBQ Grandes Autannes, Mont-Blanc, 2679 m,  $\Delta$ + 500 m,  $\Delta$ - 1400 m, 2.3 E2, F, Patrick Cerisier

### SAMEDI 12 et DIMANCHE 13 AVRIL

- Grand Combin, Valais Suisse, 4314 m,  $\Delta$  2823 m, 4.1 E2, PD+, WE Initiation 4000, Guillaume Condat et Cédric Saccinto

### SAMEDI 19 au LUNDI 21 AVRIL

- Raid Ecrins, 3500 m,  $\Delta$  1500 m/jour, nuits en refuges, Pascal Torregrossa

### SAMEDI 26 et DIMANCHE 27 AVRIL

- WE Aiguille d'Argentière, Mont-Blanc, 3900 m,  $\Delta$  1300 m, 4.2 E2, PD, Cédric Saccinto et Jérôme Janin

### JEUDI 1ER au DIMANCHE 4 MAI

- Raid 4 jours, Italie, Cédric Saccinto et Jérôme Janin





# Pourquoi elle (il) est cadre bénévole ?

Commissaires, initiateurs, cadres bénévoles, le vocabulaire évolue, mais la réalité reste la même. L'envie d'emmener des adhérents sur les voies, les sentiers, ou la neige l'hiver, est animée par la volonté de partager son goût et sa passion pour son sport. Certaines mauvaises langues diront que l'initiateur au pied du mur intérieur d'escalade n'est là que pour son propre intérêt, que cela lui permet de grimper souvent, certes, mais il est là... Il pourrait le faire avec son grimpeur habituel, sans se poser de questions, sur la sécurité de ses co-religionnaires de prises artificielles. De la même manière, le skieur de randonnée pourrait avancer beaucoup plus vite s'il n'avait pas un groupe derrière lui qui le freine, l'ennuie avec une peau qui se décolle, des fixations récalcitrantes, des bottes sous la semelle ou que sais-je encore. Le randonneur s'ennuierait moins s'il n'y avait pas toujours une question à propos d'un sommet de la part d'un adhérent peu coopératif.

Alors pourquoi ce sacrifice, ce sacerdoce ? Je crois que la réponse m'est apparue un soir, en allant en voiture sur un mur d'escalade rejoindre une volonté défaillante de grimper sur des prises artificielles. La radio était allumée sur ma station fétiche, l'animateur discutait avec Richard Powers. Sur ce cours trajet, j'ai réussi à comprendre ce qui animait le bénévole : l'amour du partage, qui rend heureux. Pour l'auteur de « Générosité », « la conception du bonheur repose sur les choses qui nous rendent heureux, c'est une recherche fascinante, mais la meilleure façon d'être heureux c'est d'être heureux... » Oups, j'ai loupé un épisode, non, car la fin est magnifique : « mais ce qui revient le plus souvent, c'est de donner les choses, d'être bénévole ». Dès lors, tout s'éclaire, on comprend pourquoi le cadre se lève tôt pour accueillir les pratiquants, souriant, l'œil aux aguets d'une météo capricieuse ou au beau fixe. Soucieux du bien-être de chacun, préoccupé de la réussite de sa sortie. J'ajouterai le mot de Jacques Piétu, quand je l'ai interrogé à ce sujet : « parce que tel est mon bon plaisir ».

Savoir dépasser les contraintes contingentes pour mettre ses connaissances, ses compétences au bénéfice de tous peut donc rendre heureux, alors pourquoi pas vous ?

En pratique, comment s'y prendre ? Un contact avec les cadres bénévoles de votre activité favorite, avec le responsable d'activité. Manifestez-vous pour co-encadrer dans un premier temps. Puis la démarche prend



de l'ampleur avec les formations qualifiantes, consultez le livret du bénévoles sur le site du club. Si vous êtes déjà conquis, n'hésitez plus, lancez-vous !

Chantal Abry

## Paroles de bénévoles

«- Parfois on se pose la question surtout quand le président dit : " vous faites une activité à risques, tôt ou tard vous aurez ou vous serez témoin d'un accident." Avec tous les ennuis que cela vous apportera, même si vous n'avez rien à vous reprocher. Alors pourquoi ?

- Besoin de reconnaissance, à cet égard, vous ne pouvez pas imaginer le plaisir que vous faites à l'initiateur quand vous lui dites que vous avez apprécié la sortie qu'il a organisée.

- Besoin de relations sociales et de responsabilités. Ce besoin est encore plus marqué chez les initiateurs retraités qui ont été reconnus dans leur activité professionnelle et qui se retrouvent soudain seul avec leur conjoint à la maison.

- Besoin de s'imposer une discipline et des activités. La motivation se trouve renforcée quand on sait que l'on doit être en forme pour encadrer une sortie. Cela exige donc des sacrifices, sachant que lorsqu'on avance en âge, tout écart par rapport à l'hygiène de vie se paie comptant.

- Besoin de quitter le conjoint de temps en temps. Il ne faut pas oublier qu'on enregistre un grand nombre de séparations au moment de la retraite, en particulier lorsque la femme du marin ne supporte pas de voir son mari tous les jours, elle qui s'était habituée à le voir de façon épisodique ». (J.E.)

«-Besoin de faire plaisir pour se faire plaisir. Faire le bien fait du bien. J'adopte volontiers la réflexion de Matthieu Ricard pour dire que l'altruisme est le fil d'Ariane pouvant nous permettre de retrouver notre chemin dans le dédale des préoccupations d'un monde bouleversé et déroutant». (J.D.)

«-Parce que je suis tombé dedans ». (Ph.G.)

# Randonnée à Raquette

Raymond Bérnard, Patrick Martin



R1 : pour tout randonneur

R2 : pour bon randonneur, long ou dénivelée < 1000 m

R3 : pour randonneur endurci, dénivelée > 1000 m ou présentant certaines difficultés.

L'activité Raquettes se déroule sur un terrain hors piste, la météo n'exclue donc pas le risque. Pour votre sécurité, participez aux initiations à la nivologie et à l'utilisation du DVA.

**Toutes les collectives nécessiteront le port du DVA, de la pelle et de la sonde.**

DVA : Détecteur de Victime d'Avalanche.

## DIMANCHE 1<sup>ER</sup> DECEMBRE

- **Plateau de Beauregard**, Aravis, 1644 m,  $\Delta$  200 m, R1, initiation raquettes, Patrick Martin

## MARDI 3 DECEMBRE

- **Le Salève**, Bornes, 1379 m,  $\Delta$  500 m, R1, avec skieur rando nordique, Gilles Furtin

## JEUDI 5 DECEMBRE

- **Plateau des Auges**, Bornes, 1769 m,  $\Delta$  500 m, R1, Michel Hayotte

## SAMEDI 7 et DIMANCHE 8 DECEMBRE

- **Week-end Jura**, 1567 m,  $\Delta$  300 m et  $\Delta$  400 m, R1, long, hébergement en refuge, maximum 10 personnes, inscription dès parution, Alain Louis

## DIMANCHE 8 DECEMBRE

- **Notre Dame des Neiges**, Bornes, 1690 m,  $\Delta$  335 m, R1, exercices dva-pelle-sonde, Patrick Martin

## MARDI 10 DECEMBRE

- **Les Voirons**, Chablais, 1457 m,  $\Delta$  600 m, R1 avec skieur rando nordique, Gilles Furtin

## JEUDI 12 DECEMBRE

- **Chalets de Bellachat**, Beaufortain, 1807 m,  $\Delta$  550 m, R1, Michel Hayotte

## DIMANCHE 15 DECEMBRE

- **La Croix d'Allant** par Rière Bellevaux, Bauges, 1580 m,  $\Delta$  600 m, R2, circuit, Martine Piétu

- **Les Follières**, Aravis, 1691 m,  $\Delta$  300 m, R1, exercices dva-pelle-sonde, Patrick Martin

## MARDI 17 DECEMBRE

- **Col de Richemond-sur Lyand**, Bugey, 1220 m,  $\Delta$  400 m, R1, avec skieur rando nordique, Gilles Furtin

## JEUDI 19 DECEMBRE

- **Lac des Fées**, Beaufortain, 1900 m,  $\Delta$  650 m, R1, Michel Hayotte

## SAMEDI 21 DECEMBRE

- **Maîtrise et appropriation de son DVA**, Annecy-le-Vieux, en après-midi, en coordination avec le ski-alpinisme, Raymond Bérnard

## DIMANCHE 22 DECEMBRE

- **Parmelan**, Bornes, 1835 m,  $\Delta$  800 m, R1, Raymond Bérnard
- **Montagne des Auges**, Bornes, 1822 m,  $\Delta$  490 m, R1, Patrick Martin

## JEUDI 26 DECEMBRE

- **Col de Chérel**, Bauges, 1495 m,  $\Delta$  600 m, R1, Michel Hayotte

## DIMANCHE 29 DECEMBRE

- **La Croix Colomban**, Aravis, 1471 m,  $\Delta$  471 m, R1, Patrick Martin

## JEUDI 2 JANVIER

- **Refuge creux de Lachat**, Bauges, 1350 m,  $\Delta$  500 m, R1, Michel Hayotte

**DIMANCHE 5 JANVIER**

- **Tête Noire Tête Ronde**, Bornes, 1864 m, Δ 700 m, R2, Raymond Bérnard
- **Mont Forchat**, Chablais, 1539 m, Δ 450 m, R1, Patrick Martin

**MARDI 7 JANVIER**

- **Col de Very-Croix de Pierre**, Mont-Blanc, 1962 m, Δ 600 m, R1, avec skieur rando nordique, Gilles Furtin
- **Tour des Ayères**, Haut-giffre, 1641 m, Δ 281 m, R1, Jean-Claude Corsetti

**MERCREDI 8 JANVIER**

- **Col d'Arclusaz**, Bauges, 1770 m, Δ 700 m, R1 Jean Chevassu
- 

**DIMANCHE 12 JANVIER**

- **Gorge d'Ablon**, Bornes, 1594 m, Δ 445 m, R1, Patrick Martin

**MARDI 14 JANVIER**

- **Tête de Treu**, Aravis, 1835 m, Δ 660 m, R2, long, Jean-Claude Corsetti
- **Col de Cenise**, Bornes, 1724 m, Δ 700 m, R1, avec skieur rando nordique, Gilles Furtin

**JEUDI 16 JANVIER**

- **Chalets de la Fullie**, Bauges, 1390 m, Δ 660 m, R1, Michel Hayotte
  - **Formation Neige-Avalanches niveau 1**, Forum du CAF, approche théorique en soirée, Raymond Bérnard
- 

**SAMEDI 18 JANVIER**

- **Formation Neige-Avalanches niveau 1**, application terrain, Jean-Claude Corsetti, Monique Souel, Chritian Pavy, Gilles Furtin, Patrick Martin

**DIMANCHE 19 JANVIER**

- **Col de la Tulle**, Aravis, 1950 m, Δ 800 m, R2, Alain Louis
- **Le Cabeau**, Aravis, 1650 m, Δ 539 m, R1, Patrick Martin

**MARDI 21 JANVIER**

- **Tour de la Plaine du Dran**, Bornes, 1689 m, Δ 320 m, R1, Jean-Claude Corsetti
- **Le Crêt d'eau**, Jura-Ain, 1621 m, Δ 650 m, R2, avec skieur rando nordique, Gilles Furtin

**MERCREDI 22 JANVIER**

- **Roche Partaire**, Beaufortain, 2018 m, Δ 850 m, R2, Jean Chevassu

**JEUDI 23 JANVIER**

- **Chalets de Mayse**, Bornes, 1500 m, Δ 600 m, R1, Michel Hayotte
- 

**SAMEDI 25 JANVIER**

- **Pointe d'Orsière**, Aravis, 1750 m, Δ 620 m, R1, Patrick Martin

**DIMANCHE 26 JANVIER**

- **Le Chapeau de Napoléon par la combe**, Bauges, 1854 m, Δ 880 m, R3, Martine Piétu

**MARDI 28 JANVIER**

- **Plateau de Mayères**, Aravis, 1563 m, Δ 568 m, R1, Jean-Claude Corsetti
- **Banges Mariet**, Bauges, 1434 m, Δ 700 m, R1, avec skieur rando nordique, Gilles Furtin

**JEUDI 30 JANVIER**

- **Chalet du Trouset**, Bauges, 1110 m, Δ 500 m, R1, Michel Hayotte
- 

**DIMANCHE 2 FEVRIER**

- **Dent de Rossanaz**, Bauges, 1891 m, Δ 900 m, R3, traversée, Martine Piétu
- **Mont d'Hermone**, Chablais, 1413 m, Δ 446 m, R1, Patrick Martin



**MARDI 4 FEVRIER**

- **Chalet de Vers le lac**, Beaufortain, 1926 m, Δ 700 m, R1, Jean-Claude Corsetti

**MERCREDI 5 FEVRIER**

- **Pointe de Chalune**, Chablais, 2114 m, Δ 1000 m, R2, Jean Chevassu
- 

**DIMANCHE 9 FEVRIER**

- **Col de Cenise**, Bornes, 1724 m, Δ 594 m, R1, Patrick Martin
- **Chalet de la Servaz**, Bauges, 1480 m, Δ 800 m, R2, Raymond Bérnard

MARDI 11 FEVRIER

- **Col de Niard** par le vallon de cœur, Aravis, 1801 m, Δ 806 m, R2, long, Jean-Claude Corsetti
- **Crêtes du Revard**, Bauges, 1538 m, Δ 500 m, R1, avec skieur rando nordique, Gilles Furtin

JEUDI 13 FEVRIER

- **Col de Cou**, Bornes, 1650 m, Δ 550 m, R1, Michel Hayotte

SAMEDI 15 ET DIMANCHE 16 FEVRIER

- **Montagne de Bange, Les Combettes**, Bauges, 1440 m, Δ 200 m et 490 m, R1, rando de nuit, nuitée en refuge, 8 personnes, inscription dès parution, arrhes 12 euros, Patrick Martin, 06.76.29.03.21
- **Sous-Dine**, Bornes, 2004 m, Δ 920 m, R2, Raymond Bérnard

MARDI 18 FEVRIER

- **Pointe de Sur Cou**, Bornes, 1809 m, Δ 644 m, R1, Jean-Claude Corsetti
- **Ubine-Bise**, Chablais, 1502 m, Δ 700 m, R2, avec skieur rando nordique, Gilles Furtin



JEUDI 20 FEVRIER

- **Chalet de la Fontanette**, Aravis, 1406 m, Δ 850 m, R2, Michel Hayotte

DIMANCHE 23 FEVRIER

- **Le Colomby de Gex**, Jura, 1688 m, Δ 700 m, R2, long, Alain Louis
- **Chalets de la Fullie**, Bauges, 1378 m, Δ 655 m, R1, Patrick Martin

MARDI 25 FEVRIER

- **Tour de la Montagne des Frêtes**, Bornes, 1688 m, Δ 574 m, R3, long, Jean-Claude Corsetti
- **Jacquicourt**, Faucigny, 1720 m, Δ 700 m, R1, avec skieur rando nordique, Gilles Furtin

JEUDI 27 FEVRIER

- **Grotte de Richarne**, Bornes, 1600 m, Δ 650 m, R1, long, Michel Hayotte

DIMANCHE 2 MARS

- **Chalet du Criou**, Haut-Giffre, 1664 m, Δ 950 m, R2, Raymond Bérnard

MARDI 4 MARS

- **Lacs Jovet**, Mont-Blanc, 2174 m, Δ 1000 m, R3, long, Jean-Claude Corsetti
- **Mardi gras sortie déguisée**, Monique Souel

JEUDI 5 MARS

- **Refuge du Nant du Beurre**, Beaufortain, 2075 m, Δ 750 m, R2, long, Michel Hayotte

DIMANCHE 9 MARS

- **Chalet du Lindion**, Bornes, 1110 m, Δ 526 m, R1, Patrick Martin

MARDI 11 MARS

- **Montagne d'Outray**, Beaufortain, 2300 m, Δ 1145 m, R3, long, Jean-Claude Corsetti

JEUDI 13 MARS

- **Lac de l'Arpettaz**, Lauzière, 1960 m, Δ 700 m, R1, Michel Hayotte

VENDREDI 14 MARS

- **Sortie pleine lune**, repas restaurant, Monique Souel

SAMEDI 15 MARS

- **Leukerbad – Lammerenhutte**, Valais, 2502 m, Δ 700 m, R2, hébergement en refuge, maximum 8 personnes, Inscription jusqu'au 21 février, Alain Louis

DIMANCHE 16 MARS

- **Chalets de Mayères**, Aravis, 1563 m, Δ 563 m, R1, Patrick Martin

MARDI 18 MARS

- **Passage du Bozon**, Beaufortain, 2086 m, Δ 700 m, R2, avec skieur rando nordique, Gilles Furtin

SAMEDI 22 ET DIMANCHE 23 MARS

- **Crêt de la Neige**, Jura, 1720 m, Δ 300 m et 520 m, R1, nuitée en refuge, téléphérique, 8 personnes, inscription dès parution, arrhes 12 euros, Patrick Martin 06.76.29.03.21

### MARDI 25 MARS

- **Dôme de Vaugelaz**, Beaufortain, 2220 m,  $\Delta$  900 m, R2, avec skieur rando nordique, Gilles Furtin
- 

### SAMEDI 29 MARS

- **Tête du Danay**, Aravis, 1731 m,  $\Delta$  694 m, R1, Patrick Martin

### MARDI 1<sup>ER</sup> AVRIL

- **Les Chalets de Vormy**, Aravis, 2019 m,  $\Delta$  700 m, R2, avec skieur rando nordique, Gilles Furtin
- 

### SAMEDI 5 ET DIMANCHE 6 AVRIL

- **Montagne de Faverges**, Beaufortain, 2040 m,  $\Delta$  900 m, R2, hébergement en refuge, maximum 10 personnes, inscription jusqu'au 14 mars, Alain Louis

### DIMANCHE 6 AVRIL

- **Marcolez**, Aravis, 1425 m,  $\Delta$  465 m, R1, Patrick Martin

### MARDI 8 AVRIL

- **Refuge du Nant du Beur**, Beaufortain, 2075 m,  $\Delta$  800 m, R1, avec skieur rando nordique, Gilles Furtin

### JEUDI 10 AVRIL

- **Plan de la Mouille**, Beaufortain, 1900 m,  $\Delta$  850 m, R2, Michel Hayotte

### SAMEDI 12 AVRIL

- **Tête Noire**, Bornes, 1839 m,  $\Delta$  499 m, R1, Patrick Martin

### MARDI 15 AVRIL

- **Col du Pré**, Beaufortain, 1703 m,  $\Delta$  750 m, R1, avec skieur rando nordique, Gilles Furtin

### JEUDI 17 AVRIL

- **A définir**, Michel Hayotte
- 

### DIMANCHE 20 AVRIL

- **A définir**, Patrick Martin

### MARDI 22 AVRIL

- **Chalets de la Côte**, Beaufortain, 2039 m,  $\Delta$  750 m, R2, avec skieur rando nordique, Gilles Furtin

### JEUDI 24 AVRIL

- **A définir**, Michel Hayotte
- 

### MARDI 29 AVRIL

- **Col de la Gittaz**, Beaufortain, 2359 m,  $\Delta$  800 m, R2, avec skieur rando nordique, Gilles Furtin



# Ski de fond et randonnée nordique

Gilles Furtin



**Skieur moyen** : possédant les bases du ski de fond (alternatif, équilibre en descente, conduite de virage, arrêt),

**Bon skieur** : maîtrisant les techniques fondamentales du ski de fond.

**Très bon skieur** : ayant en plus une bonne condition physique

**Sur traces** : sur pistes tracées, en station, en circuits ou traversées d'au moins 20 km

**Hors traces ou randonnée nordique** : port du sac obligatoire, avant le traçage des pistes, ou dans un site de type alpin.

## MATÉRIEL

- **Sur traces** : le ski de fond se pratique avec des skis alternatifs ou de skating

- **Hors traces** : éliminer les skis étroits dits de "compétition", au profit de skis plus larges. Les peaux de phoque (location possible) permettent des montées plus faciles.

**Les collectives hors traces nécessiteront le port du DVA, de la pelle et de la sonde.**

## MARDI 3 DÉCEMBRE

- **Rando nordique + raquettes, Le Sa-lève**, Bornes, 1379 m,  $\Delta$  500 m, R1, Gilles Furtin

## MARDI 10 DÉCEMBRE

- **Rando nordique + raquettes, Les Voi-rons**, Chablais, 1457 m,  $\Delta$  600 m, R1, Gilles Furtin

## MARDI 17 DÉCEMBRE

- **Rando nordique + raquettes, Riche-mond Sur Lyand**, Bugey, 1220 m,  $\Delta$  400 m, R1, Gilles Furtin

## MARDI 7 JANVIER

- **Rando nordique + raquettes, Col de Very**-Croix de pierre, Mont Blanc, 1962 m,  $\Delta$  600 m, R1, Gilles Furtin



## JEUDI 9 JANVIER

- **Sur traces, Saint François**, Bauges, bon skieur, Gilles Furtin

## MARDI 14 JANVIER

- **Rando nordique + raquettes, Col de Cenise**, Bornes, 1724 m,  $\Delta$  700 m, R1, Gilles Furtin

## JEUDI 16 JANVIER

- **Sur traces, Les Glières**, Bornes, bon skieur, Gilles Furtin

## MARDI 21 JANVIER

- **Rando nordique + raquettes, Le Crêt d'Eau**, Jura-Ain, 1621 m,  $\Delta$  650 m, R2, Gilles Furtin

## JEUDI 23 JANVIER

- **Sur traces, Le Retord**, Ain Bugey, très bon skieur, 30 km, Gilles Furtin

## MARDI 28 JANVIER

- **Rando nordique + raquettes, Banges Mariet**, Bauges, 1434 m,  $\Delta$  700 m, Gilles Furtin

## JEUDI 30 JANVIER

- **Sur traces, Praz Lys-Sommand**, Chablais, bon skieur, Gilles Furtin

MARDI 11 FÉVRIER

- **Rando nordique + raquettes, Crêtes du Revard**, Bauges, 1538 m, Δ 500 m, R1, Gilles Furtin

JEUDI 13 FÉVRIER

- **Sur traces, Giron-la Pesse**, Ain- Jura, très bon skieur, 30 km, Gilles Furtin
- 

MARDI 18 FÉVRIER

- **Rando nordique + raquettes, Ubine - Bise**, Chablais, 1502 m, Δ 700 m, R2, Gilles Furtin

JEUDI 20 FÉVRIER

- **Sur traces, La Pesse-Les Moussières**, Jura, très bon skieur, 30 km, Gilles Furtin
- 

MARDI 25 FÉVRIER

- **Rando nordique + raquettes, Jacquicourt**, Faucigny, 1720 m, Δ 700 m, R1, Gilles Furtin

JEUDI 27 FÉVRIER

- **Sur traces, La Combe des Amburnex**, Jura Suisse, très bon skieur, 35 km, Gilles Furtin
- 

MARDI 18 MARS

- **Rando nordique + raquettes, Passage du Bozon**, Beaufortain, 2086 m, Δ 700 m, R2, Gilles Furtin

MARDI 25 MARS

- **Rando nordique + raquettes, Dôme de Vaugelaz**, Beaufortain, 2220 m, Δ 900 m, R2, Gilles Furtin
- 

MARDI 1<sup>ER</sup> AVRIL

- **Rando nordique + raquettes, Les Chalets de Vormy**, Aravis, 2019 m, Δ 700 m, R2, Gilles Furtin
- 

MARDI 8 AVRIL

- **Rando nordique + raquettes, refuge le Nant du Beur**, Beaufortain, 2075 m, Δ 800 m, R1, Gilles Furtin
- 

MARDI 15 AVRIL

- **Rando nordique + raquettes, Col du Pré**, Beaufortain, 1703 m, Δ 750 m, R1, Gilles Furtin
- 

MARDI 22 AVRIL

- **Rando nordique + raquettes, Chalet de la Côte**, Beaufortain, 2039 m, Δ 750 m, R2, Gilles Furtin
- 

MARDI 29 AVRIL

- **Rando nordique + raquettes, Col de la Gittaz**, Beaufortain, 2359 m, Δ 800 m, R2, Gilles Furtin

---

## HOMMAGE

---



## Irène Veyrat

Triste automne lorsque nous avons appris ta disparition. Tu étais toujours partante pour aider lors de nos manifestations, dont la randorionation. Nous gardons ton souvenir de vaillante cafiste, prompt et efficace. Tu laisses ton empreinte dans notre club.

René Delieutraz

# Ski de randonnée et ski-alpinisme

René Christin, Joseph Esseul



**Cette année, Martine Piétu, Francis Cochery et Jean Claude Corsetti rejoignent le groupe des initiateurs**

Le programme comporte :

- Des sorties d'initiation notamment en début de saison, un cycle découverte sur 4 séances...
- Une dizaine de sorties " week-end " ou raids de 4 à 9 jours,
- Un nombre important de sorties faciles et pas difficiles en particulier le week-end.

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 des courses et de votre respect des consignes. Ainsi, le DVA, la sonde, les couteaux et la pelle sont obligatoires, ce matériel peut être loué au local, dans tous les cas il doit être opérationnel. Il est essentiel que chacun maîtrise l'utilisation de son matériel de recherche (DVA, pelle, sonde), et applique les consignes données par l'encadrant. Vous trouverez dans le programme une offre de formation qui 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. Chaque initiateur a inscrit au programme la course où il a choisi de faire l'exercice.

Les piolets et crampons peuvent être indispensables pour certaines courses à caractère alpin (ski alpinisme), dans ce cas l'encadrant le précise à l'inscription.

Une seule échelle est utilisée pour la cotation des difficultés des sorties, il s'agit de l'échelle F (facile), PD (peu difficile), AD (assez difficile), D (difficile) et TD (très 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 19 H 30 (pas d'inscription avant 19 H 30 et à partir de 19 h 45 seulement pour les courses hors programme). Les initiateurs seront présents à partir de 19 H 15 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 le chef de course bien avant. Les inscriptions par internet sont possibles à l'initiative de l'encadrant à condition de ne pas dépasser 50% des participants,

La soirée de présentation de la saison aura lieu le mardi 10 décembre à 19 H 30 au forum.

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

Contact : [rene.christin@cafannecy.fr](mailto:rene.christin@cafannecy.fr)

## DIMANCHE 1<sup>ER</sup> DECEMBRE

- **Mont de Vorès**, Beaufortain, 2067 m,  $\Delta$ 1000 m, PD, descente sur piste exercice DVA, Pascal Gressin

## MARDI 3 DECEMBRE

- **Tour et sommet de Chalune**, Faucigny, 2116 m,  $\Delta$ 1000 m, PD, Joseph Esseul

## JEUDI 5 DECEMBRE

- **Petite Sambuy**, Bauges, 2107 m,  $\Delta$ 1000 m, F, Exercice DVA, Jean-Claude Corsetti

## DIMANCHE 8 DECEMBRE

- **Dzonfié et Pointe du Col**, Beaufortain,

2455 m,  $\Delta$ 1350 m, PD, exercice DVA, Stéphane Ruzand

## MARDI 10 DECEMBRE

- **Soirée de présentation de la saison**, Forum à 19 h 30, Joseph Esseul, René Christin, Raymond Bérnard
- **Tête de la Combaz**, Mont Blanc, 2520 m,  $\Delta$ 1200 m, PD+, Joseph Esseul

## MERCREDI 11 DECEMBRE

- **Aiguille du Calvaire**, Aravis, 2400 m,  $\Delta$ 1200 m, F, descente sur piste, Pascal Gressin

## JEUDI 12 DECEMBRE

- **Roche Plane**, Beaufortain, 2166 m,  $\Delta$ 1200 m, PD, Raymond Bérnard



- **Pointe de la Gallopaz**, Bauges, 1681 m,  $\Delta$ 861 m, F, Exercice DVA, Jean-Claude Corsetti

SAMEDI 14 DECEMBRE

- **Balafresse**, Aravis, 2250 m,  $\Delta$ 800 m, PD-, René Christin
- **Recyclage initiateurs**, Arêches, Beaufortain, formation fédérale, 2 jours, Raymond Béruard
- **La Blonnière**, Aravis, 2369 m,  $\Delta$ 1150 m, PD, Exercice DVA, Patrice Vivier

DIMANCHE 15 DECEMBRE

- **Mont Coin**, Beaufortain, 2539 m,  $\Delta$ 1360 m, PD, Pascal Gressin

MARDI 17 DECEMBRE

- **Balafresse**, Aravis, 2250 m,  $\Delta$ 850 m, PD, exercice DVA, Joseph Esseul

MERCREDI 18 DECEMBRE

- **Cycle découverte 1/4**, forum 19 H 30, présentation matériel et activité, Jacques Piétu

JEUDI 19 DECEMBRE

- **Grand Crêt**, Aravis, 2450 m,  $\Delta$ 1000 m, PD, Raymond Béruard
- **Soirée matériel**, forum, 19 H 30, comment préparer et entretenir son matériel, Georges Depetri
- **Tête du Torraz versant SW**, Aravis, 1930 m,  $\Delta$ 960 m, F, exercice DVA, Jean-Claude Corsetti

SAMEDI 21 DECEMBRE

- **Col de Tulle**, Aravis, 2000 m,  $\Delta$ 800 m, F, le matin, Raymond Béruard
- **Maîtrise et appropriation de son DVA**, Annecy-le-Vieux, en après-midi, Raymond Béruard
- **Sulens**, Aravis, 1800 m,  $\Delta$ 800 m, F, Martine Piétu

DIMANCHE 22 DECEMBRE

- **Cycle découverte 2/4**, Aravis, apprentissage des gestes de base, Jacques Piétu
- **Col de Tulle /col de Portette**, Aravis, 1950 m,  $\Delta$ 900 m, PD -, Jean-Claude Perfetti

MARDI 24 DECEMBRE

- **Col François**, Lauzière, 2510 m,  $\Delta$ 1145 m, PD, Joseph Esseul

JEUDI 26 DECEMBRE

- **Cycle découverte 3/4**, forum 19 H 30,

neige et avalanches niveau 1, Jacques Piétu

SAMEDI 28 DECEMBRE

- **Sulens depuis le col des Marais**, Aravis, 1839 m,  $\Delta$ 1000 m, PD, exercice DVA, Sophie d'Amonville

DIMANCHE 29 DECEMBRE

- **Cycle découverte 4/4**, Aravis, application terrain, Jacques Piétu
- **Tournette/Pradzeures**, Bornes, 2350 m,  $\Delta$ 1800 m, PD, Philippe Vernerey

MARDI 31 DECEMBRE

- **Légette du Mirantin**, Beaufortain, 2356 m,  $\Delta$ 1130 m, AD-, Joseph Esseul



- **La Goenne**, Bornes, 2174 m,  $\Delta$ 1000 m, D, par le col des Portets, Georges Depetri

JEUDI 2 JANVIER

- **Dent du Corbeau**, Lauzière, 2286 m,  $\Delta$ 1177 m, PD, Jean-Claude Corsetti

SAMEDI 4 JANVIER

- **Col de Tulle**, Aravis, 2000 m,  $\Delta$  700 m, F, idéal pour débutants, exercice DVA, René Christin

- **Tête Pelouse**, Aravis, 2537 m, Δ 1000 m, PD, Sophie d'Amonville
- **Le Rognolet**, Lauzière, 2600 m, Δ1300 m, PD, Raymond Bérnard



**DIMANCHE 5 JANVIER**

- **Tête du Château**, Aravis, 2288 m, Δ800 m, PD, exercice DVA, Georges Depetri
- **Mont Morbié**, Bauges, 1542 m, Δ680 m, F, exercice DVA, Jean-Claude Perfetti

**MARDI 7 JANVIER**

- **Tardevant**, Aravis, 2400 m, Δ1000 m, PD, Raymond Bérnard
- **Pointe de la Carmélite**, Aravis, 2477 m, Δ1450 m, AD, Joseph Esseul

**JEUDI 9 JANVIER**

- **Tour du Jalouvre**, Aravis, 2200 m, Δ1200 m, AD+, 1 rempeutage par Ballafresse, René Christin
- **Grand Crêt**, Aravis, 2400 m, Δ1000 m, PD, exercice DVA, Kléber Dumast
- **Croix d'Outray**, Beaufortain, 2333 m, Δ1313 m, PD, Jean-Claude Corsetti
- **Ski de montagne au Kirghizistan**, forum 20 h 15, film réalisé au printemps 2012, Raymond Bérnard, Michel Bessait, Roger Nicolas

**VENDREDI 10 JANVIER**

- **Combe Sauvage**, Aravis, 2364 m, Δ1200 m, AD, Pascal Gressin

**SAMEDI 11 JANVIER**

- **Sulens**, Bornes, 1840 m, Δ720 m, PD, idéal pour débutants, exercice DVA, René Christin
- **Formation Neige-Avalanches niveau 2** La Clusaz, Aravis, Formation FFCAM places limitées 2 jours, inscription [rbe-ruard.cafannecy@orange.fr](mailto:rbe-ruard.cafannecy@orange.fr), Raymond Bérnard
- **Mont Rosset** face sud, Beaufortain, 2449 m, Δ1050 m, PD, exercice DVA

Patrice Vivier

**DIMANCHE 12 JANVIER**

- **Col de Tulle**, Aravis, 2000 m, Δ900 m, F, Débutants, Jean Pierre Crestia
- **La Dent du Praz**, 7 Laux, 2623 m, Δ1173 m, D-, Jean-Claude Perfetti
- **Dou de Moutiers-Archets**, Vanoise, 2489 m, Δ1650 m, AD-, Stéphane Ruzand

**MARDI 14 JANVIER**

- **Grand Arc**, Vanoise, 2484 m, Δ1220 m, PD+, René Christin
- **Grande Lanche**, Lauzière, 2110 m, Δ1410 m, PD+, Joseph Esseul

**JEUDI 16 JANVIER**

- **Formation neige et avalanches niveau 1**, au forum à 19 h 30, Raymond Bérnard
- **Porte des Aravis Sud**, Aravis, 2370 m, Δ1200 m, AD, Raymond Bérnard
- **Petite Chaurionde**, Bauges, 2000 m, Δ1000 m, PD, Kléber Dumast
- **Pointe de Lavouet**, Beaufortain, 2410 m, Δ1120 m, PD, Jean-Claude Corsetti

**VENDREDI 17 JANVIER**

- **Chalune et Mont de Grange**, Chablais, PD 8 max, inscriptions le 10 janvier 3 jours, Francis Cochery

**SAMEDI 18 JANVIER**

- **Formation neige et avalanches niveau 1**, Aravis, application de la théorie du 16/1, inscriptions auprès de René Christin le 16/1, René Christin
- **La Légette du Mirantin**, Beaufortain, 2353 m, Δ1240 m, AD, Raymond Bérnard
- **Pointe du Dard**, Beaufortain, 2500 m, Δ1100 m, PD, Kléber Dumast

**DIMANCHE 19 JANVIER**

- **Circuit du Lachat**, Vanoise, 2239 m, Δ920 m, PD inf, René Delieutraz
- **Ballafresse**, Aravis, 2300 m, Δ900 m, F, Débutants, Jean Pierre Crestia
- **Grande Lanche**, Lauzière, 2110 m, Δ1410 m, PD+, Pascal Gressin

**MARDI 21 JANVIER**

- **Mont des Acrays**, Beaufortain, 2300 m, Δ1020 m, PD, Joseph Esseul

**JEUDI 23 JANVIER**

- **Col du Passon - Col de Balme**, Mont-Blanc, 3360 m, Δ1200 m, AD, René Christin
- **Pointe de Combe Bronsin**, Lauzière, 2499 m, Δ1219 m, PD, Jean-Claude Corsetti

## SAMEDI 25 JANVIER

- **Pointe de la Carmélite** depuis les Troncs, Aravis, 2500 m, Δ1850 m, AD-, René Christin
- **Trou de la Mouche**, Aravis, 2300 m, Δ1000 m, AD, Traversée, Georges Depetri

## DIMANCHE 26 JANVIER

- **Croix d'Almet**, Aravis, 2223 m, Δ1050 m, AD, Pascal Gressin
- **Roche Parnal Sur Cou**, Aravis, 1895 m, Δ1000 m, PD+, Sophie d'Amonville

## MARDI 28 JANVIER

- **Cime du Lancheton**, Maurienne, 2551 m, Δ1140 m, PD, Joseph Esseul

## MERCREDI 29 JANVIER

- **Mont Jovet**, Tarentaise, 2558 m, Δ1300 m, PD-, face sud, Jean Chevassu

## JEUDI 30 JANVIER

- **Le Mirantin couloir de La Colombe**, Beaufortain, 2403 m, Δ1350 m, D, Raymond Béruard
- **Pic du Rognolet**, Lauzière, 2659 m, Δ1358 m, PD, Jean-Claude Corsetti

## VENDREDI 31 JANVIER

- **Pic de la Corne et tour du Roc de l'Enfer**, Chablais, PD, exercice DVA, 8 pers max inscription 24/1/2014 3 jours, Francis Cochery

SAMEDI 1<sup>ER</sup> FEVRIER

- **Pointe des Carmélites**, Aravis, 2477 m, Δ1500 m, AD, par Reposoir, Raymond Béruard
- **Tardevant**, Aravis, 2500 m, Δ1000 m, F, Débutants, Jean Pierre Crestia

## DIMANCHE 2 FEVRIER

- **Les Frettes**, Lauzière, 2527 m, Δ1160 m, PD, Jean-Claude Perfetti
- **Cime du Lancheton**, Maurienne, 2551 m, Δ1140 m, PD, René Delieutraz

## MARDI 4 FEVRIER

- **Grand Mont d'Arêches**, Beaufortain, 2686 m, Δ1400 m, AD, Raymond Béruard
- **Col de Montartier**, Lauzière, 2500 m, Δ1200 m, PD, montée par la Combe des Frettes, Joseph Esseul

## JEUDI 6 FEVRIER

- **La Tournette**, Bornes, 2347 m, Δ1400 m, PD, Kléber Dumast
- **Selle du Puy Gris**, Belledonne, 2758 m, Δ1553 m, PD, Jean-Claude Corsetti

## SAMEDI 8 FEVRIER

- **Combe Bénite**, Beaufortain, 2575 m, Δ1165 m, PD, René Christin
- **Pointe de Sur Cou**, Bornes, 1808 m, Δ1000 m, F, Martine Piétu

## DIMANCHE 9 FEVRIER

- **Grand Coin** Maurienne, 2730 m, Δ1310 m, PD, Pascal Gressin

## MARDI 11 FEVRIER

- **Traversée Grand Coin**, Vanoise, 2730 m, Δ1320 m, PD+, Joseph Esseul

## MERCREDI 12 FEVRIER

- **Tour de la Pointe de Comborsier**, Beaufortain, 2450 m, Δ1260 m, PD, prévoir achat forfait randonneur 14 euros, Jean-Claude Perfetti

## JEUDI 13 FEVRIER

- **Dents de la Portetta**, Vanoise, 2835 m, Δ1135 m, PD, Jean-Claude Corsetti

## VENDREDI 14 FEVRIER

- **Bise Ubine et Tavaneuse**, Chablais, Δ1200/j, PD, 8 p. max. inscription 7 février 3 jours, Francis Cochery

## SAMEDI 15 FEVRIER

- **Combe à Marion**, Aravis, 2000 m, Δ1000 m, D, Georges Depetri

## SAMEDI 15 FEVRIER

- **Raid au départ du col de l'Arche**, Ubaye, Δ1200 à 1500 m, PD+, inscription 10 janvier, Stéphane Ruzand et Patrice Vivier



- **Cols de la Cicle et Fenêtre**, Beaufortain, 2330 m, Δ1120 m, PD, Jean Pierre Crestia

**DIMANCHE 16 FEVRIER**

- **Croisse Baulet**, Bornes, 2200 m,  $\Delta$ 1100 m, PD, Sophie d'Amonville
- **Tour de la Neuva**, Beaufortain, 2800 m,  $\Delta$ 1400 m, PD+, Jean Chevassu
- **Dou de Moutiers**, Vanoise, 2489 m,  $\Delta$ 1270 m, AD, Jean-Claude Perfetti

**MARDI 18 FEVRIER**

- **3 Jours en refuge**, Chablais, René Christin et Francis Cochery

**MARDI 18 FEVRIER**

- **Crêt du Rey**, Beaufortain, 2633 m,  $\Delta$ 1220 m, AD, Raymond Bérnard
- **Col Charbonnière et Rosset**, Vanoise, 2600 m,  $\Delta$ 1400 m, PD+, Joseph Esseul

**MERCREDI 19 FEVRIER**

- **Pointe de Comborsier**, Beaufortain, 2450 m,  $\Delta$ 1260 m, PD+, long : 4 repeutages, Pascal Gressin

**JEUDI 20 FEVRIER**

- **Pointe de la Carmélite**, Aravis, 2477 m,  $\Delta$ 1400 m, AD, par les Troncs, Kléber Dumast



- **Roc de Bassagne**, Haute Tarentaise, 3220 m,  $\Delta$ 1164 m, PD, Jean-Claude Corsetti

**VENDREDI 21 FEVRIER,**

- **Le Cheval Noir**, Lauzière, 2832 m,  $\Delta$ 1200 m, PD, Jean-Claude Perfetti

**SAMEDI 22 FEVRIER**

- **Pointe du Dard**, Vanoise, 3206 m,  $\Delta$ 1570 m, AD-, René Christin
- **Tour des Aiguilles de Balme** par la Brèche à Nat, Lauzière, 2600 m,  $\Delta$ 1750 m, AD, Raymond Bérnard

- **Le Grand Mont d'Arèches**, Beaufortain, 2600 m,  $\Delta$ 1300 m, PD+, Kléber Dumast

**DIMANCHE 23 FEVRIER**

- **Pointe de la Blonnière**, Aravis, 2369 m,  $\Delta$ 1180 m, PD, Sophie d'Amonville
- **Dou de Moutiers**, Vanoise, 2489 m,  $\Delta$ 1500 m, AD, René Delieutraz
- **Le Môle en traversée**, 1863 m,  $\Delta$ 900 m, PD-, Martine Piétu

**DIMANCHE 23 FEVRIER**

- **Séjour en Dévoluy**,  $\Delta$ 1000 m, AD, Séjour en étoile, Sophie d'Amonville

**MARDI 25 FEVRIER**

- **Epaule est du Pellegrin**, Belledonne, 2600 m,  $\Delta$ 1430 m, PD+, Joseph Esseul
- **Quermoz**, Beaufortain, 2296 m,  $\Delta$ 980 m, F, par Grand Naves, Guy Pratter

**JEUDI 27 FEVRIER**

- **La Mandallaz**, Bornes, 2277 m,  $\Delta$ 1200 m, AD, descente sur Tardevant, Raymond Bérnard
- **Col de Tougne**, Vanoise, 3139 m,  $\Delta$ 1669 m, PD, Jean-Claude Corsetti

**SAMEDI 1<sup>ER</sup> MARS**

- **La Mandallaz**, Aravis, 2277 m,  $\Delta$ 1140 m, PD, Jean Pierre Crestia
- **Pointe de la Carmélite**, Aravis, 2477 m,  $\Delta$ 1350 m, PD+, par les Troncs, Georges Depetri

**DIMANCHE 2 MARS**

- **Tepey Brabant**, Maurienne, 2700 m,  $\Delta$ 1500 m, PD+, Jean Chevassu
- **Pointe du Midi** en boucle par la Combe Sauvage, Aravis, 2364 m,  $\Delta$ 1170 m, AD, Jean-Claude Perfetti

**MARDI 4 MARS**

- **Tour de la Pointe de Comborsier**, Beaufortain, 2450 m,  $\Delta$ 1260 m, PD+, long, 4 repeutages, Joseph Esseul

**JEUDI 6 MARS**

- **Le Bellachat** (Mont du Fût), Vanoise, 2824 m,  $\Delta$ 1424 m, AD, Raymond Bérnard
- **Col des Aiguilles d'Arves**, Arves, 3163 m,  $\Delta$ 1497 m, PD, Jean-Claude Corsetti

**SAMEDI 8 MARS**

- **Les 3 Cols ou Trient**, Mont-Blanc, 3300 m,  $\Delta$ 1170 m, AD, Raymond Bérnard
- **La Brèche Puiseux**, Mont Blanc, 3432 m,  $\Delta$ 1030 m, AD, Patrice Vivier, Stéphane Ruzand

**DIMANCHE 9 MARS**

- **Circuit Argentière**, Lauzière, 2900 m, Δ1800 m, PD, long, Philippe Vernerey

**MARDI 11 MARS**

- **Col Beugeant par le col d'Encrenaz**, Aiguilles Rouges, 2817 m, Δ1500 m, AD, Raymond Bérnard
- **Le Blanchon**, Vanoise, 2747 m, Δ1300 m, PD+, Joseph Esseul

**JEUDI 13 MARS**

- **Grand Coin**, Maurienne, 2730 m, Δ1310 m, PD, Jean Chevassu
- **Mont Bréquin**, Vanoise, 3135 m, Δ1480 m, PD, Jean-Claude Corsetti

**SAMEDI 15 MARS**

- **Polset par Gébroulaz**, Vanoise, 3497 m, Δ2100 m, PD-, 2 jours inscription 7 mars, Stéphane Ruzand

**DIMANCHE 16 MARS**

- **Raid en Vésubie**, Mercantour, 3080 m, Δ5691 m en 7 jours, AD, inscription 14 février- arrhes, Jean Pierre Crestia

**MARDI 18 MARS**

- **Cheval noir**, Maurienne, 2832 m, Δ1460 m, AD-, par Combe Pierreuse, Joseph Esseul
- **Rocher des Enclaves**, Beaufortain, 2467 m, Δ1300 m, F, Guy Pratter

**MERCREDI 19 MARS**

- **Crêt du Rey**, Beaufortain, 2633 m, Δ1300 m, AD+, Jean-Claude Perfetti
- **Tour du Jallouvre**, Aravis, 2200 m, Δ1200 m, AD, Pascal Gressin

**JEUDI 20 MARS**

- **Pointe de la Galise**, Haute Tarentaise, 3343 m, Δ1287 m, PD, Jean-Claude Corsetti

**SAMEDI 22 MARS**

- **Chamonix Zermatt**, Mont-Blanc, AD, Δ6300 m en 6 jours- inscription 10 et 17 janvier, René Christin

**DIMANCHE 23 MARS**

- **Brèche de Portetta**, Vanoise, 2600 m, Δ1700 m, AD, Philippe Vernerey

**DIMANCHE 23 MARS**

- **Séjour Barcelonnette** Alpes de Haute Provence, AD, Séjour en étoile, Georges Depetri

**MARDI 25 MARS**

- **Epaule du grand Pic**, Lauzière, 2500 m,



Δ1300 m, PD+, montée par combe du Rognolet, Joseph Esseul

**JEUDI 27 MARS**

- **Aiguille de l'Epaisseur**, Arves, 3230 m, Δ1564 m, PD, Jean-Claude Corsetti

**VENDREDI 28 MARS**

- **Belledonne** à préciser, Belledonne, 3 jours, Pascal Gressin

**SAMEDI 29 MARS**

- **Week-end Chamonix**, Mont Blanc, Δ1200m/j, AD, Deux courses en étoile, Sophie d'Amonville

**DIMANCHE 30 MARS**

- **Pointe du Dard par l'Arcelin**, Vanoise, 3206 m, Δ1570 m, AD, René Delieutraz

**LUNDI 31 MARS**

- **Faces ouest des glaciers de la Vanoise**, Vanoise, Δ1200/1600 m, AD, inscription le 7 mars, 3 jours, Raymond Bérnard et Jo Ponchaud

**MARDI 1<sup>ER</sup> AVRIL**

- **Le Buet**, Aiguilles Rouges, 3000 m, Δ1700 m, PD+, Joseph Esseul

**MERCREDI 2 AVRIL**

- **Dômes de Miage-Glacier d'Armanette**, Mont-Blanc, 3670 m, Δ1400+1000 m, AD, 2 jours, René Christin
- **2 jours au Pic de l'Etendard**, Arves, 3464 m, Δ1904 m, PD, Jean-Claude Corsetti

**JEUDI 3 AVRIL**

- **Cheval Noir**, Lauzière, 2832 m, Δ1180 m, PD, versant ouest, Guy Pratter

SAMEDI 5 AVRIL

- **Aiguille des Glaciers**, Beaufortain, 3687 m,  $\Delta$ 1800 m, AD, Raymond Bérnard

DIMANCHE 6 AVRIL

- **Cheval Noir**, Maurienne, 2832 m,  $\Delta$ 1460 m, AD-, par Combe Pierreuse, Pascal Gressin



MARDI 8 AVRIL

- **Combe du Charvet** par les Troncs, Aravis, 2500 m,  $\Delta$ 1300 m, PD+, Joseph Esseul

MERCREDI 9 AVRIL

- **2 jours vers Dôme de Polset**, Vanoise, 3501 m,  $\Delta$ 1801 m, PD, Jean-Claude Corsetti

JEUDI 10 AVRIL

- **Dôme de Gébroulaz-Col du Borgne**, Vanoise, 3400 m,  $\Delta$ 1500 m, AD, René Christin
- **Dôme des Pichères** par couloir Pépin, Vanoise, 3320 m,  $\Delta$ 1820 m, D, Raymond Bérnard

VENDREDI 11 AVRIL

- **Col du Lautaret**, Les Cerces,  $\Delta$ 1200m/j, AD, 3 jours trois courses en étoile, Georges Depetri

SAMEDI 12 AVRIL

- **Raid Oberland : Junfrau-Monch**, Oberland, AD,  $\Delta$ 9000 m en 7 jours- inscription 15 et 22 février, Stéphane Ruzand et René Christin

- **2 jours au Pic de l'Etendard**, Pays des Arves, 3464 m,  $\Delta$ 800+1030 m, PD, Aiguille de la Laisse le 1er jour, Jean-Claude Perfetti

MARDI 15 AVRIL

- **Col de l'Encrenaz**, Aiguilles Rouges, 2579 m,  $\Delta$ 1200 m, PD+, Joseph Esseul

MERCREDI 16 AVRIL

- **2 jours au Grand Bec**, Vanoise, 3398 m,  $\Delta$ 1928 m, AD, Jean-Claude Corsetti

SAMEDI 19 AVRIL

- **Haute Maurienne** à préciser, 3 jours, Pascal Gressin

MARDI 22 AVRIL

- **Belle Etoile**, Belledonne, 2718 m,  $\Delta$ 1300 m, PD+, Joseph Esseul

MERCREDI 23 AVRIL

- **Albaron**, Haute Maurienne, 3637 m,  $\Delta$ 1817 m, PD, 2 jours, Jean-Claude Corsetti

SAMEDI 26 AVRIL

- **Le Grand Bec**, Vanoise, 3398 m,  $\Delta$ 950+1000 m, AD, 2 jours, Jean-Claude Perfetti

LUNDI 28 AVRIL

- **Autour de Chabournéou** Valgaudemar, Ecrins, 3457 m, AD+,  $\Delta$ 5000 m en 4 jours inscriptions le 7 mars, Raymond Bérnard

MARDI 29 AVRIL

- **Tête du Colonney**, Fiz, 2692 m,  $\Delta$ 1200 m, PD, Joseph Esseul

SAMEDI 3 MAI

- **Col du Tour Noir** versant SW, Mont Blanc, 3535 m,  $\Delta$ 1000 m, PD, Patrice Vivier
- **Aiguille des Glaciers**, Beaufortain, 3800 m,  $\Delta$ 1800 m, AD, René Christin

SAMEDI 18 MAI

- **Grande Casse**, Vanoise, 3800 m,  $\Delta$ 2400 m, AD, 2 jours, Pascal Gressin

# Les 4000 de ZERMATT



**A**nnulé l'an dernier pour cause de mauvais temps, nous avons retenté notre chance en avril cette année.

Itinéraire : Zermatt - Breithorn - Monte Rosa Hutte / Signalkuppe - Monte Rosa Hutte / Monte Rosa Hutte - Britannia Hutte / Britannia Hutte - Strahlhorn - Britannia Hutte / Rimpfischorn-Taschalp-Zermatt : Dénivelé réel effectué = 6750 m.

Le premier jour après un départ plus que matinal d'Annecy (3 H), nous partons à l'assaut du Breithorn (4164 m), suivi d'une descente somptueuse sur le glacier du Schroarberggletscher. Les bonnes choses ont une fin, il faut remettre les peaux pour attaquer sous une chaleur étouffante la montée au refuge flambant neuf du Mont Rose (2810 m). Il est grand, il est beau, c'est un peu l'usine mais un tel paysage attire beaucoup de monde.

Le lendemain, en route pour le Signalkuppe (4554 m). La montée est longue, nous mettrons six heures pour atteindre le refuge Margherita mais le cadre est fantastique. Courte pause au sommet du Signalkuppe, il fait trop froid pour traîner.

Jour 3 : traversée du refuge du Mont Rose au refuge Britannia. Au lever, surprise, il neige. Après quelques diffi-



cultés, nos deux supers encadrants nous conduisent à l'Aldenpass. Nous rejoignons directement le refuge en laissant le Strahlhorn de côté car l'étape a été suffisamment longue et technique. L'accueil chaleureux des gardiennes et une bonne bière nous requinquent.

Jour 4 : Certains en profitent pour se reposer, pour les autres l'objectif sera le Strahlhorn (4190 m). Une journée tout en plaisir car les sacs sont allégés et la météo est superbe. Dommage car cela ne va pas durer, le mauvais temps est annoncé.

Nous rentrons donc le lendemain, avec un peu d'avance, en faisant au passage l'épaule du Rimpfischorn (4001 m). Belle descente jusqu'à l'altitude 3000, mais après cela se corse, la neige est de plus en plus lourde et cela devient vraiment physique et crevant. Nous arrivons soulagés à Taschalp après plusieurs chutes, il faudra sortir la pelle pour en dégager certains.

Bingo !!! cinq jours de beau ski dans un cadre d'exception. Le Cervin a veillé sur nous.

Merci René, merci Stéphane. Sur des notes de Stéphane

Françoise Charvoz



# Sensations hivernales

Le ski de rando est une activité physique pour assurer la trace et la montée bien sûr, intellectuelle dans la phase préparatoire de la course et dans sa conduite.

Lors du déroulement de la course, chaque skieur évolue, dans la montagne hivernale ou printanière sur un matelas et s'il prête attention, de multiples sensations peuvent être perçues par lui. Ces perceptions sont peu évoquées dans le discours montagnard, peut-être par discrétion, par une attention insuffisante ou par l'envahissement du mental par les soucis de la semaine. Il m'a paru intéressant de les partager ici, tout en rappelant bien sûr que la sécurité et la conduite de la course priment.

Tout commence par la sortie du véhicule bien chauffé. Le départ matinal d'une rando dans le froid vif procure d'abord une sensation glaciale sur le visage et parfois dans les doigts, au risque d'un début d'onglée, le temps que le corps se réchauffe.

Le départ donné, je perçois à travers mes pieds la couche de neige sous mes spatules : en traçant dans ces 30 cm de poudreuse, la neige s'écrase sous les skis comme un matelas sur lequel on marche : la spatule à l'attaque de la couche de neige à tracer, l'arrière du ski rappelant vers le sol le poids de mon corps. Un constant travail entre l'instabilité et la stabilité, sur les trois points d'appui du pied : les appuis des orteils à l'avant pour attaquer le tassement, continuer et s'équilibrer avec l'extérieur du pied, avant de finir le tassement avec les appuis talon, d'autant plus perceptible que la couche de poudre est épaisse.

Déjà dans cette forêt sombre, la pente se redresse et stimule mon effort de progression, au grand dam des suivants qui rechignent. Le cheminement concentre mon attention pour trouver la meilleure trace entre les arbres. Je ressens une grande sécurité dans cette forêt dense de sapins.

Plus haut, le sommet des arbres s'éclaircit, signe de sortie im-







minente de la forêt. Quelques lacets plus haut au sortir de la forêt, des pensées parasites issues de préoccupations de la vallée traversent mon esprit ; un coup de vent froid a vite fait de me ramener à la réalité présente.

Je jette quelques regards pour observer l'environnement, les pentes enneigées, la surface de la neige, imaginer la progression possible en minimisant le risque. La perception de toutes ces informations visuelles me procure une puissante sensation d'être là dans la montagne, un endroit que j'aime. Le vent du matin descend les pentes et refroidit mon corps. Je jette un petit coup d'œil à l'arrière pour vérifier que le groupe suit bien.

La trace se déroule sans rupture de pente, garante d'un régulier rythme cardiaque. Nous sommes partis depuis une heure maintenant, et je perçois que mon corps est échauffé, en pleine possession de ses moyens, prêt à l'effort des heures à venir et à soutenir un rythme régulier. La perception des appuis sur les pieds est plus fine sur chaque pas, entre les orteils, l'extérieur du pied puis le talon.

Soudain, le soleil apparaît, violent. Un petit moment de pose est bienvenu pour divers ajustements de l'habillement, se regrouper, faire un tour d'horizon de près, de loin.

Le cheminement continue avec une très légère descente, source d'instabilité pour le skieur, avec ses fixations en position de montée : là encore, la perception des 3 appuis du pied est essentielle pour conserver le meilleur équilibre possible avant arrière.

Mon regard se porte sur la prochaine pente à négocier pour

imaginer la trace : minimum d'effort et maximum de sécurité. Je suis déjà dans la pente soutenue, appui sur le ski aval, conversion du ski amont, plaisir de tourner et poser le ski amont là où il doit être, perception d'appui sur la pente de neige, rotation sans effort autour de la jambe amont, signe d'une conversion cette fois réussie, avec le minimum d'effort physique sur le bassin. Les conversions s'enchaînent, les genoux répondent.

La pente est orientée plein nord, glaciale, interdite au soleil, réservoir à poudreuse. Le rythme est presque trop lent pour se réchauffer contre ce froid de janvier. Plus d'une heure à progresser en lacets avec prudence dans cette combe.

Le col est là tout proche. La neige dure des derniers mètres mobilise l'attention : appui sur l'extérieur de mon pied pour une prise de carre et un appui optimum.

L'arrivée après ces 1200 mètres de dénivellée est une récompense avec des sommets dans le lointain à découvrir. Le val-lon à redescendre est bien là, sous le col, à la fois nouveau pour moi, mais familier, tel que je l'avais reconstruit hier dans ma tête, en étudiant les courbes de niveaux de la carte.

Ces sensations personnelles accumulées à la montée au fil des randonnées contribuent au plaisir et à la plénitude que la pratique du ski hivernal m'apporte régulièrement. A bientôt pour évoquer les sensations procurées à la descente.

Bernard Pouliquen

PS : Pour ceux qui ont d'autres perceptions sensorielles à partager, je suis joignable sur [bernard.pouliquen2@wanadoo.fr](mailto:bernard.pouliquen2@wanadoo.fr)

## Bibliothèque : au coin des topos et des livres



Profitez de l'hiver pour pousser la porte de la bibliothèque. Vous aurez ainsi l'occasion d'aérer les locaux rénovés sous l'impulsion de Mi-reille Demeure en mai dernier, et ainsi les délivrer des odeurs de peinture. Vous serez amené à découvrir les nombreux livres et topos issus d'un don d'Alain Guillermin, qui fût membre du CAF. Enfin, vous serez accueilli par une équipe de bénévoles constituée de Catherine, Michèle, Patricia et Christophe. Et peut-être, si vous le souhaitez, vous pourrez vous investir le vendredi soir une heure ou plus par mois au sein du club. Toutes les bonnes volontés sont accueillies, il suffit de maîtriser un minimum la souris et le logiciel de gestion de documents sera à votre portée.

Bonne lecture à tous !

## Gym

René Christin



Les cours ont repris au gymnase du Centre Wal-lon (au-dessous du Collège d'Evire).

Musculation, assouplissements et étirements font partie du programme !

Tous les mercredis, hors vacances scolaires, de 18 h 30 à 20 h 00, du 2 Octobre au 23 avril 2014

Participation : **55 €** pour la saison. Inscription au Secrétariat

Tenue habituelle pour ce type d'activité, avec chaussures de sport d'intérieur.

Plus d'infos : secrétariat ou René Christin

# Formation



## Neige et Avalanches niveau 1

Jeudi 16 janvier en soirée : approche théorique et Samedi 18 janvier : application terrain.

**Pré-requis** : avoir le niveau en ski de montagne et raquette suffisant pour effectuer une course cotée Facile.

René Christin, Raymond Bérnard

## Neige et Avalanches niveau 2

Formation agréée par la FFCAM. Samedi 11 et dimanche 12 janvier 2014. Les Confins La Clusaz

**Pré-requis** : maîtriser la recherche mono-victime avec un Détecteur de Victime en Avalanche

- Avoir le niveau en ski de montagne suffisant pour effectuer une course cotée Peu Difficile

**Renseignements et inscription** : Raymond Bérnard le vendredi soir ou [rbernard.cafannecy@orange.fr](mailto:rbernard.cafannecy@orange.fr)

En 2014  
140 ans du Club  
Alpin français

30ème  
Randorientation





10% de remise  
sur présentation  
de votre carte CAF.

**TOUT ODLO  
CHEZ ODLO ANNECY !**

ODLO Anncy  
10 avenue de Chambéry  
Tél. 04 50 51 44 70  
[annecy@odlo.fr](mailto:annecy@odlo.fr)

Ouvert du mardi au samedi :  
10h-12h / 14h-19h

# Au Vieux Campeur

SYMBOLE DU CHOIX, DU CONSEIL ET DU PRIX



## Carte Cadeau

Soyez certain de faire plaisir en offrant ce choix avec notre carte « cadeau » utilisable en boutique ou sur notre site Internet.



## Carte Club

**10 % de remise** sur certains achats et parfois mieux...  
Comme par exemple 15 % de remise, sur le matériel de montagne (famille 21)...c'est possible avec la Carte Club Au Vieux Campeur.

PARIS QUARTIER LATIN • LYON • THONON-LES-BAINS • SALLANCHES  
TOULOUSE-LABÈGE • STRASBOURG • ALBERTVILLE • MARSEILLE • GRENOBLE  
• LE COIN DES AFFAIRES DU VIEUX CAMPEUR À CHAMBÉRY

[www.auvieuxcampeur.fr](http://www.auvieuxcampeur.fr)

Avec nos catalogues, vous pourrez consulter en permanence plus de 3000 pages de produits qui vous passionnent.



Retrouvez les 6 tomes de notre catalogue dans notre application "Vieux Campeur" sur iPad et Android.