

# club alpin français Annecy



## hiver 2015-2016

revue et programme

N° 33/85



## 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%



- 5%



- 5%

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



- 5%



- 18%  
en bons d'achat  
Réservation  
préalable au  
secrétariat par  
tel ou mail



- 10%



Au magasin  
- 15%



[www.boutique-craft.com](http://www.boutique-craft.com)  
- 20%



MAGASINS DE SPORTS  
MONTAGNE ET OUTDOOR  
- 10%



- 15%



- 10%



- 10% sur location

- 15% hors promotions



- 10%



- 10%

spécialiste de l'optique au sport

## Sommaire

Revue hiver 2015-2016

|   |    |
|---|----|
| ● Mot du président                            | 3  |
| ● Renseignements                              | 4  |
| ● Mode d'emploi, matériel                     | 5  |
| ● Ski et surf en en station                   | 6  |
| ● Refuges                                     | 8  |
| ● Escalade, école d'aventure                  | 9  |
| ● Alpinisme hivernal, jeunes alpinistes       | 10 |
| ● Quatre jours à Pontechianale                | 11 |
| ● Surf de randonnée                           | 14 |
| ● Randonnée en raquettes                      | 17 |
| ● Nordic Walking                              | 20 |
| ● Ski de fond et randonnée nordique           | 21 |
| ● Petites aventures internationales sud Tyrol | 23 |
| ● Ski de montagne et ski alpinisme            | 26 |
| ● Soirées du club                             | 36 |
| ● Voyages lointains, Gym                      | 38 |
| ● Hommage, formations                         | 39 |

«Le programme des collectives est aussi disponible sur notre site internet dans la rubrique /Pratiquer > Calendrier des sorties/ ou directement sur <http://cafannecy.fr/calendrier-des-sorties>»

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

**Responsable de la revue et maquette :**  
René Delieutraz

**Rédaction, articles et publicité :**  
C. Abry, C. Desvignes, J. Ducruet

**Impression :**  
Au Gutenberg Meythet

**Photos de couverture :** Aiguille des Corneillets (Vanoise). Auteur inconnu dans la collective de Joseph Esseul le 7 avril 2015

## Le mot du président



Chers amis,  
L'hiver arrive...  
Le temps des bilans également.

Une saison s'achève, bien remplie. Chacun aura pu profiter des

excellentes conditions estivales. Sauf peut-être l'alpinisme qui a souffert de l'effet de la canicule sur la neige.

Une saison au cours de laquelle notre club s'est étoffé de 17 nouveaux initiateurs ou instructeurs, plus 14 encadrants qui ont revalidé leur diplôme en participant à des journées recyclage. Par ailleurs, 36 adhérents ont suivi des forma-

3

tions préalables en vue, je l'espère, de suivre une formation diplômante. Je vous encourage vivement à vous inscrire dans cette démarche de formation.

Le programme que vous avez entre les mains affiche l'investissement des initiateurs par la diversité et la richesse des sorties proposées, tant en extérieur qu'en intérieur.

Mais ce programme ne doit pas simplement être consommé sans modération ! Notre essence est le bénévolat. N'hésitez pas à proposer votre aide ; nous avons besoin tout au long de l'année de bénévoles. La variété des tâches est telle qu'il y a de la place pour chacun !

L'hiver par ses extraordinaires paysages ne doit à aucun instant permettre un relâchement de la prudence et de la sécurité.

C'est LA condition pour l'excellente saison hivernale que je vous souhaite !

Alain FLEURET

**Arménie** "Voyage dans l'histoire" 9 jours du 13 au 21 février 2016. A partir de 1 927 €

Découvrir un nouveau pays au rythme du ski de randonnée. Visites culturelles, séjour chez l'habitant, dégustations, visite d'Erevan en compagnie du staff francophone local. *Voyage organisé par Le Pays d'en haut*

**Islande.** "Rencontre avec une nature véritable." Vallée de Dalvik, région d'Akureyri. 8 jours du 9 au 16 avril 2016. A partir de 2 350 € Paysage somptueux, silence des montagnes, espaces préservés, La mer et les bains quotidiens dans les sources d'eau chaude naturelles ! *Voyage organisé par AGV*



**Duo d'en haut** ski ou raquette au refuge Bonatti (Val Ferret). Du 4 au 6 mars 2016

**Raid à ski** confort et accessible à tous : Vallée de la Névache, entre Buffère et Ricou. Du 21 au 25 mars 2016

**Zermatt – Chamonix**, la traversée mythique. Du 25 au 29 avril 2016



**Pierrick Hotellier**  
guide de montagne

06.81.07.66.35

[essaimance@orange.fr](mailto:essaimance@orange.fr)

[www.essaimance.com](http://www.essaimance.com)

# 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  
Contact : [secretariat@cafannecy.fr](mailto:secretariat@cafannecy.fr)  
Web : [www.cafannecy.fr](http://www.cafannecy.fr)



Le stationnement est interdit devant les emplacements privés de la copropriété

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

## Secrétariat

(adhésions et renseignements)

Mercredi : 15 h à 19 h – Vendredi : 17 h 30 à 21 h – Samedi : 10 h à 12 h.

## 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 2016) assurance de personne non incluse

- Adulte + 24 ans : 70,30 €
- Conjoint : 49,50 €
- Enfant de membre : 24,60 € (- 18 ans) - 33,10 € (entre 18 et 23 ans)
- Enfant de non membre : 38,40 € (- 18 ans) - 43,50 € (entre 18 et 23 ans)

Nouvelle adhésion : 2,50 € (droit d'entrée au club). Carte MRA acceptée ainsi que les Chèques Vacances et Coupons Sport

## Assurance de personne

L'option assurance de personne valable en Europe, en Suisse et au Maroc (22 €) 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 : + 87 €

## 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,
- équipement pour via ferrata.
- DVA, pelles, sondes.
- Raquettes à neige.

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

## 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 inadéquat.

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.

# Ski et Surf en Station

6



**Responsable :** Jean-Charles Hoizey  
 mail : [skisurfalpin@cafannecy.fr](mailto:skisurfalpin@cafannecy.fr)

## PROGRAMME DES SORTIES EN STATION ET DES COURS

| Dates                 | Horaire départ | Station                                    | Tarif Normal | Fofait +Car | Forfait Seul | Responsable           |
|-----------------------|----------------|--|--------------|-------------|--------------|-----------------------|
| 10 janvier <b>SE</b>  | 7 h 30         | Contamines-Hautelucre                      | 38,50        | 36          | 27           | Alain Curt            |
| 17 janvier <b>SE</b>  | 7 h 30         | Vallée de Courchevel                       | 50           | 36          | 30           | Roger Zannini         |
| 24 janvier <b>SE</b>  | 7 h 30         | Les Gets-Morzine                           | 38           | 36          | 27           | Jean-Charles Hoizey   |
| 31 janvier <b>SE</b>  | 7 h 00         | Bardonecchia                               | 36           | 36          | 27           | Paul Henri Maffre     |
| 7 février <b>SE</b>   | 7 h 30         | Méribel                                    | 50           | 36          | 30           | Jean-François Richard |
| 14 février <b>SE</b>  | 7 h 30         | Valmorel                                   | 43           | 36          | 30           | Jacques Muzard        |
| 21 février <b>SE</b>  | 7 h 00         | Sainte Foy                                 | 30           | 36          | 27           | Isabelle Maffre       |
| 28 février <b>SER</b> | 7 h 30         | Flaine                                     | 39,50        | 36          | 27           | Claude Carraz         |
| 6 mars <b>SER</b>     | 7 h 30         | Arêches Beaufort                           | 29           | 36          | 27           | Jean-Philippe Guex    |
| 13 mars               | 7 h 30         | Les Arcs                                   | 50           | 38          | 30           | Dominique Guillot     |
| 20 mars               | WE             | Val Thorens                                | 49           | 38          | 30           |                       |
| 27 mars               | 7 h            | Valloire                                   | 37,50        | 38          | 27           |                       |
| 4 avril               | 7 h            | La Plagne                                  | 50           | 38          | 30           |                       |
| 10 avril              | 7 h            | Val d'Isère - Espace Killy                 | 54           | 38          | 30           |                       |
| 17 avril              | 7 h            | Vallée de Courchevel<br>Courchyflette USCA |              | ?           |              |                       |

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

## Vente forfaits et billets de car

Tous les vendredis, du 8 janvier au 15 avril de 19 h 30 à 21 h ou par internet.

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

## École de ski et de surf

Inscription les vendredis : 4, 11, 18, mercredis 23 et 30 décembre et vendredi 8 janvier. De 19 h 30 à 21 h.

La présence de tous les participants est souhaitée dès la première sortie encadrée.

## Tarifs des cours

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

**Sorties enfants :** le samedi après-midi - 12 places. Passage des étoiles, sortie nocturne et repas le dernier cours.



**Nouveauté : Cours ski débutants le samedi après-midi** pour adultes + deux dimanches.

## Cartes USCA : 7 €

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

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

Carte 2015 périmée. Délivrance : photo et carte CAF 2016 nécessaires. La carte CAF atteste de votre assurance (Gras Savoye Montagne) pour les accidents, précisions en page 4 et auprès du secrétariat.

**Sortie remise en jambes :** Courchevel : dimanche 6 ou 13 décembre selon enneigement.

**Pot d'accueil :** 3<sup>ème</sup> cours 24 janvier suivant conditions météo.

**Sortie 3 vallées :** samedi 12 ou 19 mars.

**Sortie initiation rando :** 6 mars

# Nos Refuges

## Refuge du Parmelan (ou Camille Dunant)



Altitude : 1825 m.

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 de la Pointe Percée (ou Gramusset)



Altitude : 2164 m.

Refuge d'hiver ouvert de fin octobre à mi-juin, 20 places, couvertures.

Nuitée : 6 euros + 2 euros (bois, gaz)

règlement par chèque.

Gardienne : Marie Jacquet

contact : [refugepointepercee@gmail.com](mailto:refugepointepercee@gmail.com)

# Escalade

Philippe Gabaud, Dominique Lavorel, 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 18 h à 20 h 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»: 55 € 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**» vous sera aussi proposé.
- Le cours «**ados**» (16/18 ans) aura lieu le samedi après-midi.
- Deux cours «jeunes» (9/12 ans et 13/16 ans) auront lieu le mercredi après-midi. Encadrement assuré par des professionnels et des initiateurs CAF.

**Inscriptions** : les vendredis 18 et 25 mars, 1er et 8 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**»: 55 €
- Cours «**adultes perfectionnement**»: 90 €

## Ecole d'aventure

Responsable : Jacques pietu

Le Club Alpin Français d'Annecy propose à nouveau cette année 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 250 € pour la totalité de la saison. Ce prix ne comprend pas les hébergements, nourriture, les éventuelles remontées mécaniques ou matériel non disponible au Club .

Reprise en janvier 2016.

### Au programme :

- ski de randonnée
  - cascade de glace
  - randonnée pédestre
  - via ferrata
  - alpinisme et rocher peu ou partiellement équipé
  - participation au camp d'été du club
- contact : [ecoledav@cafannecy.fr](mailto:ecoledav@cafannecy.fr)



# 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.

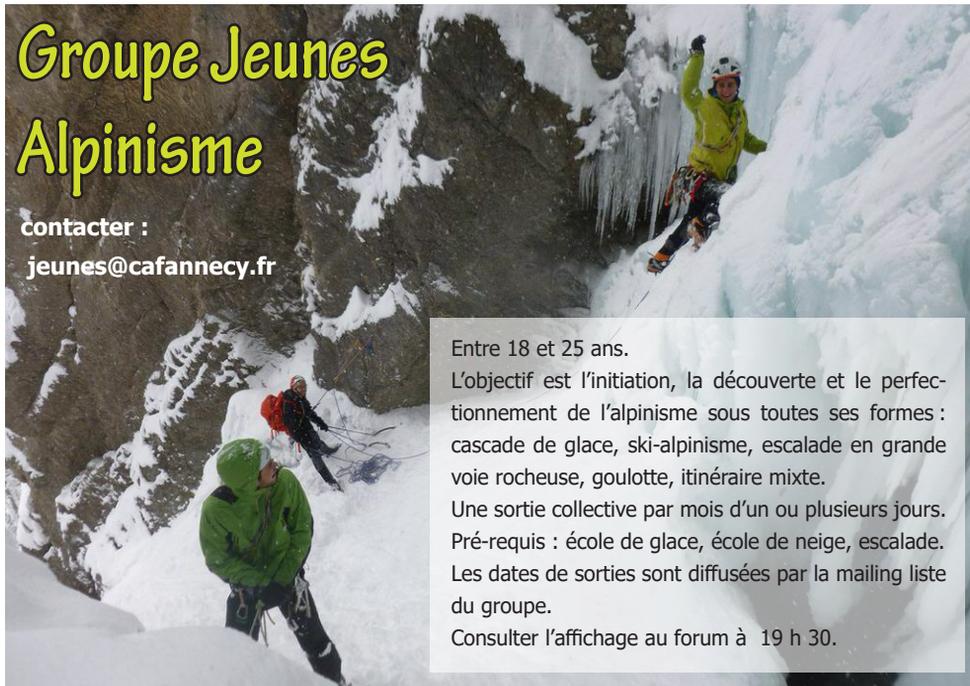
Le matériel nécessaire est le même que pour l'alpinisme classique. Si un équipement plus spécifique est utile, nous le préciserons lors de l'inscription.

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

10

## Groupe Jeunes Alpinisme

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



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 d'un ou plusieurs jours.

Pré-requis : école de glace, école de neige, escalade.

Les dates de sorties sont diffusées par la mailing liste du groupe.

Consulter l'affichage au forum à 19 h 30.



# Quatre jours à Pontechianale

## Jour 1

Rendez-vous au local à 7 h 30 ce vendredi matin de février, nous faisons connaissance. Nathalie et Anne seront les deux seules représentantes de la gente féminine. Adrien, Eric, Jean-Michel, Mathieu et les deux Pascal organisent le séjour. Le chargement du minibus effectué, chacun s'installe, nous prenons la route sous un mélange de pluie et de neige qui ne nous lâchera que bien plus tard dans la matinée.

L'arrivée au refuge de Savigliano en début d'après-midi, l'installation dans les chambres, et déjà nous voici au pied des premières cascades qui sont toutes proches du refuge. Pascal Sanctus et Pascal Deligeon prennent chacun un groupe et commencent à installer des moulinettes pour que chacun de nous puisse prendre contact avec cet élément. Ils nous imposent des exercices comme de grimper avec un seul piolet (comme si avec deux ce n'était

pas assez dur). Nous passerons près de trois heures sur le site pour cette première journée. Et déjà certains prouvent qu'ils n'auront pas besoin de beaucoup de temps pour bien apprécier cette activité.

Retour au refuge, et un rite qui sera à exécuter chaque soir, à savoir le séchage des cordes car si la météo est plutôt clémente, l'ambiance générale est quand même un peu humide. Les gants et les chaussures se retrouvent aussi près du chauffage pour un séchage indispensable. Ensuite une douche qui sera agréable... pour les premiers, car l'eau chaude se fait vite rare. Un très bon repas et au lit pour une nuit de récupération ! Didier Angeloz et Philippe doivent nous rejoindre plus tard dans la soirée. Mais hélas ! Philippe ne pourra pas venir.

## Jour 2

Le réveil n'est pas trop dur, le petit déjeuner très copieux. Le gardien nous remplit les thermos de thé bien chaud pour la journée, prépare des sandwichs pour ceux qui le souhaitent. Rassemblement de tous pour un retour près des cascades de la veille, mais il existe aussi une autre cascade un peu plus haut que celle qui est située près du barrage. Après une petite marche d'approche qui chauffe bien les cuisses malgré tout, nous découvrons de jolies cascades. Encore une fois, les responsables du groupe installent des moulinettes pour les moins expérimentés et proposent des montées en tête pour les plus volontaires et les plus forts en grimpe. Les particularités de chacun se font jour entre les angoissés et les prudents ou les chiens fous. Chacun se reconnaîtra... Une visite du CAI de Turin qui vient préparer le site pour l'inauguration qui aura lieu le lendemain. Site sur lequel ils ont pris soin d'aménager une tente avec un feu pour d'éventuelles grillades, et même des toilettes. Pascal Sanctus nous trouve une cascade qui finit selon ses dires en « M3 » (mousse dry) avec passage plus qu'acrobatique au-dessus d'un arbre pour finir dans un fouillis de mousse, de neige et de terre, qu'après moult nettoyages il finira par rendre accessible à qui veut bien tenter l'expérience. Durant ce temps, d'autres expé-



Didier Angeloz

rimentent l'art de la pose de broche en tête, et à ce petit jeu Mathieu s'en sort plutôt bigrement bien ! Nathalie quant à elle, nous montre qu'il n'est pas nécessaire de taper comme une brute pour ancrer ses piolets. Plusieurs voies sont équipées par Didier et les deux Pascal, ce qui permet à chacun de grimper selon son envie. Certaines lignes sont bien raides et bien longues et demandent quand même pas mal de concentration surtout pour qui les tente en tête. Bref, une journée pleine de belles et bonnes choses. Avec les conseils avisés et précieux de chacun des trois accompagnateurs nous finissons par être un peu plus libérés. Un bref arrêt dans le petit village de Chianale pour une visite à l'épicerie et aussi à la très bonne «pasticceria». Il y a un peu plus de monde avec les membres du CAI au refuge. Encore une fois, nous prenons un très bon repas avec du rab pour les plus gourmands. Selon les indications de Pascal Sanctus sur sa liste de matériel à prendre, certains ont envisagé, qui, un peu de «prune», qui, un peu de «génépi» pour aider à la digestion...

### Jour 3

Ce dimanche sera donc la journée « grandes voies ». Les responsables du groupe ont

choisi une cascade, «la Bonvin» qui devrait convenir à tous avec cinq belles longueurs. Le départ sous un beau ciel bleu nous permet de bien profiter du très beau paysage. Depuis le bord de la route nous voyons le spot du jour. L'approche n'est pas trop longue. Arrivé au départ chacun s'équipe et c'est la surprise ! Il manque une paire de piolets ... ceux d'Adrien sont restés dans le minibus, aussi il fait un aller/retour express. Nous aurons à peine le temps de nous préparer qu'il sera de retour. Les cordées se mettent en place, Pascal D. partira le premier avec en flèche, Anne et Nathalie, puis suivront Didier avec Jean-Michel et moi-même, ainsi que Mathieu en leader avec Adrien, et enfin Pascal S. avec Eric. La glace par endroit est très fine et mérite de la délicatesse. Après que Pascal D. et Anne soient partis, Nathalie semble avoir des difficultés : elle s'aperçoit qu'elle a laissé les protections sur la pointe de ses piolets et donc qu'ils avaient un peu de mal à s'ancrer dans la glace. Les longueurs se succèdent, le cadre est somptueux et chacun profite pleinement de ces beaux instants. Nous serons dépassés par une cordée Italienne qui montre un bel engagement en passant sur les cascades les plus raides pour doubler tout le monde. Quelques longueurs seront bien dures quand même avec des coulées de neige qui viendront se glisser dans le cou des cordées suivantes. Désolé, Mathieu, pour les douches intempestives ! Didier et les autres leaders nous conseilleront de laisser quelques broches pour les suivants, car certains passages sont relativement chauds, et le brochage n'est pas toujours la partie la plus aisée. C'est avec le sourire que l'on se retrouve au sommet de la dernière longueur. La descente sera assez raide aussi dans le couloir qui longe la cascade. Un petit briefing laisse bien voir la satisfaction de chacun et surtout le plaisir d'une belle journée, riche de sensations et de plaisir.

Après que tout le monde se soit rassemblé, nous allons prendre un verre au village avant le retour au refuge. Une halte également à la «pasticceria» pour faire le plein de gâteries. Et de nouveau le rituel du séchage des cordes, gants et autres chaussures. Encore



pascal Deligeon

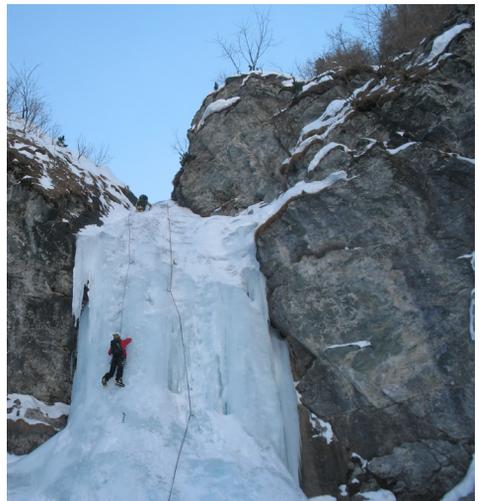
un bon repas, puis une discussion qui se prolonge avec un peu de génépi... pour la digestion bien sûr ! Le programme du lendemain sera vite vu car nous n'aurons que la matinée pour profiter encore un peu de la glace, le départ étant prévu pour 13 heures. Il faut donc rassembler toutes les affaires pour ne pas avoir à trop courir le lundi matin. Pour le lundi matin, le choix se portera sur un retour sur la cascade du premier jour car c'est la plus accessible depuis le village et celle qui nous permet de ne pas avoir une trop longue marche d'approche.

#### Jour 4

Donc ce lundi matin, après avoir rangé les affaires dans le minibus nous reprenons le chemin du barrage pour terminer notre séjour par quelques grimpes sur les cascades que nous avons testées le samedi. Le temps est un peu maussade, la température plutôt douce, ce qui laisse craindre pour l'avenir du site. Mais pour l'instant nous pouvons encore profiter de quelques heures. Didier nous fait faire un exercice de grimpe en tête, histoire de travailler un peu la pose de broches mais, par souci de sécurité, un contre-assurance

sera le bienvenu. Pascal S. propose lui aussi un exercice bien plus ludique : grimper la cascade sans piolet en utilisant les faiblesses de la glace ou bien les colonnettes et, bien sûr, les pieds. Et ma foi, cela s'avère plutôt sympa bien que délicat ! Bientôt le temps de partir et quand tout le monde se rejoint au minibus, et là : surprise ! Pascal D. ne retrouve pas ses piolets ! Qui les a vus ? Mystère ils ne sont pas restés au pied des cascades, ou du moins personne ne les a vus. Mais voici que soudain Adrien se souvient qu'il a déséquipé le relais sur «abalakof» qu'a fait Pascal, il a bien récupéré les broches mais les piolets sont restés plantés dans la glace ! A nouveau il retourne sur les lieux du délit... accompagné de Pascal et de Mathieu qui, en passant par le haut de la cascade parvient à récupérer les précieux outils. Le retour se fera en deux groupes, Didier étant venu avec son minibus également. Une petite halte au passage du Fréjus et nous nous retrouvons au local du CAF dans la soirée. Retour à la maison et demain, boulot pour tous, avec de très bons souvenirs ! Alors pour conclure : un grand merci à Pascal Sanctus, Pascal Deligeon et Didier ainsi qu'à tous les participants pour la bonne humeur et la compagnie très agréable ! Un regret ... oui ne pas avoir pris plus de «panetons» à la «pasticceria», ils étaient trop bons.

Yannick Le Cojan



# Surf de Randonnée



14

contact: [surfrando@cafannecy.fr](mailto:surfrando@cafannecy.fr)  
responsable : Johan Muss

Bienvenue pour cette nouvelle saison au sein de la section snowboard de randonnée autrement nommé dans les milieux autorisés : les Shabraks.

Le programme que nous vous proposons cet hiver se veut bien complet et étoffé de deux nouveaux initiateurs : JB et Nico.

Bien entendu on vous livre ici les grandes lignes de nos envies avec la volonté de vous accompagner sur de beaux itinéraires ; la montagne et la sécurité ayant le dernier mot, le tout s'ajustera au fur et à mesure des mois (enneigement, conditions météo ...).

On vous donne rendez-vous tous les vendredi soir à partir de 19 h 30 au forum du club pour les inscriptions. C'est aussi un moment d'échange et de partage autour de notre passion commune la montagne. Avec la Shabrasserie vous découvrirez aussi notre deuxième passion... le houblon !!

## SAMEDI 5 DÉCEMBRE

- Sulens, Aravis, 1839 m,  $\Delta$  540 m, R2.1 E1, sortie initiation, Nicolas Antony

## DIMANCHE 6 DÉCEMBRE

- Col de Tulle, Aravis, 1920 m,  $\Delta$  650 m, R1.3 E1, sortie initiation, Jean-Baptiste Rachou

---

## SAMEDI 12 DÉCEMBRE

- Croix d'Almet, Aravis, 2223 m,  $\Delta$  750 m, F3.2 E1, Patrick Cerisier

## DIMANCHE 13 DÉCEMBRE

- Col des Porthets, Aravis, 2072 m,  $\Delta$  800 m, F2.2 E1, Guillaume Condat
- Combe à Marion, Aravis, 2250 m,  $\Delta$  760 m, F3.2 E1, sortie initiation, Johan Mus

---

## SAMEDI 19 DÉCEMBRE

- Trou de la mouche, Aravis, 2453 m,  $\Delta$  1010 m, F3.1 E1, Fabien Bétend

## DIMANCHE 20 DÉCEMBRE

- Plane de Chérel, Bauges, 1761 m,  $\Delta$  780 m, R1.3 E1, Thomas Lafleur

---

## SAMEDI 26 DÉCEMBRE

- Aiguille verte, face ouest, Aravis, 2045 m,  $\Delta$  1040 m, PD3.3 E1, Patrick Cerisier

## DIMANCHE 27 DÉCEMBRE

- Plan de la Limace, Bauges, 1722 m, Δ 800 m, R1.3 E1, sortie initiation, Olivier Bonnaz

---

## SAMEDI 2 JANVIER 2016

- Col d'Argentière, Mont-Blanc, 3552 m, Δ 1000 m, F2.2 E2, Cédric Saccinto

## DIMANCHE 3 JANVIER

- Rocher de Leschaux, 1936 m, Δ 950 m, R2.1 E1, Jean-Baptiste Rachou

---

## SAMEDI 9 ET DIMANCHE 10 JANVIER

- Week-End Intégration

---

## SAMEDI 16 JANVIER

- Combe aux Chevaux, Bauges, 1816 m, Δ 1250 m, R2.3 E1, Patrick Cerisier
- Blonnière, Pointe Sud, Aravis, 2362 m, Δ 1180 m, R2.1 E1, Johan Mus

## DIMANCHE 17 JANVIER

- Combe à l'avion, Aravis, 2050 m, Δ 1050 m, F3.2 E1, Guillaume Condat
- Sortie initiation, lieu à définir, Jérôme Janin

---

## SAMEDI 23 JANVIER

- Sortie initiation crampon piolet, lieu à définir, Nicolas Antony

## DIMANCHE 24 JANVIER (FULLMOON)

- Petite Chaurionde, Bauges, 2123 m, Δ 970 m, F2.3 E1, Fabien Bétend



## SAMEDI 30 JANVIER

- Course à définir, Olivier Bonnaz

## DIMANCHE 31 JANVIER

- Pointe des Arlicots, Bauges, 2060 m, Δ 1280 m, F3.1 E1, Thomas Lafleur

---

## SAMEDI 6 FEVRIER

- Col du Chardonnet, Mont-Blanc, 3323 m, Δ 1000 m, PD3.1 E2, Cédric Saccinto

## DIMANCHE 7 FEVRIER

- Tournette, Bornes, 2351 m, Δ 1400 m, R2.3 E2, Fabien Bétend
- Tête de l'Aulp, Aravis, 2129 m, Δ 1020 m, F3.3 E1, Johan Mus

## SAMEDI 6 ET DIMANCHE 7 FEVRIER

- Initiation glacier, Massif du Mont Blanc, Guillaume Condat, Jérôme Janin, Pascal Torregrossa

---

## SAMEDI 13 FEVRIER

- Porte des Aravis, Aravis, 2400 m, Δ 1000 m, F4.1 E2, Patrick Cerisier
- Aiguille du Mont, Aravis, 2133 m, Δ 840 m, F3.2 E2, Olivier Bonnaz

## DIMANCHE 14 FEVRIER

- Pointe sud de l'Étalle, Aravis, 2450 m, Δ 1340 m, F3.1 E1, Jean-Baptiste Rachou
- Pointe des Arces, Bauges, 2076 m, Δ 1200 m, R3.1 E1, Thomas Lafleur

---

## SAMEDI 20 FEVRIER

- Charvin, Aravis, 2409 m, Δ 1110 m, PD4.1 E1, Jérôme Janin

## DIMANCHE 21 FEVRIER

- Course à définir, Guillaume Condat

## LUNDI 22 FEVRIER

- Sortie nocturne FULL MOON, Patrick Cerisier

---

## SAMEDI 5 MARS

- Col des Aiguilles Crochues, Aiguilles Rouges, 2701 m, Δ 500 m, PD3.1 E2, Olivier Bonnaz



**SAMEDI 5 ET DIMANCHE 6 MARS**

- Week-End Chamoniard, Guillaume Condat, Jérôme Janin

**SAMEDI 12 MARS**

- Pointe Blanche, Bornes, 2438 m, Δ 1040 m, PD4.2 E2, Patrick Cerisier

**DIMANCHE 13 MARS**

- 4 Têtes, Aravis, 2364 m, Δ 1390 m, F3.2 E2, Jean-Baptiste Rachou, Cédric Saccinto
- Mont de la Coche, Bauges, 2070 m, Δ 1200 m, F3.3 E2, Thomas Lafleur

**SAMEDI 19 MARS**

- Trélod, Bauges, 2181 m, Δ 1590 m, PD4.2 E2, Jérôme Janin

**SAMEDI 19 ET DIMANCHE 20 MARS**

- Aiguilles des Glaciers, Mont-Blanc, 3816 m, Δ 3000 m, PD3.3 E2, nuit en bivouac, Fabien Bétend

**SAMEDI 26 MARS**

- Col du Tour Noir, Mont-Blanc, 3535 m, Δ 965 m, PD2.3 E1, Olivier Bonnaz

**SAMEDI 26, AU LUNDI 28 MARS**

- WE Suisse en cabane – Pascal Torregrossa

**DIMANCHE 3 AVRIL**

- Couloir Chaborgne, Mont-Blanc, 2483 m, Δ 1220 m, AD4.1 E2, Cédric Saccinto

**SAMEDI 2 ET DIMANCHE 3 AVRIL**

- Grande Sassièr, Vallée d'Aoste, 3747 m, Δ 1500 m, D4.1 E2, nuit en bivouac, Patrick Cerisier

**SAMEDI 9 ET DIMANCHE 10 AVRIL**

- Mont Dolent, Mont-Blanc 3820 m, Δ 2220 m, AD3.3 E2, Jérôme Janin, Guillaume Condat
- Tour de l'Arcalod, Bauges, 1980 m, Δ 1900 m, F3.2 E2, Thomas Lafleur

**DIMANCHE 17 AVRIL**

- Aiguille d'Argentière, Mont-Blanc, 3901 m, Δ 1150 m, D4.2 E2, Jean-Baptiste Rachou

**SAMEDI 16 AU LUNDI 18 AVRIL**

- Raid dans les Ecrins, Pascal Torregrossa

**VENDREDI 22 AVRIL**

- Sortie nocturne FULL MOON, Johan Mus

**SAMEDI 30 AVRIL - DIMANCHE 1<sup>ER</sup> MAI**

- Mont-Blanc par les Grands Mulets, Mont-Blanc, 4810 m, Δ 3600 m, AD3.2 E2, Guillaume Condat, Pascal Torregrossa, Jérôme Janin

**DIMANCHE 8 MAI**

- BBQ Grandes Autannes, 2679 m, Δ 1350 m, PD2.2 E1, Patrick Cerisier

**SAMEDI 14 AU LUNDI 16 MAI**

- Initiation aux 4000, Pascal Torregrossa

**SAMEDI 4 AU LUNDI 6 JUIN**

- La trilogie des 4000 made in Le Skool, Pascal Torregrossa



# Randonnée à Raquette

Alain Louis et Patrick Martin  
contact : [raquette@cafannecy.fr](mailto:raquette@cafannecy.fr)

R1 : pour tout randonneur

R2 : pour bon randonneur, long ou dénivelée ( $\Delta$ ) < 1000 m

R3 : pour randonneur endurci, dénivelée ( $\Delta$ ) > 1000 m ou présentant certaines difficultés.

L'activité Raquette se déroule sur un terrain hors piste, la météo n'exclut 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.

## MARDI 1<sup>ER</sup> DÉCEMBRE

- Le Saut du Loup, Val d'Arly, 1900 m,  $\Delta$  600 m, R1, avec rando nordique, Gilles Furtin

## SAMEDI 5 DÉCEMBRE

- Maîtrise et appropriation de son DVA, Annecy-le Vieux, en après-midi, Raymond Béruard

## DIMANCHE 6 DÉCEMBRE

- Le tour des Frettes de Beauregard, Aravis, 1644 m,  $\Delta$  430 m, R1, circuit, Patrick Martin

## MARDI 8 DÉCEMBRE

- Présentation de la saison à 19 h au forum, Alain Louis



- Col du Crucifix, l'Epine, 1021 m,  $\Delta$  560 m, R1, avec rando nordique, Gilles Furtin

## JEUDI 10 DÉCEMBRE

- Les chalets de Seythenex, Bauges, 1719 m,  $\Delta$  560 m, R1, Michel Hayotte

## DIMANCHE 13 DÉCEMBRE

- Montagne des Auges, Bornes, 1769 m,  $\Delta$  440 m, R1, Patrick Martin

## MARDI 15 DÉCEMBRE

- Col du Plane, Bauges, 1337 m,  $\Delta$  400 m, R1, avec rando nordique, Gilles Furtin

## JEUDI 17 DÉCEMBRE

- La clef des Annes, Aravis, 1746 m,  $\Delta$  500 m, R1, Michel Hayotte

## DIMANCHE 20 DÉCEMBRE

- Col de Tulle, Aravis, 1950 m,  $\Delta$  800 m, R1, Raymond Béruard

## JEUDI 7 JANVIER 2016

- Mont de la Forge, Parmelan, 1610 m,  $\Delta$  650 m, R1, Michel Hayotte

## DIMANCHE 10 JANVIER

- Mont Tendre, Jura Suisse, 1679 m,  $\Delta$  620 m, R1, Patrick Martin

## DIMANCHE 10 JANVIER

- Le Roc des Tours, Bornes, 1994 m,  $\Delta$  670 m, R1, Georges Blot

MARDI 12 JANVIER

- Chapelle de Jacquicourt, Chablais, 1598 m, Δ 550 m, R1, avec rando nordique, Gilles Furtin

JEUDI 14 JANVIER

- **Formation Neige-Avalanches niv 1, forum du CAF, approche théorique en soirée, Jacques Piétu et Raymond Bérnard**

---

SAMEDI 16 JANVIER

- Formation Neige-Avalanches niv 1, mise en pratique sur le terrain, Alain Louis et Patrick Martin

DIMANCHE 17 JANVIER

- Vallée du Bouchet, Grand Bornand, R1, commission handicap, Isabelle Rabatel, Mireille Demeure et Patrick Martin
- L'Hergues, Retord, 1426 m, Δ 300 m, R1, long, Alain Louis
- Val d'Ablon, Bornes, 1663 m, Δ 630 m, R1, Raymond Bérnard et Jacques Bourel

MARDI 19 JANVIER

- Mont Pelat, Bauges, 1543 m, Δ 650 m, R2, avec rando nordique, Gilles Furtin

JEUDI 21 JANVIER

- Le haut de Marlens, Aravis, 1657 m, Δ 600 m, R1, circuit, Michel Hayotte

---

SAMEDI 23 ET DIMANCHE 24 JANVIER

- Le Creux du Lachat, Bauges, 1440 m, Δ 650 m, R1, sortie pleine lune, possibilité de s'inscrire uniquement pour le dimanche, refuge, max 8 pers, inscription pour le refuge jusqu'au 28/11/15 : [patrickmartin74@orange.fr](mailto:patrickmartin74@orange.fr), arrhes, Patrick Martin

DIMANCHE 24 JANVIER

- Dent de Rossanaz, Bauges, 1891 m, Δ 900 m, R2, traversée, Raymond Bérnard
- La Pointe d'Andey, Bornes, 1877 m, Δ 400 m, R1, Georges Blot

MARDI 26 JANVIER

- Barrage de la Girotte, Beaufortain, 1778 m, Δ 563 m, R1, Mireille Demeure
- Crêt d'Eau, Jura sud, 1621 m, Δ 650 m, R2, avec rando nordique, Gilles Furtin

---

SAMEDI 30 ET DIMANCHE 31 JANVIER

- **Formation neige avalanche Niv 2, Aravis, La Clusaz, spécial raquettes, Sophie d'Amonville**

DIMANCHE 31 JANVIER

- Croix des Bergers, Bauges, 1370 m, Δ 450 m, R1, circuit, Patrick Martin

JEUDI 4 FÉVRIER

- Col de Spée, Bornes, 1685 m, Δ 300 m, R1, Michel Hayotte

---

DIMANCHE 7 FÉVRIER

- Sur Lyand, Croix du Colombier, Bugey, 1525 m, Δ 350 m, R1, Jacques Bourel
- Le Revard, R1, commission handicap, Isabelle Rabatel, Mireille Demeure et Patrick Martin
- Croix du Plane, Bauges, 1405 m, Δ 800 m, R2, Alain Louis



## SAMEDI 13 ET DIMANCHE 14 FÉVRIER

- La Dole et Chalet à Roch, Jura Suisse, 1682 m,  $\Delta$  610+450 m, R1, refuge, max 8 pers, inscription jusqu'au 12/12/15 : [patrickmartin74@orange.fr](mailto:patrickmartin74@orange.fr), arrhes, Patrick Martin

## DIMANCHE 14 FÉVRIER

- Le Grand Colombier, Pays de Gex-Jura, 1525 m,  $\Delta$  450 m, R1, Gilles Furtin

## JEUDI 18 FÉVRIER

- Le Mollard, Bauges, 1343 m,  $\Delta$  400 m, R1, circuit, Michel Hayotte

---

## DIMANCHE 21 FÉVRIER

- Col de Roche Plane, Beaufortain, 2090 m,  $\Delta$  1170 m, R2, Raymond Bérnard

## JEUDI 25 FÉVRIER

- Tête du Danay, Aravis, 1731 m,  $\Delta$  350 m, R1, Mireille Demeure

---

## DIMANCHE 28 FÉVRIER

- Cul D'Ugine, Aravis, 2063 m,  $\Delta$  800 m, R2, Alain Louis

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

- Pointe d'Orcière, Aravis, 1750 m,  $\Delta$  820 m, R2, circuit à partir du pont de la Gutary, Jacques Bourel

## JEUDI 3 MARS

- Tête de la Sallaz, Aravis, 2026 m,  $\Delta$  750 m, R1, long, Michel Hayotte

---

## DIMANCHE 6 MARS

- Refuge Gramusset, Aravis, 2164 m,  $\Delta$  982 m, R2, Mireille Demeure
- Chalets de Mayères, Aravis, 1560 m,  $\Delta$  600 m, R1, Patrick Martin

## JEUDI 10 MARS

- Col de Chatillon, Aravis, 1700 m,  $\Delta$  500 m, R1, Michel Hayotte

---

## SAMEDI 12 ET DIMANCHE 13 MARS

- Refuge Nant du Beurre, Beaufortain, 2075 m,  $\Delta$  800+400 m, R2, inscription le 8 Janvier, Gilles Furtin

## DIMANCHE 13 MARS

- Le Crépon de Montoulivert, Glières, 1914 m,  $\Delta$  500 m, R2, long, Jacques Bourel
- Col de la Lanche, Chablais, 1539 m,  $\Delta$  600 m, R1, long, Alain Louis

## MARDI 15 MARS

- Col de Cenise, Aravis, 1724 m,  $\Delta$  550 m, R1, avec rando nordique, Gilles Furtin

## JEUDI 17 MARS

- Lac des Féés, Beaufortain, 1896 m,  $\Delta$  600 m, R1, Michel Hayotte

---

## DIMANCHE 20 MARS

- Lacs de Roche Noire, Lauzière, 2450 m,  $\Delta$  1070 m, R2, Raymond Bérnard
- Le Môle, Giffre, 1863 m,  $\Delta$  750 m, R1, Georges Blot
- Le Retord, R1, commission handicap, Isabelle Rabatel, Mireille Demeure et Patrick Martin

## MARDI 22 MARS

- Ubine, Chablais, 1485 m,  $\Delta$  500 m, R2, avec rando nordique, Gilles Furtin



**DIMANCHE 27 MARS**

- Les Chalets de la Fulie, Bauges, 1420 m,  $\Delta$  460 m, R1, circuit, Patrick Martin

**MARDI 29 MARS**

- Col de la Gitte, Beaufortain, 2359 m,  $\Delta$  760 m, R2, avec rando nordique, Gilles Furtin

**DIMANCHE 3 AVRIL**

- Le Reculet, Jura, 1718 m,  $\Delta$  775 m, R2, Mireille Demeure
- Sous-Dine, Bornes, 2001 m,  $\Delta$  1000 m, R2, Georges Blot

**MARDI 5 AVRIL**

- Grande Combe, Beaufortain, 1674 m,  $\Delta$  500 m, R1, avec rando nordique, Gilles Furtin

**DIMANCHE 10 AVRIL**

- La Croix Cartier, Aravis, 1834 m,  $\Delta$  700 m, R1, Alain Louis

**JEUDI 14 AVRIL**

- Le grand Crêtet, Beaufortain, 2292 m,  $\Delta$  1000 m, R2, Michel Hayotte

**MARDI 26 AVRIL**

- A définir, avec rando nordique, Gilles Furtin

# Nordic Walking

responsable : André Dufiet  
s'adresser au secrétariat

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

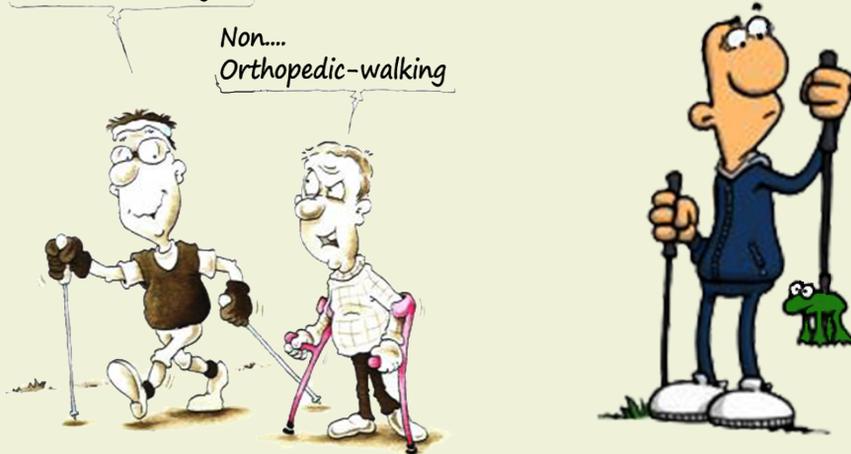
Le but de ce sport est un redressement naturel bénéfique au dos avec une phase de poussée due aux bâtons activant le volume musculaire par une amplitude plus grande des mouvements.

Une séance dure environ 2 h 00 le samedi matin. Il est difficile d'aller loin aussi nous restons autour d'Annecy souvent dans le Semnoz, qui nous offre des parties presque plates et des pentes intéressantes.

La séance commence par un échauffement musculaire et se termine par une détente des muscles.

*...Nordic-Walking ?*

*Non....  
Orthopedic-walking*



# Ski de fond et Randonnée nordique



responsable : Gilles Furtin

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

- **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 1<sup>ER</sup> DÉCEMBRE

- Le Saut du Loup, Val d'Arly, 1900 m, Δ 600 m, R1, rando nordique+ raquettes, Gilles Furtin

## SAMEDI 5 DÉCEMBRE

- Maîtrise et appropriation de son DVA, Anancy-le-Vieux, en après-midi, Raymond Béruard

## MARDI 8 DÉCEMBRE

- Col du Crucifix, l'Epine, 1021 m, Δ 560 m, R1, rando nordique+ raquettes, Gilles Furtin
- Présentation de la saison à 19 h au forum

## MARDI 15 DÉCEMBRE

- Col du Plane, Bauges, 1337 m, Δ 400 m, R1, rando nordique+ raquettes, Gilles Furtin

## MARDI 12 JANVIER

- Chapelle de Jacquicourt, Chablais, 1598 m, Δ 550 m, R1, rando nordique+ raquettes, Gilles Furtin

## MARDI 19 JANVIER

- Mont Pelat, Bauges, 1543 m, Δ 650 m, R2, rando nordique+ raquettes, Gilles Furtin

### MARDI 26 JANVIER

- Crêt d'Eau, Jura sud, 1621 m,  $\Delta$  650 m, R2, rando nordique+ raquettes, Gilles Furtin

### LUNDI 1<sup>ER</sup> AU JEUDI 4 FÉVRIER

- Sommets et Combes du Jura, R2, Jura, inscriptions le 8 janvier, Gilles Furtin

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

- Le Crêt du Nu, Jura sud, 1351 m,  $\Delta$  450 m, R1, Gilles Furtin

### LUNDI 7 AU JEUDI 10 MARS

- Vercors, R2, Gilles Furtin

### MARDI 15 MARS

- Col de Cenise, Aravis, 1724 m,  $\Delta$  550 m, R1, rando nordique+ raquettes, Gilles Furtin

### MARDI 22 MARS

- Ubine, Chablais, 1485 m,  $\Delta$  500 m, R2, rando nordique+ raquettes, Gilles Furtin



### MARDI 29 MARS

- Col de la Gitte, Beaufortain, 2359 m,  $\Delta$  760 m, R2, rando nordique+ raquettes, Gilles Furtin

### MARDI 5 AVRIL

- Grande Combe, Beaufortain, 1674 m,  $\Delta$  500



# Petites aventures internationales au sud Tyrol



Tous les jours, quelque chose à voir. La longue route jusqu'à Bormio s'effectue dans la discussion, sans bouchon. Skis sur le sac, nous abordons les 350 premiers mètres de dénivellée pour atteindre le refuge Branca. L'ensemble du raid n'est pas sous le signe du toujours plus, mais du toujours mieux. Avisez plutôt. Le Monte San Matteo est gravi avec panache dès le premier jour, en rencontrant un groupe de cafistes gapençais. L'un d'entre eux a la main baladeuse pour aider lors d'un passage délicat. Mais la pitchenette sera bénéfique ! Au sommet, un guide américain attend sa troupe. Le monte Pasquale s'effectue ensuite en expliquant régulièrement, l'intérêt d'effectuer des conversions dans les règles de l'art à la montée, aux américains en gouquette, afin d'éviter d'arriver sans énergie en haut, sur les skis modèle fat. L'air est frais au sommet, le pique-nique est donc avalé sur la terrasse du refuge Pizzini, où

le spectacle commence. En effet, nous voyons arriver, confortablement installé dans le sac à dos d'un skieur, un chien, de petite taille, heureusement... paré pour la descente avec ses lunettes de soleil !



Le beau temps se confirme pour envisager la traversée sur le sud Tyrol, via Sulden. Au cours de la première montée, alors que nous étions partis depuis à peine une demie heure, René est apostrophé par une fille seule, perdue, cherchant son parcours. Déballant tout le sac à dos, (façon René, ce n'est pas triste), il lui donne une photocopie de carte. Et nous poursuivons notre chemin. Arrivée sur la première difficulté de montée (peu envisageable à la redescente), pour arriver sur les hauteurs au niveau du refuge Casatti, ladite fille se pose des questions, et dans un mélange d'anglais et de français propre à notre chef de file, le problème des crampons est soulevé. L'alternative est : soit elle continue avec nous, soit elle redescend avant la difficulté. Lindsey (surnommée alaskan girl), souscrit à la proposition. Elle poursuit son séjour avec nous, pour deux nuits, avant le retour sur Pizzini. La suite est épique. Au sommet, à proximité des trois canons, elle s'habille en mamma italienne



et continue dans cette tenue jusqu'à la Martelle Hütte.

Entre-temps, nous profitons allègrement des remontées mécaniques pour effectuer des descentes face au Grand Zébru. Nous observons avec inquiétude, cinq skieurs dans la face Est, chapeau les artistes ! Des chamois montrent le bout de leur museau dans la descente à la cabane. Le pot d'accueil est offert au refuge, schnaps pour tout le monde.



S'ensuit une dégustation d'Apfelstrudel pour le goûter. Les découvertes gastronomiques continuent au diner avec les canederli, sorte de Knodel du sud Tyrol. Nous laissons le jour suivant, Lindsey (un peu épuisée) au refuge Nino Corsi et abordons le sommet Vénézia.

La soirée se poursuit, en entonnant, qui en français, pour nous, qui, en allemand, pour les autrichiens présents à table, un classique à travers les montagnes apparemment, « étoile des neiges ». Malheureusement, le, le lendemain, le Cevedale n'est pas visible et cela calme nos ardeurs. Le brouillard met à rude épreuve les GPS, l'un contredisant l'autre, mais malgré tout, nous arrivons à 100 mètres du sommet, pour envisager la descente au milieu des séracs. Nous retrouvons avec bonheur Claudio, gardien au refuge Pizzini. Au moment du thé, le spectacle



## Recette du Pizzoccheri

**Difficulté** : Moyenne. **Préparation** : 120 minutes,  
**Cuisson** : 30 minutes

### Ingrédients pour 4 personnes

**Ail** – 1 gousse, **Bitto** – 150 g, **Beurre** – 40 g

**Chou de Milan** – 200 g, **Pommes de terre** – 200 g, 1  
**oignon** – 4 feuilles de **sauge**, **Parmesan râpé** 100 g

**Les pizzoccheri de la Valteline** est un plat typique de la cuisine traditionnelle de cette région, très connu et apprécié surtout pendant les mois froids. Autrefois les pizzoccheri se préparaient à la maison, mais aujourd'hui il est possible de les trouver dans les commerces sous forme de pâte sèche prête pour la cuisson, surtout dans les épiceries de spécialités italiennes. Sinon, pour leur préparation, qui est assez simple, on utilise la farine de sarrasin (farine de blé noir). Dans la recette traditionnelle, le fromage utilisé est le Bitto, fromage demi-gras produit exclusivement en Valteline.

### Préparation

Pour préparer la sauce : lavez et coupez en lamelles le chou, lavez, pelez et coupez en cubes les pommes de terre et hachez finement l'oignon. Faites cuire le chou et les pommes de terre dans une grosse casserole d'eau salée jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Ajoutez ensuite les pizzoccheri et faites-les cuire pendant 10 minutes.

Pendant ce temps faites dorer l'oignon, la sauge et l'ail dans une poêle à feu doux. Egouttez les pâtes et les légumes. Dans un saladier disposez en couches les pizzoccheri, les hachis d'oignon, le Bitto et le parmesan râpé. Mélangez pendant une minute afin que tous les ingrédients s'incorporent et que le fromage fonde parfaitement. Servez bien chaud.

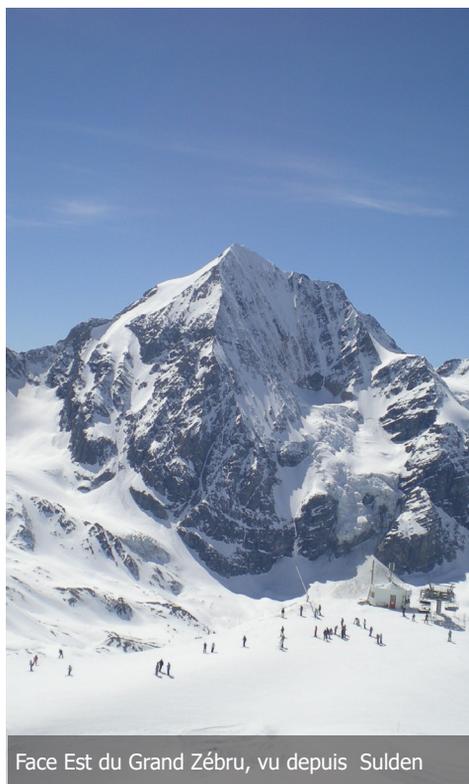
### Conseils

Si vous ne trouvez pas de Bitto dans les commerces, vous pouvez le remplacer par de la raclette. Bien que les pizzoccheri soient un plat unique, vous pouvez le servir accompagné d'une salade, ou bien, selon la tradition, de radis crus avec du sel. Pour le dessert, on vous conseille un gâteau à base de pommes, comme une charlotte ou une mousse de pommes reinettes.

se déroule dehors, alors que des pensionnaires sortent du spa, en petite tenue. Censure de la rédaction oblige, vous ne verrez pas les photos... Claudio concocte un menu spécifique le soir, avec des pizzoccheri, spécialité locale à base de farine de sarrasin. C'est l'occasion pour Lindsey de nous raconter comment elle découpe le caribou devant chez elle... en Alaska.

Le Grand Zébru, au petit matin, a disparu sous une couche de neige fraîche et un jour blanc. Un objectif plus raisonnable au vue des conditions météorologiques est envisagé, avant le long retour en voiture. Finalement, Une autre occasion d'aller sur cette destination où l'accueil en refuge est très agréable !

Chantal Abry



Face Est du Grand Zébru, vu depuis Suldén

# Ski de randonnée

# Ski alpinisme

René Christin, Joseph Esseul

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



Cette année, Alain Fleuret, Jean Lyard et Théo Dague rejoignent le groupe des initiateurs.

- A la suite du cycle découverte, des sorties de perfectionnement sont organisées le week-end. Vous les trouverez dans le programme avec la mention init-perf (initiation-perfectionnement). Une nouveauté : pour ceux qui veulent « redémarrer ou continuer l'activité en douceur » en cours de saison les sorties « rando cool » du mercredi. Chacun devrait ainsi pouvoir poursuivre son entrée dans le monde du ski de rando.

- Une dizaine de sorties « week-end » ou raids de quatre à neuf 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, et la pelle sont obligatoires, ce matériel peut être loué au local. Dans tous les cas, il doit être opérationnel. Les couteaux sont aussi obligatoires ; 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. Nous estimons indispensable que chaque participant régulier prenne part aux journées de formation des 14 et 16 janvier. Pour ceux qui veulent entretenir eux-mêmes leur matériel, une soirée fartage-affûtage est organisée le 16 décembre.

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. Il est bon d'avoir aussi dans son sac, un grattoir (si ça botte), un jeu de piles pour le DVA et un carré double-face si les peaux se décollent.

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 ou par téléphone sont possibles à l'initiative de l'encadrant à condition de ne pas dépasser 50% des participants. Il est possible, si la neige est là que nous organisons des sorties en novembre, ces sorties seront organisées le vendredi soir au forum.

La soirée de présentation de la saison aura lieu le 15 décembre à 19 H 30 au forum. Pour une information actualisée, vous pourrez consulter le site Internet du club.

Bonnes randonnées !

MARDI 1<sup>ER</sup> DÉCEMBRE

- Pointe des Mottets, Lauzière, 2592 m, Δ 1200 m, F, exercice DVA, Kléber Dumast

SAMEDI 5 DÉCEMBRE

- Belvédère de Merdassier, Aravis, 2000 m, Δ 700 m, F, le matin, Raymond Béruard
- **Maîtrise et appropriation de son DVA, Annecy-le-Vieux, en après-midi, Raymond Béruard**
- Blonnière, Aravis, 2350 m, Δ 1160 m, PD, Pascal Gressin

DIMANCHE 6 DÉCEMBRE

- Petite Sambuy, Bauges, 2107 m, Δ 957 m, F, exercice DVA, Jean-Claude Corsetti
- Grand Mont d'Arèches, Beaufortain, 2633 m, Δ 1320 m, F, descente sur piste, Jean-Claude Perfetti

MARDI 8 DÉCEMBRE

- Petite Sambuy, Bauges, 2107 m, Δ 1000 m, F, exercice DVA, Joseph Esseul

JEUDI 10 DÉCEMBRE

- Roche Plane, Beaufortain, 2166 m, Δ 1200 m, PD, Raymond Béruard

VENDREDI 11 DÉCEMBRE

- Petite Miaz, Aravis, 2403 m, Δ 1220 m, PD, boucle du Charvet, Pascal Gressin

SAMEDI 12 DÉCEMBRE

- Le Lachat, Bornes, 2200 m, Δ 900 m, F, Michel Lefrique

SAMEDI 12 DIMANCHE 13 DÉCEMBRE

- **Recyclage des initiateurs, Beaufortain, formation fédérale, Raymond Béruard**

DIMANCHE 13 DÉCEMBRE

- Pointe de la Galoppaz, Bauges, 1681 m, Δ 861 m, F, exercice DVA, Jean-Claude Corsetti
- Mont Brequin, Vanoise, 3135 m, Δ 1480 m, PD, Jean-Claude Perfetti

MARDI 15 DÉCEMBRE

- La Blonnière, Aravis, 2369 m, Δ 1150 m, PD, exercice DVA, Kléber Dumast
- **Soirée de présentation de la saison 2015/2016, 19 h 30 au forum du Club, Raymond Béruard, Joseph Esseul & René Christin**

MERCREDI 16 DÉCEMBRE

- Rando cool, Michel Lefrique
- Grand Coin, Vanoise, 2730 m, Δ 1320 m, PD, Pascal Gressin
- **Soirée matériel 19 h 30, Forum, pour réviser ou apprendre : affûtage fartage encollage, Georges Depétri**

JEUDI 17 DÉCEMBRE

- Tardevant, Aravis, 2400 m, Δ 900 m, PD, initiation-perfectionnement, René Christin

SAMEDI 19 DÉCEMBRE

- La Mandallaz, Aravis, 2280 m, Δ 1100 m, PD, exercice DVA, Patrice Vivier
- Grand Croisse Baulet, Aravis, 2236 m, Δ 1200 m, PD, Alain Fleuret
- Combe de Paccaly, Aravis, 2377 m, Δ 950 m, F, Raymond Béruard

DIMANCHE 20 DÉCEMBRE

- Tête du Torraz versant SW, Aravis, 1930 m, Δ 960 m, F, exercice DVA, Jean-Claude Corsetti
- Le Quermoz, Beaufortain, 2296 m, Δ 960 m, F, Jean-Claude Perfetti



MARDI 22 DÉCEMBRE

- Boucle et sommet de Chalune, Chablais, 2116 m, Δ 1000 m, PD, depuis Chêvrerie, Joseph Esseul

DIMANCHE 27 DÉCEMBRE

- Dent du Corbeau, Lauzière, 2286 m, Δ 1177 m, PD, Jean-Claude Corsetti

MARDI 29 DÉCEMBRE

- Petite Chaurionde, Bauges, 2123 m, Δ 1000 m, PD, Kléber Dumast

SAMEDI 2 JANVIER 2016

- Col des Porthets, Bornes, 2072 m, Δ 830 m, PD, Raymond Bérnard

DIMANCHE 3 JANVIER

- Traversée Trou de la Mouche, Aravis, 2400 m, Δ 1000 m, PD, Georges Depétri

MARDI 5 JANVIER

- Jovet, Vanoise, 2558 m, Δ 1300 m, PD, par Bozel, Joseph Esseul
- Balafrasse, Aravis, 2250 m, Δ 850 m, PD, exercice DVA, René Christin

MARDI 5 ET MERCREDI 6 JANVIER

- Aiguille de l'Épaisseur, Col des Aiguilles d'Arves, Arves, 3230 m, 3163 m, Δ 1564+903 m, PD, Jean-Claude Corsetti

MERCREDI 6 JANVIER

- rando cool, Jo Ponchaud

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

JEUDI 7 JANVIER

- La Goenne, Aravis, 2158 m, Δ 1200 m, PD, Raymond Bérnard

SAMEDI 9 JANVIER

- Tête pelouse, Aravis, 2500 m, Δ 1050 m, PD, Montée par Bellacha, traversée, Michel Lefrique
- Bel oiseau, Aiguilles rouges, 2630 m, Δ 1350 m, PD, Patrice Vivier
- Rocher des Enclaves, Beaufortain, 2465 m, Δ 1350 m, F, long, Jean-Claude Perfetti

SAMEDI 9 ET DIMANCHE 10 JANVIER

- **Formation Neige-Avalanches niveau 2, Aravis, Formation FFCAM, places limitées, inscription [rbernard.cafannecy@orange.fr](mailto:rbernard.cafannecy@orange.fr), Raymond Bérnard**

DIMANCHE 10 JANVIER

- **Cycle découverte 2/4, Aravis, apprentissage des gestes de base sur le terrain, Jacques Piétu**
- Pointes Longues, Aravis, 2310 m, Δ 1270 m, AD, Pascal Gressin
- Grand Crêt d'eau, Jura, 1621 m, Δ 900 m, PD, exercice DVA, René Delieutraz

MARDI 12 JANVIER

- Légette du Mirantin, Beaufortain, 2353 m, Δ 1240 m, AD, Kléber Dumast
- Le Rognolet circuit, Lauzière, 2650 m, Δ 1320 m, PD, Raymond Bérnard

MERCREDI 13 JANVIER

- rando cool, Martine Piétu

JEUDI 14 JANVIER

- **cycle découverte 3/4, Formation Neige et Avalanche niv 1, forum 19 h 30, Jacques Piétu et Raymond Bérnard**
- Brèche de Portetta, Vanoise, 2700 m, Δ 1400 m, AD, René Christin



SAMEDI 16 JANVIER

- **Formation Neige et Avalanche niveau 1 sur le terrain, Aravis, application sur le terrain de la théorie vue jeudi 14/01. Inscriptions : le 15 Janvier, Joseph Esseul & René Christin**
- La Légette du Mirantin, Beaufortain, 2353 m, Δ 1240 m, AD, Raymond Bérnard

DIMANCHE 17 JANVIER

- **Cycle découverte 4/4, Aravis, application terrain, Jacques Piétu**
- Huit en Bauges, Bauges, 1542 m, Δ 1200 m, AD, René Delieutraz

MARDI 19 JANVIER

- Grand Coin, Vanoise, 2730 m, Δ 1320 m, AD, Joseph Esseul
- Grande Muraille, Lauzière, 2400 m, Δ 1200 m, PD, René Christin

MARDI 19 ET MERCREDI 20 JANVIER

- Pointe de la Balme, Grand Pic de la Lauzière, Lauzière, 2683 m, 2829 m, Δ 1323+1469 m, AD, PD, Jean-Claude Corsetti

MERCREDI 20 JANVIER

- rando cool, Sophie d'Amonville
- Croix d'Almet, Tête d'Aufferand, Aravis, 2223 m, Δ 1050 m, PD, course PD final facultatif en AD, Pascal Gressin

JEUDI 21 JANVIER

- Tournette, Bornes, 2350 m, Δ 1400 m, PD, Alain Fleuret
- Crêt du Rey, Beaufortain, 2633 m, Δ 1220 m, AD, Raymond Bérnard

SAMEDI 23 JANVIER

- La Miaz, Aravis, 2336 m, Δ 1120 m, AD, Pascal Gressin
- Petit Croisse Baulet, circuit du Char, Aravis, 2009 m, Δ 790 m, F, initiation-perfectionnement, Martine Piétu

DIMANCHE 24 JANVIER

- Grand Tour de Sous-Dîne, Bornes, 2000 m, Δ 1600 m, PD, Philippe Vernerey



- Mont Rosset, Beaufortain, 2449 m, Δ 1050 m, F, exercice DVA, Jean-Claude Perfetti
- Morbié Pelat, Bauges, 1542 m, Δ 680 m, PD, initiation-perfectionnement, exercice DVA, Pascal Gressin

MARDI 26 JANVIER

- Combe Bronsin, Lauzière, 2484 m, Δ 1200 m, PD, Kléber Dumast
- Pointe du Midi Combe Sauvage en boucle, Aravis, 2364 m, Δ 1320 m, AD, Raymond Bérnard

MERCREDI 27 JANVIER

- rando cool, Jo Ponchaud

JEUDI 28 JANVIER

- Pointe de la Carmélite en boucle, Aravis, 2500 m, Δ 1850 m, AD, départ des Troncs, long, René Christin

VENDREDI 29 JANVIER

- Combe des Verts, Aravis, 2595 m, Δ 1420 m, PD, course PD final facultatif en AD, Pascal Gressin

SAMEDI 30 JANVIER

- Ambrevetta, Aravis, 2463 m, Δ 1030 m, PD, initiation-perfectionnement, Michel Lefrique
- Rocher des Enclaves par le col de la Gitte, Beaufortain, 2465 m, Δ 990 m, F long, 990m à la montée (+télécabine Hauteluce), descente 1380m, exercice DVA, Martine Piétu

- **Initiation terrain glaciale, Aravis, 2450 m,  $\Delta$  1000 m, PD, inscriptions le vendredi 22 janvier, Raymond Bérnard**

**DIMANCHE 31 JANVIER**

- Rocher des Enclaves, Beaufortain, 2465 m,  $\Delta$  1250 m, F-Long, Alain Fleuret
- Porte d'Enfer, Combe Sauvage, Bargy, 2260 m,  $\Delta$  1200 m, AD, Georges Depétri

**MARDI 2 FÉVRIER**

- Quatre Têtes, Aravis, 2364 m,  $\Delta$  1400 m, PD, Joseph Esseul

**MARDI 2 ET MERCREDI 3 FÉVRIER**

- Selle du Puy Gris, Cime du Sambuis, Belledonne, 2758, 2734 m,  $\Delta$  1553+1526 m, PD, AD, Jean-Claude Corsetti

**MERCREDI 3 FÉVRIER**

- rando cool, Jo Ponchaud
- Cheval Noir, Vanoise, 2830 m,  $\Delta$  1460 m, AD, par Combe Pierreuse, Pascal Gressin

**JEUDI 4 FÉVRIER**

- Tête Nord des Fours, Beaufortain, 2759 m,  $\Delta$  1200 m, AD, Raymond Bérnard

**VENDREDI 5 FÉVRIER**

- La Croix de Bagnaz, Beaufortain, 2376 m,  $\Delta$  1000 à 1200 m, F, voie normale par Plan Villard, Jean-Claude Perfetti

**SAMEDI 6 FÉVRIER**

- Gd Mont d'Arêches, Beaufortain, 2686 m,  $\Delta$  1348 m, PD, versant nord, Michel Lefrique



- Le Grand Moretan, Belledonne, 2775 m,  $\Delta$  1600 m, AD, René Christin
- Le Môle en traversée depuis Bovère, Faucigny, 1863 m,  $\Delta$  900 m, PD, initiation-perfectionnement, Martine Piétu

**DIMANCHE 7 FÉVRIER**

- Grand Som, Chartreuse, 2026 m,  $\Delta$  1213 m, PD, René Delieutraz

**MARDI 9 FÉVRIER**

- La Mandallaz, Bornes, 2200 m,  $\Delta$  1200 m, PD, Georges Depétri
- Grand Mont d'Arêches, Beaufortain, 2686 m,  $\Delta$  1400 m, AD, Kléber Dumast

**MARDI 9 AU JEUDI 11 FÉVRIER**

- 3 jours en refuge non gardé, en étoile, Beaufortain ou Belledonne, 2840 m,  $\Delta$  Total = 4000m, AD, inscriptions le 29 janvier, René Christin

**MERCREDI 10 FÉVRIER**

- Rando cool, Martine Piétu

**JEUDI 11 FÉVRIER**

- La Tournette, Bornes, 2351 m,  $\Delta$  1400 m, PD, Michel Lefrique

**SAMEDI 13 FÉVRIER**

- Sulens, Aravis, 1839 m,  $\Delta$  1000 m, F, initiation-perfectionnement, Kléber Dumast
- Pointe de la Carmélite, Aravis, 2477 m,  $\Delta$  1385 m, AD, vallée du Reposoir, Michel Lefrique
- Balafrasse, Bornes, 2240 m,  $\Delta$  840 m, PD, Alain Fleuret
- Col de Beugeant par le col d'Encrenaz, Aiguilles Rouges, 2817 m,  $\Delta$  1500 m, AD, Raymond Bérnard

**SAMEDI 13 ET DIMANCHE 14 FÉVRIER**

- Cornettes de Bise, Chablais, 2432 m,  $\Delta$  300+1550 m, AD, refuge de Bise non gardé, Jean-Claude Perfetti

**DIMANCHE 14 FÉVRIER**

- Combe à Marion, Aravis, 2340 m,  $\Delta$  900 m, AD, Georges Depétri

- Aiguillette des Houches, Aiguilles Rouges, 2520 m,  $\Delta$  700-1600 m, AD, depuis Brévent (montée en benne 22 €), Jean Lyard

#### MARDI 16 FÉVRIER

- Pilier de la Porte d'Eglise, Belledonne, 2750 m,  $\Delta$  1650 m, PD, 43°/300 m, René Christin
- Arbennes, Aravis, 2478 m,  $\Delta$  1250 m, PD, par Mery, Joseph Esseul

#### MARDI 16 ET MERCREDI 17 FÉVRIER

- Dôme de Polset, Vanoise, 3501 m,  $\Delta$  430+1371 m, PD, exercice DVA, Jean-Claude Corsetti

#### MERCREDI 17 FÉVRIER

- rando cool, Michel Lefrique

#### JEUDI 18 FÉVRIER

- Le Mirantin couloir de La Colombe, Beaufortain, 2403 m,  $\Delta$  1350 m, AD, Raymond Bérnard

#### VENDREDI 19 FÉVRIER

- Grande Chaurionde, Bauges, 2100 m,  $\Delta$  1200 m, PD, Jean-Claude Perfetti

#### SAMEDI 20 FÉVRIER

- Pic du Rognolet, Lauziere, 2659 m,  $\Delta$  1301 m, PD, Combe de Bridan, Michel Lefrique
- La brèche à Nat, Lauzière, 2680 m,  $\Delta$  1750 m, AD, Patrice Vivier
- Pointe des Mattes, Chablais, 2010 m,  $\Delta$  850-1000 m, AD, en traversée, Jean Lyard



#### DIMANCHE 21 FÉVRIER

- Grand Crêt, Aravis, 2493 m,  $\Delta$  1000 m, F, initiation-perfectionnement, Kléber Dumast
- Col de la Cicle et Fenêtre, Beaufortain, 2377 m,  $\Delta$  1200 m, AD, Georges Depétri
- Brèche de Portetta, Vanoise, 2780 m,  $\Delta$  1180 m, AD, Philippe Vernerey

#### MARDI 23 FÉVRIER

- Rognolet, Lauziere, 2600 m,  $\Delta$  1300 m, PD, Kléber Dumast
- Pointe de Pormenaz, Aiguilles Rouges, 2323 m,  $\Delta$  1100 m, AD, Jean Lyard

#### MERCREDI 24 FÉVRIER

- rando cool, Sophie d'Amonville

#### JEUDI 25 FÉVRIER

- Tour de La Pierra Menta, Beaufortain, 2700 m,  $\Delta$  1640 m, AD, Raymond Bérnard

#### SAMEDI 27 FÉVRIER

- La Rouelle, Aravis, 2082 m,  $\Delta$  900 m, F, initiation-perfectionnement, Georges Depétri
- Pointes de la Blonnière, Aravis, 2369 m,  $\Delta$  1160 m, PD, Michel Lefrique
- La Mandallaz, Bornes, 2277 m,  $\Delta$  1200 m, AD, Traversée descente par couloir, Raymond Bérnard

#### DIMANCHE 28 FÉVRIER

- Tour de la Petite Miaz, Aravis, 2300 m,  $\Delta$  1300 m, PD, Sophie d'Amonville
- Tête du Chnu, Aravis, 1800 m,  $\Delta$  800 m, F, initiation-perfectionnement, Joseph Esseul

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

- Traversée Tepey-Brabant, Belledonne, 2758 m,  $\Delta$  1500 m, PD, Joseph Esseul
- Mont de Grange, Chablais, 2432 m,  $\Delta$  1450 m, AD, Jean Lyard

#### MARDI 1<sup>ER</sup> ET MERCREDI 2 MARS

- Roc de Bassagne, Pointe de la Galise, Haute Tarentaise, 3220, 3343 m,  $\Delta$  1164+1287 m, PD, Jean-Claude Corsetti

**MERCREDI 2 MARS**

- rando cool, Michel Lefrique

**JEUDI 3 MARS**

- Porte des Aravis Sud, Aravis, 2370 m,  $\Delta$  1200 m, AD, Raymond Bérnard

**VENDREDI 4 AU DIMANCHE 13 MARS**

- Massif des Encantats, Pyrénées, AD, maxi 10 personnes, Jean Lyard et Raymond Bérnard

**SAMEDI 5 MARS**

- Grand Pic de la Lauzière, Lauzière, 2829 m,  $\Delta$  1469 m, AD, Michel Lefrique
- ~~Surcou, Aravis, 1809 m,  $\Delta$  1040 m, F, initiation-perfectionnement, Pascal Gressin~~
- **Cycle Cols de Belledonne en traversée : Niveau Perfectionnement : Grand Tour de la Belle Etoile, m,  $\Delta$  1900 m, AD, avec CAF Grenoble, Bernard Pouliquen**

**DIMANCHE 6 MARS**

- Tête de Bossetan, Haut Giffre, 2406 m,  $\Delta$  1310 m, PD, Guy Pratter
- Dou de Moutiers, Vanoise, 2489 m,  $\Delta$  1270 m, AD, Jean-Claude Perfetti

**MARDI 8 MARS**

- Le Grand Arc, Grand Arc, 2400 m,  $\Delta$  1200 m, PD, Alain Fleuret



- Pointe de la Carmélite, Aravis, 2500 m,  $\Delta$  1450 m, AD, Kléber Dumast

**MERCREDI 9 MARS**

- rando cool, Georges Depétri

**JEUDI 10 MARS**

- Circuit du col du Passon et Balme, Mont Blanc, 3360 m,  $\Delta$  1550 m, AD, Long, René Christin

**VENDREDI 11 MARS**

- ~~Tour de Pointe Blanche, Aravis, 2260 m, circuit du Sotty, Pascal Gressin~~

**SAMEDI 12 MARS**

- Aiguille de Pécelet en traversée, Vanoise, 3560 m,  $\Delta$  1300 m, AD, Patrice Vivier

**SAMEDI 12 ET DIMANCHE 13 MARS**

- Le Grand Bec, Vanoise, 3398 m,  $\Delta$  950+1000 m, AD, refuge du Plan des Gouilles non gardé, Jean-Claude Perfetti

**DIMANCHE 13 MARS**

- Pointe de la Québlette, versant est, Aravis, 1915 m,  $\Delta$  960 m, F, initiation-perfectionnement, Martine Piéту
- De fond en comble, Aravis, 2400 m,  $\Delta$  1600 m, AD, Georges Depétri
- Cheval Noir, Vanoise, 2830 m,  $\Delta$  1460 m, AD, par Combe Pierreuse, René Delieutraz

**MARDI 15 MARS**

- Bel Oiseau, Aiguilles Rouges, 2628 m,  $\Delta$  1330 m, PD, Joseph Esseul

**MARDI 15 MARS ET MERCREDI 16 MARS**

- Levanna Occidentale, Haute Maurienne, 3593 m,  $\Delta$  732+ 834 m, PD, exercice DVA, Jean-Claude Corsetti

**MARDI 15 MARS**

- Tour du Crêt du Rey, Beaufortain, 2450 m,  $\Delta$  1750 m, AD, Long, René Christin

**MERCREDI 16 MARS**

- ~~Étale (pointe sud), Aravis, 2390 m,  $\Delta$  1550 m, AD, Pascal Gressin~~
- rando cool, Jo Ponchaud

**JEUDI 17 MARS**

- Raid Chamonix Zermatt, Mont Blanc, 3830 m,  $\Delta$  6300 mètres en 6 jours m, AD, départ entre les 17 et 26 mars selon météo. Inscription le 15 janvier, Patrice Vivier et René Christin

**JEUDI 17 MARS**

- Col Clément-Petit Château en boucle, Lauzière, 2638 m,  $\Delta$  1650 m, AD, Raymond Bérnard

**SAMEDI 19 ET DIMANCHE 20 MARS**

- ~~Mont Thabor, Maurienne, 3178 m,  $\Delta$  1000-1300 m, AD, traversée AD ou tour PD, inscriptions 1 mois à l'avance, Pascal Gressin~~

**SAMEDI 19 MARS**

- Cycle Cols de Belledonne en traversée, Niveau Passion, Grand Tour du Moretan,  $\Delta$  2500 m, D, avec CAF Grenoble, Bernard Pouliquen
- Mont du Fût, Lauzière, 2824 m,  $\Delta$  1600 m, AD, Raymond Bérnard

**DIMANCHE 20 MARS**

- Pointe de la Carmélite, Aravis, 2470 m,  $\Delta$  1300 m, PD, depuis les Troncs, Georges Depétri
- Le Buet, Aiguilles Rouges, 3100 m,  $\Delta$  1800 m, AD, René Delieutraz

**MARDI 22 MARS**

- Col Fenêtre / cicle, Beaufortain, 2377 m,  $\Delta$  1400 m, PD, Kléber Dumast
- La Combe des Verts, Aravis, 2450 m,  $\Delta$  1300 m, PD, Michel Lefrique

**MERCREDI 23 MARS**

- rando cool, Martine Piéту

**JEUDI 24 MARS**

- Col des Chasseurs, Beaufortain, 2525 m,  $\Delta$  1350 m, AD, Raymond Bérnard
- Pointe de La Galise, Haute Tarentaise, 3343 m,  $\Delta$  1300 m, PD, Raymond Bérnard

**SAMEDI 26 MARS**

- Le Cheval Blanc, Aiguilles Rouges, 2832 m,  $\Delta$  700+1400 m, AD, nuit à La Loriaz, Jean Lyard

**DIMANCHE 27 MARS**

- De Fonds en Combes, Aravis, 2400 m,  $\Delta$  1600 m, AD, Philippe Vernerey
- Dent de La Portetta, Vanoise, 2835 m,  $\Delta$  1135 m, PD, Jean-Claude Perfetti

**MARDI 29 MARS**

- Le Blanchon, Vanoise, 2747 m,  $\Delta$  1300 m, PD, Joseph Esseul

**MARDI 29 ET MERCREDI 30 MARS**

- Albaron, Haute Maurienne, 3637 m,  $\Delta$  410, 1407 m, PD, exercice DVA, Jean-Claude Corsetti



MERCREDI 30 MARS

- rando cool, Sophie d'Amonville

JEUDI 31 MARS

- Le Ruitor, Haute Tarentaise, 3486 m, Δ 1750 m, PD, Raymond Bérnard

VENDREDI 1<sup>ER</sup> ET SAMEDI 2 AVRIL

- Aiguilles des Glaciers, Mont Blanc, 3562 m, Δ 670+1660 m, D, nuit au refuge Soldini, Jean Lyard

SAMEDI 2 AVRIL

- Tardevant, Aravis, 2500 m, Δ 1050 m, PD, Jean-Claude Perfetti

SAMEDI 2 ET DIMANCHE 3 AVRIL

- ~~Albaron, Maurienne, Pascal Gressin~~

SAMEDI 2 AU MERCREDI 6 AVRIL

- Autour de Chabournéou, Valgaudemar, Ecrins, 3457 m, AD, Δ = 5000 m en 5 jours, inscription 26 février, Raymond Bérnard

DIMANCHE 3 AU VENDREDI 8 AVRIL

- Autour de Gauli, inscription au 0652199438 et validation avant 15/03/2016 (les participants doivent avoir déjà skié avec les encadrants), Bernard Pouliquen

DIMANCHE 3 AVRIL

- De Fond en Combes, Aravis, 2400 m, Δ 1600 m, AD, Sophie d'Amonville
- Pointe de la Carmélite, Aravis, 2470 m, Δ 1300 m, PD, depuis les Troncs, Guy Pratter

MARDI 5 AVRIL

- Tour pointe de Comborsier, Beaufortain, 2450 m, Δ 1260 m, PD, Kléber Dumast

MARDI 5 ET MERCREDI 6 AVRIL

- Pic de l'Etendard, Arves, 3464 m, Δ 870, 1034 m, PD, Exercice DVA, Jean-Claude Corsetti
- Dômes de Miage, descente par glacier d'Armancette, Mont-Blanc, 3670 m, Δ 1400+1215 m, AD, départ selon météo entre 5 et 8 avril, inscription le 11 mars,

René Christin et Patrice Vivier

MERCREDI 6 AVRIL

- rando cool, Martine Piétu

SAMEDI 9 AVRIL

- Dôme des Pichères par couloir Pépin, Vanoise, 3320 m, Δ 1820 m, D, Raymond Bérnard

DIMANCHE 10 AVRIL

- Pointe de la Grande Journée, Beaufortain, 2460 m, Δ 1100 m, F, Jean-Claude Perfetti

MARDI 12 AVRIL

- Combe Bénite, Beaufortain, 2575 m, Δ 1150 m, AD, en traversée, Joseph Es-seul

MERCREDI 13 AVRIL

- Raid : Oberland-Jungfrau-Finsteraarhorn, Oberland, 4160 m, Δ 9000 m en 7 jours, AD, départ entre les 13 et 24 avril selon météo, inscription le 4 Mars, Patrice Vivier & René Christin

MERCREDI 13 AVRIL

- ~~Pointe des Arbennes (Aru), Aravis, 2478 m, Δ 1250 m, AD, par couloir Brion, Pascal Gressin~~
- rando cool, Sophie d'Amonville

JEUDI 14 AVRIL

- Pointe du Vallonnet, Vanoise, 3372 m, Δ 1870 m, AD, Raymond Bérnard

SAMEDI 16 AVRIL

- Tête des Fetoules/ Col de la Muande, Δ 1700 m, AD, avec CAF Grenoble, Bernard Pouliquen



- Combe Bronsin, Lauzière, 2500 m,  $\Delta$  1200 m, PD, Alain Fleuret

## DIMANCHE 17 AVRIL

- Combe d'Arpire, Beaufortain, 2562 m,  $\Delta$  960 m, F, Martine Piétu
- Boucle en Beaufortain,  $\Delta$  1700 m, AD, Philippe Vernerey

## MARDI 19 AVRIL

- Col de la Glière, Vanoise, 3159 m,  $\Delta$  1600 m, AD, Kléber Dumast

## MARDI 19 ET MERCREDI 20 AVRIL

- Grand Bec, Vanoise, 3398 m,  $\Delta$  880, 1048 m, AD, exercice DVA, Jean-Claude Corsetti

## JEUDI 21 AVRIL

- La Carmélite, Aravis, 2300 m,  $\Delta$  1300 m, PD, depuis Les Troncs, Georges Depétri

---

## SAMEDI 23 ET DIMANCHE 24 AVRIL

- Bellecôte, Vanoise, 3375 m,  $\Delta$  600+1300 m, AD-PD, PD pour le Dôme, Théo Dague

## DIMANCHE 24 AVRIL

- Col du Tour Noir, Mont Blanc, 3600 m,  $\Delta$  1100 m, PD, remontées mécaniques, Georges Depétri

## MARDI 26 AVRIL

- Les Jumelles, Fiz, 2692 m,  $\Delta$  1200 m, PD, remontées mécaniques, Joseph Esseul

## JEUDI 28 AVRIL

- Col d'Argentière, Mont-Blanc, 3552 m,  $\Delta$  980 m, PD, Raymond Bérnard

## JEUDI 28 AVRIL AU DIMANCHE 1<sup>ER</sup> MAI

- Le Mont Rose (4554m) (versant Italien), Italie, 4554 m,  $\Delta$  m, AD, (inscription avant 15/3/2016, les participants doivent avoir déjà skié avec l'encadrant), Bernard Pouliquen

---

## SAMEDI 30 AVRIL ET DIMANCHE 1<sup>ER</sup> MAI

- Refuge des Aiguilles d'Arves, Aiguille de l'Épaisseur, Pays des Arves, 3231 m,  $\Delta$  600+1000 m, PD, 8 personnes, inscription le 25 mars, Martine Piétu

## MARDI 3 MAI

- Aiguille de Pecllet, Vanoise, 3562 m,  $\Delta$  1300 m, AD, Kléber Dumast

---

## DIMANCHE 15 MAI

- Aiguille de Pecllet, Vanoise, 3562 m,  $\Delta$  1300 m, AD, Jean-Claude Perfetti

---

## DIMANCHE 29 MAI

- Mont Pourri par le Col des Roches, Vanoise, 3779 m,  $\Delta$  1850 m, D, Jean-Claude Perfetti



# Soirées du club

Jean Chevassu et Joseph Esseul

Cette année, les soirées du club auront lieu le jeudi à 20 H 15

Quand nous avons la chance de visiter une région du monde qui nous émerveille, nous sommes heureux de partager les émotions ressenties en revoyant les instants que nous avons saisis grâce à la photo et à la vidéo. C'est un des objectifs de nos soirées. L'autre objectif est de partager des informations en relation avec nos activités.

## JEUDI 3 DÉCEMBRE

- Traversées hivernales du Vercors et de la Vanoise. Aurélien Sanrey

## JEUDI 10 DÉCEMBRE

- Ski de rando en Albanie, Pierrick Hotellier

## JEUDI 17 DÉCEMBRE

- Du Cap Horn à la Bolivie : quatre mois dans les Andes, le sac et la tente sur le dos, et en avant ! Philippe Gouyou-Beauchamps

## JEUDI 7 JANVIER

- Afrique du Sud, la nation arc en ciel. De Johannesburg à la région du Cap en passant par Blyde River canyon, les parcs Kruger et Umfolozi. Treks au Swaziland et au Lesotho. Durban et Cathedral Peak. Bernard Charvoz



## JEUDI 14 JANVIER

- Bienvenue en Iran: L'accueil hors du commun d'un peuple chaleureux particulièrement avide de contacts et une ambiance totalement inattendue! Après la visite de Téhéran, celles de Shiraz, des formidables ruines de Persépolis, de Yazd où survit le zoroastrisme, d'Ispahan la perle de l'Orient, de Kashan... un voyage exclusivement touristique (sans randos). Françoise Allard

## JEUDI 28 JANVIER À 20

- Les vallées perdues du Haut Tonkin avec ses minorités et ses paysages; sans oublier Hanoï et ses alentours. Et, pour changer : tour en voilier de Majorque (île dont on se fait souvent une fausse idée) Odile Gatet

## JEUDI 4 FÉVRIER

- Sulawezi et le pays Toraja. Leurs rituels funéraires, leurs villages et leurs maisons étonnantes. L'île de Bunaken, un paradis encore préservé. Joseph Esseul

## JEUDI 11 FÉVRIER

- Beautés minérales de l'ouest américain: White Pocket, Painted Desert, Goblin Valley, Canyon de Chelly. Joseph Esseul

## JEUDI 18 FÉVRIER

- Les couleurs de l'Argentine. Les chutes d'Iguazu, Buenos Aires et l'altiplano du NW, Bernard Charvoz



## JEUDI 25 FÉVRIER

- Cachemire/Ladakh : routes de la Soie et du Pashmina. Pierre Bottex

## JEUDI 3 MARS

- Ethiopie, Chaleur, Fusion et Couleurs, chez les Afars, le volcan Erta Alle et la dépression du Dallol, Bernard Charvoz

## JEUDI 10 MARS

- La Colombie dans tous ses états: Une découverte de la diversité de quelques-unes des richesses colombiennes : Des sites archéologiques peu connus : San Agustin, Tierradentro. De belles villes coloniales: Bogota, Carthagène, Popayan, Mompox... Des milieux naturels étonnants : les palmiers de cire de Corona, le Parc Tayrona, Cano Cristalles...Françoise Allard

## JEUDI 17 MARS

- Le monde du bout du monde: Patagonie: le Fitz Roy, le Cerro Torre, le Cerro solo, le Perito Moreno et le glacier Grey, les Tours de Paine et le lac, la Vallée du Français, les chutes de Salto grande, les miradors: Los Cuernos, de la laguna Torre, del Pliégue Tumbado et les lagunas (de Los Tres, Pehoe...), Joseph Esseul



## JEUDI 24 MARS

- Le jour le plus long, bigwall, icebergs et voile au Gröenland, avec Isabelle Autissier, Enzo Oddo et Olivier Mesnier

## JEUDI 31 MARS

- La traversée de Tatras Polonaise. D'Ouest en Est, de la moyenne montagne à la haute montagne (des Carpates), elles offrent des paysages variés et des belles rencontres puisque les ours (et bien d'autres) y vivent en liberté. Un climat assez surprenant mais laissant pas mal de souvenirs et d'anecdotes. Enfin des refuges comme nous n'avons pas l'habitude, de par leurs gestions, Julien Sineau

## JEUDI 3 AVRIL

- Les Pyrénées, les montagnes mais aussi, l'histoire, la culture et même la cuisine, François Jamme

## JEUDI 21 AVRIL

- «Yes Yukon», la ruée vers l'or, descente du Yukon en canoë et Chilkoot Trail, Chantal Abye, René Delieutraz



# Voyages Lointains

voyageslointains@cafannecy.fr

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



## Programme 2016

**2<sup>ème</sup> « Fête des voyages »** prévue un samedi soir de mars 2016. Réservée aux participants des voyages.

Nous présenterons en images notre voyage de 6 mois dans le Pacifique Sud : dépaysement garanti ! Contactez nous pour vous inscrire et participer à l'animation de cette soirée : présentation de montages photos, confection du repas ...

**Ile de la Dominique :** traversée de la perle des Caraïbes sur le Waitukubuli National trail, entre forêts tropicales, cultures et rivages. Trek avec portage, réservé aux bons marcheurs endurants. 6 jours de voyage en avril. Participation à partir de 1500 €.

### OU

**Corfou ou Crête:** randonnée semi itinérante (avec portage possible sur certains tronçons). 10 à 16 jours de voyage en avril. Participation à définir.

**Ile de la Réunion:** Combiné de randonnées à la journée et de circuits de 2 à 3 jours, un itinéraire sur les sentiers secrets au cœur des plus beaux paysages (les cirques, les volcans). 18 jours de



voyage en juillet - août. Participation à partir de 1300 €.

**Gorges du Verdon :** randonnée itinérante (avec portage) dans, sur et autour du canyon. 8 jours de voyage en octobre. Participation à définir.

Pour être informé, consultez les affichages au local, lisez le programme, venez aux réunions d'information.

**Contacts :** Joèle Plastre (07 81 46 40 13)  
[j.plastre@laposte.net](mailto:j.plastre@laposte.net)

Dominique Perret ( 06 19 16 39 60)

## Cours de Gym au CAF

René Christin



Gymnase du Centre Wallon (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 - du 1<sup>er</sup> Octobre au 8 avril 2015

Participation : **60 €** pour la saison.

Tenue habituelle pour ce type d'activité, avec chaussures de sport d'intérieur, inscription au Secrétariat

plus d'infos : secrétariat ou René Christin

# Formations



## SKI DE MONTAGNE

SAMEDI 5 DÉCEMBRE

- Maîtrise et appropriation de son DVA, An-necy-le Vieux, en après-midi, Raymond Béraud

SAMEDI 9 ET DIMANCHE 10 JANVIER

- Formation Neige-Avalanches niveau 2, Aravis, Raymond Béraud

JEUDI 14 JANVIER

- formation neige et avalanches niv 1. forum 19 H 30, Jacques Piétu et Raymond béraud

SAMEDI 16 JANVIER

- Formation Neige et Avalanche niveau 1 sur le terrain, Aravis, application sur le terrain de la théorie vue jeudi 14/01. inscriptions : le 15 Janvier. Joseph Esseul & René Christin
- Formation Neige-Avalanches niv 1, mise en pratique sur le terrain, Alain Louis, Patrick Martin

SAMEDI 30 ET DIMANCHE 31 JANVIER

- Formation neige avalanche niv 2, Aravis, La Clusaz, spécial raquettes. Sophie d'Amonville

SAMEDI 6 ET DIMANCHE 7 FÉVRIER

- Formation Neige-Avalanches niv2, Aravis, Patrice Vivier

Pour d'autres stages : [ffcam.fr](http://ffcam.fr)

## HOMMAGE

Stephane Camelo est décédé en avril, dans



le massif du Mont-Blanc. Originaire de Bischheim, il n'est pas resté suffisamment longtemps parmi nous pour que nous ayons pu apprécier ce sympathique initiateur.

Alexandre, le fils de Jean-Claude Corn notre trésorier adjoint, est décédé subitement en



août dernier d'une crise cardiaque à l'âge de quarante-deux ans. En cette douloureuse circonstance, nous voulons témoigner à sa famille toute notre sympathie et notre soutien.

Ex adhérente du club où elle avait été vérificateur aux comptes, Annette Forestier est



partie randonner sur le plateau des Glières le dimanche quatre octobre dernier, laissant sa voiture au Pont de Pierre, au départ du pas de roc.

Depuis cette date, aucune nouvelle d'elle ni aucune trace, malgré les innombrables recherches entreprises par les services de l'État, les secouristes, ou ses nombreux amis.



# Au Vieux Campeur

Venez profiter  
des 75 ans d'expérience  
du Vieux Campeur...



## Carte Cadeau

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

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

**ALBERTVILLE** / 10, rue Ambroise Croizat

Paris Quartier Latin | Lyon | Thonon-les-Bains | Sallanches | Toulouse-Labège  
Strasbourg | Marseille | Grenoble | Chambéry - La boutique 100 % Coin des Affaires

