



**ÉTÉ 2017**

**REVUE & PROGRAMME**

*L'esprit Club Alpin*



club alpin français  
**Anncy**



## ÉDITO

### LE MOT DU PRÉSIDENT

Une fois de plus les initiateurs du club ont donné le meilleur d'eux-mêmes pour monter ce programme estival. À côté des activités habituelles, vous découvrirez la montée en puissance du trail ou du vélo tout terrain, de même que le nouveau souffle du canyonisme ou de la connaissance du milieu montagnard...

Depuis janvier, les inscriptions à toutes les activités d'une ou deux journées sont dématérialisées et passent obligatoirement par le site <http://collectives.cafannecy.fr> auquel on peut accéder directement depuis le site web du club [cafannecy.fr](http://cafannecy.fr). Si vous ne l'avez pas encore fait, il faut impérativement créer un compte sur le site Collectives. C'est facile à deux conditions : avoir sa carte d'adhérent au club d'Annecy et avoir sa propre adresse mail renseignée dans la base de données de la FFCAM !

Entre autres avantages, le site Collectives est dorénavant le canal par lequel les initiateurs vous informent de toute modification de programme et de tout ajout de sortie. Tout ça en temps réel !

Nous notons cet été un redémarrage de l'alpinisme : des jeunes initiateurs sont fraîchement diplômés ou en cours de formation. C'est une bonne nouvelle, car la demande est forte. Et avec la poussée des trappeurs et autres aventuriers, ce n'est qu'un début...

Je souhaite à chacun de vivre un été riche d'aventures, de rencontres et de partage.

Alain FLEURET

**P.S. : en montagne, nous avons coutume de respecter la nature...  
Et bien respectons les résidents de la rue du Mont-Blanc en évitant  
impérativement les emplacements de parking privés de l'immeuble.**

L'assemblée générale ordinaire du club se tiendra **le vendredi 24 novembre 2017 à 19h30**, à la salle des Convivialités au 113 boulevard du Fier à Annecy.

**REVUE N° 36/88** Le premier nombre correspond au nombre de revues éditées depuis la création du Club Alpin Français d'Annecy en tant qu'association juridiquement autonome, en 1990, le deuxième au nombre de revues éditées depuis la création du club en 1874.

Le présent numéro a été tiré en avril 2017 à 1 200 exemplaires sous le numéro d'ISSN : 0242-8547

**DIRECTEUR DE LA PUBLICATION :**  
Alain Fleuret. **ÉQUIPE ÉDITORIALE & GRAPHIQUE :** Claudette Combes, Jean-Claude Corn, Adeline Dautremier, Nicole Jacquemin.  
**CONCEPTION :** ad-agence.fr  
**IMPRESSION :** HELIO-Services, Annecy

**PHOTO DE COUVERTURE :**  
Grande traversée des Alpes - Guillestre ©R. Michel

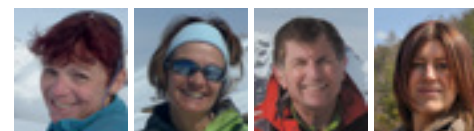
## SOMMAIRE

### DE LA REVUE 2017

Édito le mot du président .....	2	École d'aventure du CAF d'Annecy .....	24
L'équipe éditoriale .....	3	Groupe Jeunes Alpinisme .....	25
Renseignements pratiques sur le club .....	4	Formations agréées par la FFCAM .....	26
Mode d'emploi des activités du CAF d'Annecy .....	6	Randonnée montagne & alpine PROGRAMME .....	28
Vétérans sortie annuelle à Plaine Joux .....	8	Alpinisme PROGRAMME .....	38
Randorientation 33 <sup>e</sup> édition .....	9	Escalade PROGRAMME .....	41
Les refuges du Club Alpin Français .....	10	Vélo tout terrain PROGRAMME .....	44
Handicap 25 <sup>e</sup> montée au refuge du Parmelan .....	12	Trail PROGRAMME .....	46
Connaissance et Protection de la Montagne (CPM) .....	14	Autres activités du CAF d'Annecy .....	49
Toponymie sacrés noms de lieux ! .....	16	Voyages lointains .....	50
Val d'Ayas du 10 au 21 juillet .....	19	Hommages du CAF .....	52
La chasse, une préoccupation pour les randonneurs .....	20	Bons plans pour les adhérents .....	54
Canyonisme une activité ludique ! .....	22		

## L'ÉQUIPE

### ÉDITORIALE



Claudette COMBES   Nicole JACQUEMIN   Jean-Claude CORN   Adeline DAUTREMER

La nouvelle équipe éditoriale commençait seulement à prendre ses marques, quand elle a été endeuillée par la disparition brutale le 1<sup>er</sup> janvier de Jacques Bourel. Il avait pris cette charge à bras le corps et nous avait communiqué son énergie qui semblait inépuisable. Difficile de reprendre le flambeau.

Olivier nous avait informés qu'il était contraint de nous quitter, étant donné ses occupations professionnelles et familiales.

Un énorme merci à lui pour l'impulsion déterminante qu'il a donnée à la revue.

Par bonheur, nous avons croisé Adeline sur notre chemin, qui a accepté de nous rejoindre, avec, dans ses bagages, son professionnalisme.

Adeline, Claudette, Nicole et Jean-Claude sont donc heureux de vous présenter ce numéro ÉTÉ 2017 de la revue de notre Club. Nous nous tenons à votre disposition pour tous commentaires sur son contenu et toutes propositions pour le prochain numéro.

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

Nous vous souhaitons une bonne lecture et un très bel été !



# RENSEIGNEMENTS PRATIQUES SUR LE CLUB

## CLUB ALPIN FRANÇAIS D'ANNECY

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



### SECRÉTARIAT

**Adhésions & renseignements**

**Mercredi** : 15h à 19h

**Vendredi** : 17h30 à 21h

**Samedi** : 10h à 12h

Fermeture les jours fériés ainsi que du 24 juillet au 15 août. Une permanence aura lieu les vendredis 28 juillet, 4 et 11 août à 19h30.

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



L'adhésion au Club est obligatoire pour participer aux activités. Pour découvrir nos activités avant d'adhérer, participation possible en souscrivant une licence découverte renouvelable trois fois (6€ la journée ou 10€ pour deux jours consécutifs, assurance comprise).



### BIBLIOTHÈQUE

[bibliotheque@cafannecy.fr](mailto:bibliotheque@cafannecy.fr)

Le vendredi de 19h30 à 20h30.

**La durée du prêt** : 3 semaines

**Prix des prêts** :

- Livres, topos et romans : 0,50 €
- Cartes françaises, étrangères et revues récentes (ex : Vertical) : 1 €
- Photocopie : 0,20 €

\* Information non contractuelle.

## ADHÉSION\*

**Tarifs du 1<sup>er</sup> septembre au 31 octobre :**

- Adulte + 24 ans : renouvellement 71 €
- Conjoint : renouvellement 50 €
- Entre 18 et 23 ans : renouvellement 44,20 €
- Moins de 18 ans : renouvellement 39,10 €

(assurance de personne non incluse)

**Du 1<sup>er</sup> mai jusqu'au 31 octobre pour une première adhésion au club, une réduction est appliquée (40% sur la part club, soit environ une vingtaine d'euros).**

Chèques ANCV et Carte MRA acceptés.

## ASSURANCE DE PERSONNE

L'option "assurance de personne" est vivement recommandée. Elle est valable en Europe, en Suisse et au Maroc avec possibilité d'une extension "Monde".

Elle couvre toutes les activités de sport et de loisirs :

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

**Tarifs assurance de personne :**

- Pour les - de 24 ans : 16 €
- Pour les + de 24 ans : 21 €

Lac de Chéserys ©J.C. Corn



## LOCATION DU MATÉRIEL



### RESPONSABLE

Jean-Claude Perfetti

### CONTACT

[materiel@cafannecy.fr](mailto:materiel@cafannecy.fr)

Jean-Claude PERFETTI

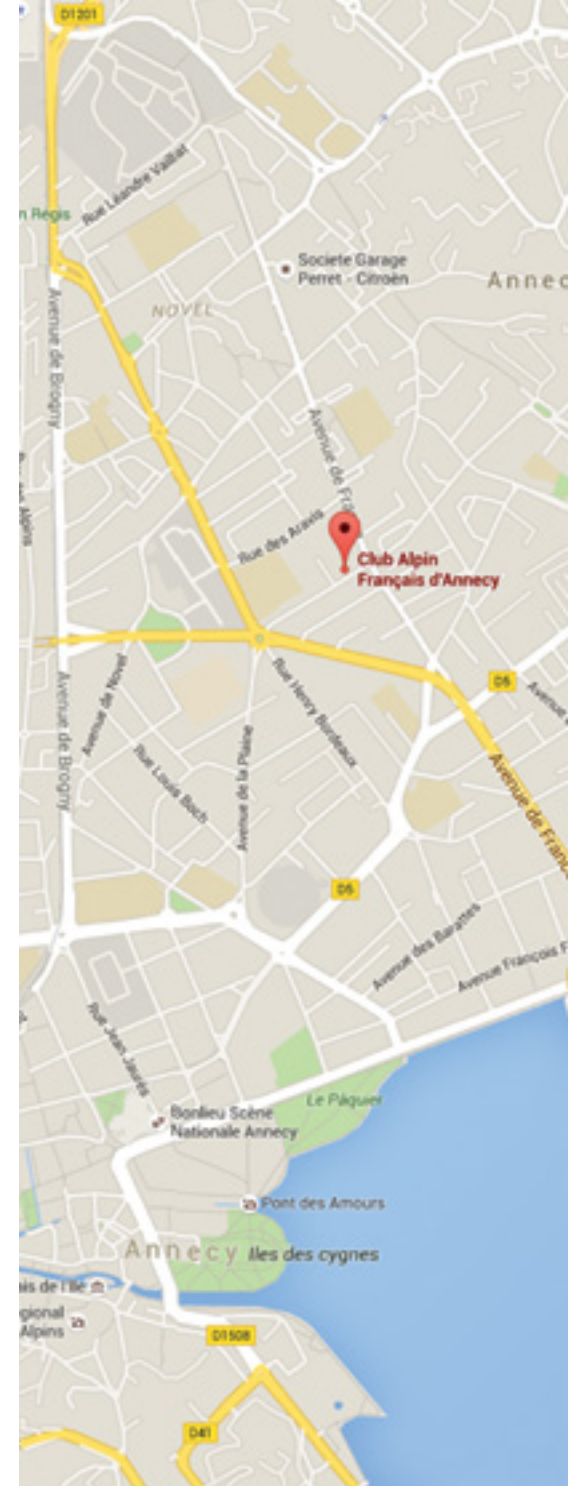
Le Club offre la possibilité de louer certains matériels au magasin ouvert le vendredi soir, de 19h30 à 20h30.

**Matériel disponible à la location, en stock limité :**

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

Le Club subventionne ces achats pour faciliter la pratique des activités. Nous vous délivrons le matériel pour une semaine, sur présentation de votre carte d'adhérent et contre le règlement du tarif affiché (chèque de caution pour certains matériels). Il sera demandé 50% de la valeur à neuf, si le matériel est rendu détérioré et 100% de la valeur à neuf, si le matériel est perdu.

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



# MODE D'EMPLOI

## DES ACTIVITÉS DU CAF D'ANNECY

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

### PROGRAMME D'ACTIVITÉS

Dans cette revue, à partir de la page 28 et sur le site du Club, [www.cafannecy.fr](http://www.cafannecy.fr)

### INSCRIPTIONS AUX SORTIES COLLECTIVES

Elles peuvent s'effectuer selon deux possibilités :

- o Le vendredi soir précédant la sortie, à partir de 19h30. au forum du Club. Les cadres bénévoles vous accueillent. Vous pouvez ainsi échanger avec eux et les autres participants sur les conditions de la randonnée.
- o Par internet pour les adhérents qui ne peuvent venir à la permanence du vendredi soir : vous cliquez sur la sortie qui vous intéresse, vous créez votre profil (très simple, à faire une seule fois), vous vous inscrivez. À noter que les inscriptions selon ce mode sont limitées à 50% du nombre total de participants fixé par l'encadrant.

Pour certaines sorties, nécessitant une organisation particulière (hébergement ou encadrement), l'encadrant ouvre les inscriptions plusieurs semaines avant la date de la sortie.

### 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.

Pour 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 dont il juge le niveau inadapté à la course prévue. Le Club organise des formations. Profitez-en pour améliorer ou retrouver votre niveau. 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 peut se voir refuser le départ.

Les vêtements et chaussures, les protections solaires, les vivres de course et la boisson doivent être adaptés à la sortie. En cas de doute, renseignez-vous auprès de l'encadrant lors de l'inscription.



Les Houches ©J.C. Corn

### RENDEZ-VOUS

Lors de l'inscription, un lieu et une heure de départ sont indiqués. Il est recommandé d'arriver au moins 10 minutes à l'avance afin que le départ s'effectue à l'heure prévue. Même si des participants manquent à l'appel, certains encadrants partent systématiquement à l'heure dite. Quelques minutes de retard peuvent dans ce cas vous faire manquer une belle sortie, ce serait dommage !

### TRANSPORT

Le principe du transport est le covoiturage, il est donc demandé à chaque participant de proposer l'utilisation de sa voiture personnelle. L'utilisation du minibus (9 places) est cependant vivement recommandée, car plus économique. Les participants à la collective prennent en charge la part du ou des cadres organisateurs. Le coût individuel du transport est calculé comme suit : 0,30€/km pour un véhicule individuel ou 0,50€/km

pour le minibus du Club, plus le montant des péages éventuels (autoroutes, tunnels...), divisés par le nombre de participants, hors encadrant(s).

Chaque chauffeur reçoit ainsi un montant égal au nombre de km parcourus multiplié par 0,30€. Si utilisation du minibus, le cadre organisateur remet la recette correspondante au trésorier du Club dans la semaine qui suit.

### DÉROULEMENT DES SORTIES

Le cadre est le seul responsable du groupe. À ce titre et en particulier pour des questions de sécurité, il est habilité à prendre toute décision concernant le déroulement, la modification ou annulation de la sortie, la composition des groupes et des cordées, etc. Chaque participant est tenu de respecter les consignes données par le responsable.



# VÉTÉRANS

## SORTIE ANNUELLE À PLAINE JOUX



### RESPONSABLE

José Langlet

### CONTACT

jose.langlet@sfr.fr

José LANGLET

16 septembre 2016, direction Plaine Joux pour notre sortie annuelle. Objectif : randonner sur le circuit des Ayères. Malgré un temps peu favorable (une fois n'est pas coutume) qui a obligé les trois groupes à réduire leur parcours, l'ambiance est restée au beau fixe, surtout pendant le repas chez Lou Pachéran, spécialiste de la bougnette.

Ensuite, place à la culture avec la visite guidée de l'église Notre Dame de Toute Grâce à Passy, où nous avons pu admirer le renouveau de l'art sacré au XX<sup>e</sup> siècle.

La journée s'est terminée par la visite, au pas de course, du musée de l'horlogerie et du décolletage à Cluses, dépositaire de la mémoire du développement de la vallée de l'Arve. Et, pour clore cette journée, nous avons eu droit, pendant le retour en car, à la traditionnelle intervention de notre poète cafiste.

Plaine Joux ©A. Fleuret



Plaine Joux ©G. Delbart

### QUE NOUS RÉSERVE 2017 ?

La sortie annuelle des vétérans aura lieu le 16 septembre 2017, lieu restant à déterminer.

Tous les membres du club sont les bienvenus à cette sortie conviviale, avec son programme habituel :

- le matin, randonnées pédestres avec trois niveaux de difficulté au choix,
- à midi, repas typique dans un restaurant local,
- après-midi, visite à caractère culturel.

# RANDORIENTATION

## 33<sup>e</sup> ÉDITION



### RESPONSABLE

René Delieutraz

### CONTACT

randorientation@cafannecy.fr

René DELIEUTRAZ

### RANDORIENTATION OÙ, SANS LE MAGNÉTISME, ON N'EST RIEN

Longtemps repéré, balisé, azimuté par Gerlix, notre druide, le terrain inextricable du Revard va révéler ses secrets. Cette année, pas de pluviôse, ni de ventôse. Les hordes de randonneurs partent fébrilement avec la fameuse boussole, pas simple à comprendre. Les explications complexes donnent mal à la tête. Il faut tourner la carte, viser, pivoter le cadran, aligner l'aiguille rouge, la flèche, les degrés, les centimètres, l'échelle et tout le tsoin-tsoin.

Et puis, voyez-vous, c'est pas tout : y'a l' relief, les courbes, les couleurs, la légende... Ah mon dieu, qu' c'est embêtant. Faut mettre un pied devant et puis l'autre et recommencer.

Ça commence fort. Il faut trouver dans les bois karstiques, nichée dans la mousse et les rochers, la pauvre balise perdue. Les sages conseils du formulaire d'inscription sont utiles : boisson sucrée, acide, légèrement additionnée de gnôle, sans bulle, plate ou caféinée. Rayer les mentions inutiles.

Malins sont les randonneurs, avec leur gros sac remplis de victuailles. Y'a d'abord l'ouvre-boîte. Puis la serviette à carreaux en coton véritable accompagnée de sa nappe en tergal. Le tire-bouchon et l'opinel. Ça c'est la base ! Pour être sûr de ne pas caler dans l'effort, faut remplir le haut du sac avec le reste.



Randorientation en famille ©A.M. Garcin

Il faut un beau pain complet ou pas, à la mie tendre et la croûte craquante. Du sauss' ou du jambon espagnol, italien ou du coin, bref européen. Compléter le tout par un calendos, un bout de tomme ou du rebloch'. Moi, je remplace l'eau trop dure du robinet par une bouteille de Côtes du Rhône. C'est plus lourd, mais c'est plus désaltérant.

Quand le soleil décline et qu'on a trouvé au moins quelques balises, rouges de préférence, faut rentrer, ce qui n'est pas évident quand on fait un petit somme dans un coin et qu'on trouve plus la carte. Enfin la banderole d'arrivée. Quoi ? Ils nous redonnent un casse-croûte avec du sauss', un bout d'fromage et une pomme. Y'a doublon !

Contre mauvais cœur, je vais faire fortune à la tombola. Zut, j'ai rien gagné ! L'année prochaine je rayerai la mention casse-croûte sur le bulletin.

Anonymix, pire que le druide.

**Semnoz**  
dimanche 15  
octobre 2017

**Lieu :** Semnoz  
**Date :** Dimanche  
15 octobre 2017  
**Plus d'informations :**  
randorientation@  
cafannecy.fr

# LES REFUGES DU CLUB ALPIN FRANÇAIS

**CONTACT** (hors réservation)

refuges@cafannecy.fr



Refuge du Parmelan ©N. Bérnard

## REFUGE DU PARMELAN (OU CAMILLE DUNANT)

Après une randonnée en famille en partant du chalet de l'Angletaz (possibilité de boucle par le fabuleux plateau de lapiaz) ou une randonnée plus soutenue par Villaz ou la Blonnière, vous découvrirez notre refuge avec sa vue exceptionnelle à 360°. Vous apprécierez nos spécialités savoyardes ainsi que nos délicieuses tartes maison, sans oublier, le mardi soir, nos spécialités népalaises.

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

Esquisse du futur refuge ©Cabinet Masson



Un projet de rénovation du refuge a vu le jour en 2016, pour lequel le cabinet Masson Architectes a été retenu. Sous réserve que l'ensemble des financements prévus soient obtenus, les travaux devraient se dérouler durant les étés 2018 et 2019.



Julien & Nathalie

**Altitude :** 1825m

**Ouverture :** début juin à fin septembre, puis les week-ends d'octobre selon la météo.

**Capacité :** 45 places

**Gardien :** Julien Lutz

**Tél. refuge :** 04 50 27 29 45

**Port. :** 06 22 08 30 16 (hors période gardée)

**Email :** gardiensparmelan@yahoo.fr

**Réservation :** refugeduparmelan.ffcam.fr



Refuge de la Pointe Percée ©x

## REFUGE DE LA POINTE PERCÉE (GRAMUSSET)

Refuge accessible à tous, en plein cœur d'un paysage minéral d'exception. Après l'effort, grimpeurs, randonneurs, venez vous installer en terrasse ou au coin du feu pour déguster nos petits plats et boissons. Partagez en toute simplicité, une veillée, une nuit en famille ou entre copains dans une ambiance montagnarde conviviale.

Pour les sportifs, l'ascension de la Pointe Percée (2750 m, D), vous permettra d'accéder au point culminant des Aravis et profiter d'un panorama exceptionnel sur la chaîne du Mont-Blanc.

**Altitude :** 2164 m

**Ouverture :** mi-juin à fin septembre.

Tous les week-ends d'octobre sur réservation.

**Capacité :** 48 places

**Gardiennne :** Marie Jacquet

**Tél. refuge :** 04 50 02 40 90

**Port. :** 06 15 35 36 63

(hors période gardée)

**Réservation :** refugelapointepercee.ffcam.fr



Marie Jacquet



# HANDICAF

## 25<sup>e</sup> MONTÉE AU REFUGE DU PARMELAN



### RESPONSABLE

Isabelle Rabatel

### CONTACT

[handicap@cafannecy.fr](mailto:handicap@cafannecy.fr)

Isabelle RABATEL

### VEenez FÊTER LA SAINT JEAN LES 24 & 25 JUIN

En 2016, la 25<sup>e</sup> n'a pu avoir lieu à cause d'une mauvaise météo. Cette année, nous espérons bien pouvoir passer le week end au sommet du Parmelan et fêter ce 1/4 de siècle comme il se doit, en accompagnant des personnes handicapées



### Parrain de cette 25<sup>e</sup> édition :

Jean-Philippe Acensi, Délégué Général de l'Agence pour l'Éducation par le Sport (APELS).

Départ, généralement en musique, le samedi vers 13h30 du Chalet de l'Anglettaz et montée à notre rythme. Arrivés au Refuge, une tyrolienne installée par le Secours en Montagne, permet de procurer aux personnes handicapées le frisson de la descente, suspendues à un fil.



Montée au Parmelan ©x

Après l'apéro et la soupe de Julien (le gardien du Refuge), nous dégustons un barbecue offert par des commerçants du bassin annécien.

La soirée se déroule ensuite autour d'un magnifique feu de joie préparé par les scouts, avec musique, chansons et marshmallows grillés ! Après une belle nuit, en refuge pour les personnes handicapées et leurs accompagnateurs, sous tentes pour les bénévoles, et un bon petit déjeuner offert par le Club, nous redescendons dans la vallée.

Quelle joie de découvrir sur les visages des grands sourires. En effet, ces personnes et leurs familles ne vont généralement pas en montagne et encore moins dormir en refuge ; c'est donc une expérience exceptionnelle pour certains et tant attendue pour d'autres.

Alors, nous qui sommes si souvent, été comme hiver, dans ce grand terrain de jeux des Alpes et d'ailleurs, ne pouvons-nous pas dégager un week-end pour l'accompagnement des moins chanceux ?



Montée au Parmelan ©x

Nous vous attendons donc nombreux, ceux qui ne sont jamais venus comme les habitués. Nous avons un grand besoin de porteurs et d'accompagnateurs !

Inscriptions dès maintenant auprès d'Isabelle : [handicap@cafannecy.fr](mailto:handicap@cafannecy.fr) ou [secretariat@cafannecy.fr](mailto:secretariat@cafannecy.fr)



Montée au Parmelan ©x

### HANDISPORT

Le Mercredi 20 septembre 2017 de 8h à 20h, la ville d'Annecy organise au Parc des Sports : ANNECY COURT POUR HANDISPORT

Venez courir sous les couleurs du CAF d'Annecy.

Tous les Annéciens, valides ou handicapés, sont invités à participer à cette manifestation sportive de masse dont les éditions précédentes ont connu un franc succès populaire.

Les bénéfices de cette journée de solidarité serviront à l'achat de matériel sportif pour les personnes handicapées.

# CONNAISSANCE ET PROTECTION DE LA MONTAGNE (CPM)



RESPONSABLE

Michel AT

CONTACT

cpm@cafannecy.fr

Michel AT

La connaissance et la protection de la montagne font partie de l'ADN des Clubs Alpains Français. C'est à la fois une responsabilité collective et individuelle. Dans notre club, un groupe de travail CPM a été constitué début février, avec des cafistes volontaires, pour proposer des actions à mettre en œuvre dans le cadre des axes prioritaires suivants :

- être pédagogue pour expliquer, éduquer, convaincre,
- nous interroger sur nos propres pratiques individuelles ou collectives, que nous soyons participants ou encadrants, pour adapter au mieux nos comportements à la protection du milieu montagnard,

Bouquetins au Roc des Tours ©J.C. Corn



- monter des actions pragmatiques et exemplaires, le faire savoir et, si possible, entraîner d'autres clubs ou associations à nous rejoindre,
- considérer que la montagne est un patrimoine commun que nous partageons et devons protéger avec d'autres, en bonne intelligence,
- garder notre indépendance et ne pas tomber dans des démarches d'écologie partisane (ce n'est pas notre rôle).

Pour sa première réunion le 15 février, et à l'issue de ses premières réflexions sur les actions à entreprendre, le groupe a souhaité que soient identifiées les randonnées d'été organisées par les initiateurs sur une thématique CPM.

Les prochaines réunions du groupe permettront, sans nul doute, d'engager d'autres actions.



Chardons du Jura ©J.C. Corn

## LE PICTOGRAMME CPM

Pour mettre en valeur les actions CPM, un pictogramme spécifique a été créé.



Il sera utilisé dans le programme des randonnées pour signaler celles à caractère CPM (sur le site des collectives comme dans la revue). Il servira aussi à bien identifier les actions ou les communications CPM du Club.

## PROGRAMME DES RANDONNÉES D'ÉTÉ

Pour cet été, vous trouverez le programme des randonnées spécifiquement CPM dans le tableau ci-après. D'autres randonnées sont envisagées, notamment : la montée aux Alpagnes, le réveil du Printemps à Vuache, le brame du cerf, etc. Si nous parvenons à les organiser, nous les intégrerons, avec le pictogramme "CPM", sur le site des collectives.

DATE	LIEU	ENCADRANT	THÈME
7 mai 2017	Abbaye de Tamié	P. Martin	Connaissance des arbres de la forêt
4 juin 2017	Col de l'Alpe	M. At	Les bornes frontières et leur histoire
17 juin 2017	Mont Joigny	M. Piétu	Ammonites et sabots de Vénus
11 juillet 2017	Pierre Chanduraz	G. Furtin	Végétation de lichens et mousses en "ambiance tropicale"
16 juillet 2017	Le Grand Manti	G. Chardon	Circuit des bornes frontières
27 juillet 2017	La Croix de l'Alpe	G. Furtin	Les bornes frontières et leur histoire
13 août 2017	Sentier géologique du Vieux-Emosson - FINHAUT (Suisse)	G. Blot	Les traces des dinosaures (avec la participation de l'office de Tourisme de FINHAUT)
10 octobre 2017	Rochers des Enclaves	G. Furtin	Géologie - Cristaux



# TOPONYMIE

## SACRÉS NOMS DE LIEUX !



AUTEUR

Jacques BOUREL

Jacques BOUREL

**Il était une fois les montagnes et les rivières et tout était très bien ainsi. Tout ? Non ... car il restait un détail d'importance : le créateur, se croyant seul au monde, oublia de donner des noms à tous ces lieux, dômes et aiguilles, lacs et gouilles, hameaux et villes.**

Il a donc fallu, pour combler cette grave lacune, que les hommes s'y mettent ; et c'est bien évidemment là que les choses se sont gâtées... La formation des noms des lieux, la toponymie pour parler savant, est donc affaire d'hommes ; ils sont les traces de leur histoire, de leurs sociétés, de leurs usages et activités, de leurs parlers, qu'ils soient langues, patois ou accents. Décoder ces noms de lieux, c'est se donner une chance de mieux comprendre ces sites, villages ou montagnes, où nous promenons nos sacs à dos, de mieux connaître l'histoire des hommes qui les ont habités et aménagés au long des siècles et leur relation à cet environnement, craint, ingrat ou généreux selon les cas.

C'est à cette approche un peu particulière de nos montagnes, par le nom de leurs lieux, que nous espérons vous intéresser et vous distraire plus que vous instruire.

### COMMENT DOIT-ON PRONONCER CHAMONIX ? PÉCLOZ ?

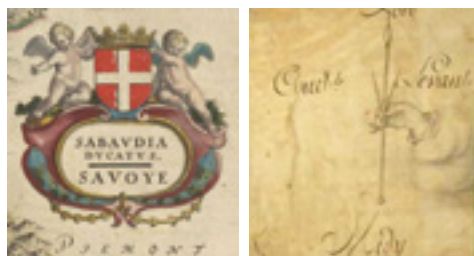
Quand on arrive en Pays de Savoie, on est surpris par la complexité de certains noms de lieux, par la fréquence des terminaisons en "az", "oz", "ix", "ex" et, plus encore, par l'attachement des savoyards à la bonne

prononciation de ces noms qui veut que la consonne finale ne soit jamais sonnée et que la voyelle qui la précède ne soit parfois qu'effleurée voire éludée.

Quelle peut bien être l'origine de ces particularités orthographiques et phonétiques ? Ne cherchez pas une explication étymologique, l'histoire est ici plutôt typographique.

Les noms des lieux, surtout en zones rurales et montagnardes, ont été forgés par les usages et transmis par voie orale de génération en génération sans qu'une norme orthographique précise en stabilise l'écriture. Ils ont donc évolué au gré des dilutions mémorielles et des parlers ou accents locaux, parfois sensiblement différents d'une vallée à l'autre.

Sabaudia ducatus Savoye ©BNF



La nécessité de stabiliser l'orthographe des toponymes dans les régions peu peuplées n'est apparue qu'avec le développement et la rationalisation de la cartographie, c'est-à-dire très récemment à l'échelle de l'histoire de nos civilisations. En Pays de Savoie, le premier travail méthodique de cartographie a été l'établissement des Mappes Sardes<sup>1</sup> à la fin du XVIII<sup>e</sup> siècle. C'est donc à cette occasion que la traduction écrite des noms utilisés, jusqu'alors uniquement oralement, pour désigner les lieux savoyards



Sabaudia ducatus Savoye ©BNF

a été définie. Les cartographes de l'époque avaient constaté que ces noms se terminaient souvent par une voyelle qui étaient, selon les cas, prononcée ou éludée voire silencieuse. Ils ont donc cherché à transcrire cet usage dans l'orthographe de ces noms. Ils avaient envisagé d'utiliser pour cela une disposition typographique spécifique (mettre un accent sur certaines lettres de l'alphabet latin pour indiquer la tonalité à utiliser pour les prononcer, comme cela s'est fait dans de nombreuses langues européennes... dont le français). Nous aurions donc pu hériter d'un "alphabet savoyard".

Cette idée n'a heureusement pas été retenue et les cartographes des ducs de Savoie ont préféré marquer l'accentuation qu'il convient de donner à la voyelle finale par des consonnes additionnelles. Ils ont décidé, par pure convention, de placer un "z" à la fin des noms pour signifier que la voyelle finale doit être éludée et un "x" pour signifier qu'elle doit être prononcée. Il s'agit donc bien d'une convention typographique qui traduit un usage phonétique et qui n'a pas de justification étymologique.

À ce titre, on comprend que ces consonnes finales sont des marqueurs qui ne doivent en aucun cas être prononcés (pour ceux qui auraient encore eu un doute à ce sujet, l'usage veut que l'on prononce "Chamonl" et non pas "Chamone" et encore moins "Chamonicse" !). De même le sommet qui culmine à 2197 m dans le sud du Massif des Bauges devrait être nommé le "Pècle" ou le "Péclo" avec un tout petit "o".

Fort de cette donnée historique, nous pouvons pousser un peu plus loin notre réflexion vers quelques "considérations géopolitiques" sur la répartition des "z" et "x" terminaux : pour quelle raison les toponymes se finissant en "x" sont-ils plus fréquents dans le nord de notre région (dans le Chablais par exemple) et les terminaisons en "z" plus fréquentes dans le sud (dans les Bauges par exemple) ?

Cette différence provient sans doute du fait que les chablaisiens, tournés vers la Suisse, avaient un parler (un accent) marqué par celui de leurs principaux voisins et partenaires et donc par les langues du nord (l'allemand)

<sup>1</sup> On parle également du Cadastre Sarde. Pourquoi SARDE ? Il suffit de se rappeler que les États de Savoie étaient alors sous l'autorité des Ducs de Savoie qui étaient en même temps Rois de Piémont-Sardaigne.



Prononcer "fécla" ©P. Blaise

dans lesquelles on prononce toutes les syllabes des mots, en particulier la dernière. Dans les Bauges, l'accentuation était plus marquée par le parler franco-provençal dans lequel la finale des mots est souvent éludée, voire éteinte (écouter par exemple la prononciation actuelle des patronymes corses). La règle en "x" a donc été principalement appliquée dans le Chablais, la règle en "z" plutôt dans les Bauges.

Allons maintenant plus au sud et nous trouverons rapidement des noms de lieux se finissant par une voyelle simple (Pontcharra par exemple). C'est tout simplement que nous venons de franchir l'ancienne frontière entre les États de Savoie et le Dauphiné. Nous sommes donc entrés sur les possessions des rois de France, là où les cartographes des ducs de Savoie n'ont pas pu appliquer leur astuce typographique pour transcrire les parlers locaux. Pontcharra n'a donc ni "x" ni "z" et nous n'avons donc plus la trace de la prononciation de ce nom en usage au XVIII<sup>e</sup> siècle.

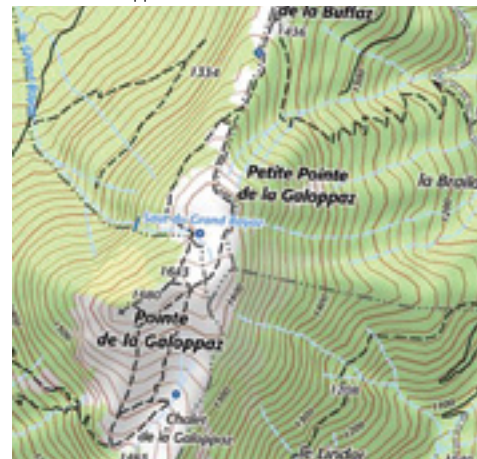
L'histoire ne s'arrête pour autant jamais et les parlers continuent d'évoluer. À chaque saison touristique nous avons quelques difficultés à convaincre nos visiteurs que le "x" final de Chamonix ne se prononce pas. D'ici quelques décennies (générations ?) la prononciation "Chamonice" sera-t-elle d'usage majoritaire ? Sera-t-elle la norme ? Nous pouvons d'ailleurs d'ores et déjà constater que la règle des noms en "z" est

de moins en moins respectée dans le parler actuel. Comment faut-il prononcer aujourd'hui "Le Semnoz", "La Mandallaz" ? Convient-il toujours de respecter la règle phonétique des cartographes des Mappes Sardes qui voudrait que l'on dise "Le Semn", "La Mandall" ? Nous ne pouvons que constater de grandes variations d'une personne à l'autre !

Ces évolutions contemporaines avaient d'ailleurs conduit quelques cartographes parisiens (et donc forcément jacobins !), aux alentours de 1950, à proposer une simplification des toponymes savoyards par la suppression des "z" et "x" finaux (Comment un cartographe parisien pouvait-il supporter une règle typographique définie par des cartographes sardo-piémonto-savoyards et visant à stabiliser un parler local ?). On peut donc trouver quelques cartes datant de 1951 dans lesquelles le Mont-Blanc domine la commune de "Chamoni". Cette initiative normative s'était heurtée à l'époque à une levée de boucliers des géographes, érudits et élus locaux, et a été rapidement abandonnée.

En guise de conclusion : parlez et prononcez comme vous le voulez, l'important c'est qu'on se comprenne !

Prononcer "Galoppe" ©IGN



## VAL D'AYAS DU 10 AU 21 JUILLET



Janine DUCRUET

### RESPONSABLE

Janine Ducruet

### CONTACT

campdete@cafannecy.fr

*En 2016, vous avez aimé la vallée de Chamonix.*

*Dans un camping au bord de l'eau  
Le Mont-Blanc nous voit réunis  
Pour un briefing puis l'apéro  
Teinté de belles mélodies.*

*Via corda ou bien rando  
Une école de neige sous la pluie  
On choisit selon son niveau  
De l'escalade ou de l'alpi.*

*Le matériel est à dispo  
Au camp d'été du CAF d'Annecy  
L'encadrement est top niveau  
Merci Janine et compagnie !*

*Des Aiguilles Rouges sac sur le dos  
Jusqu'aux falaises de l'Italie  
Voir Emosson plein de vélos  
Argentière aux glaciers remplis...*

*Martigny expose Picasso  
Le petit train de Chamonix  
Nous mène à ses plus beaux cristaux  
C'est une cuvée qui éblouit !*

**Marc Massonnat**



En montant à Loria ©O. Gauthier



Le Val d'Ayas - Monte Rosa ©italianbotanicalheritage.com

En 2017, vous apprécierez aussi le Val d'Ayas.

Situé à 220 km environ d'Annecy, le Val d'Ayas (vallée d'Aoste) nous offrira des sommets mythiques (le Mont Rose avec le Breithorn, Castor et Pollux, etc.), des randonnées dans des paysages grandioses, des voies d'escalade à proximité, des refuges jusqu'à 3500 m d'altitude prêts à nous accueillir.

Comme chaque année, l'école d'aventure sera présente avec ses jeunes de 13 à 17 ans. Bienvenue aux familles qui sont vivement invitées à partager la convivialité du séjour. Tarif réduit pour celles et ceux qui n'auront que le week-end du 14 juillet pour se joindre à nous.

**Inscriptions les 9, 16 et 23 juin 2017.  
Informations complètes disponibles fin  
avril 2017 sur [cafannecy.fr](http://cafannecy.fr) et au forum du  
Club.**



# LA CHASSE, UNE PRÉOCCUPATION POUR LES RANDONNEURS

## AUTEUR

Jean-Claude CORN

Le 10 octobre 2015, Samuel Rinaudo, membre du groupe espoir escalade Languedoc-Roussillon de la FFCAM, est mort à Revel (Isère) lors d'un accident de chasse.

En décembre de la même année, Gaël Lavy, membre du CAF d'Annecy, était tué par un chasseur alors qu'il courait dans le Semnoz avec son épouse. Ce dernier accident a motivé la lettre qu'Alain Fleuret a adressée le 06/01/2016 aux députés et sénateurs de Haute-Savoie, reprise ci-après :

"Le dramatique accident de chasse qui a coûté la vie à un de nos adhérents, en décembre 2015, a motivé une réflexion au sein de notre club. Tout au long de l'année, nos activités nous conduisent dans une nature que nous apprécions et respectons. La période de la chasse est particulière en ce sens que nous partageons alors le terrain avec les chasseurs. Compte-tenu de la nature de leur activité et de la configuration du terrain dans lequel nous évoluons, il est bien difficile de garantir la sécurité de chacun d'entre nous. Nous pensons qu'un des moyens de progrès serait tout simplement d'interdire la chasse le dimanche ! Nous l'avons demandé au Préfet de Haute-Savoie (lettre du 04/01/2015) et avons signé une pétition pour un dimanche sans chasse."

La FRAPNA a également publié un communiqué dont un extrait est repris ci-dessous :

*"Les chasseurs représentent moins de 2% de la population, mais ils s'approprient la nature tous les jours de la semaine pendant 9 mois de l'année, au détriment des 98% restants. Promeneurs, randonneurs, cueilleurs de champignons, vététistes, sportifs, cavaliers, scolaires, naturalistes, grimpeurs et tous les utilisateurs de la nature, ont le droit de pratiquer leur loisir en toute sécurité et sérénité, sans que pèsent sur eux les menaces d'une seule activité : la chasse."*

D'autant plus que les chasseurs Rhônalpins se sentent soutenus par le Président de région, cf lettre de Laurent Wauquiez du 27 novembre 2015 [https://reporterre.net/IMG/pdf/vauquiez\\_chasseurs\\_lettre\\_v\\_0.pdf](https://reporterre.net/IMG/pdf/vauquiez_chasseurs_lettre_v_0.pdf)

Ces actions ont permis de porter à la connaissance de nos responsables politiques le profond malaise et l'injustice que nous ressentons, nous randonneurs, vis à vis des chasseurs qui accaparent les espaces naturels de septembre à janvier.

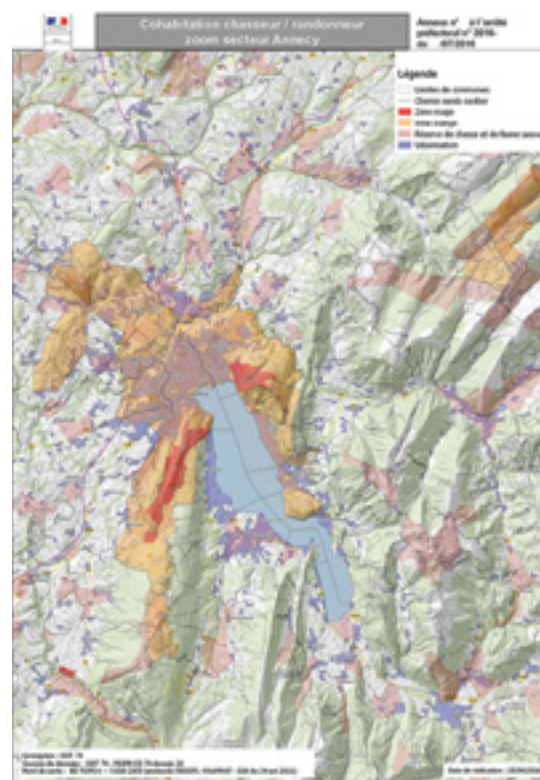
En conséquence, des résultats (trop modestes) permettant une pratique plus sécuritaire de la randonnée ont été obtenus.

## 1. Interdiction ou limitation de la chasse sur certains secteurs, par décision préfectorale :

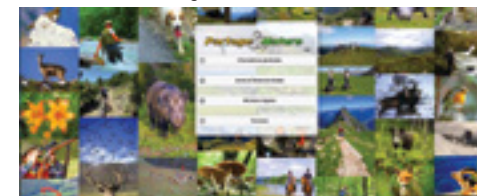
- interdiction de la chasse sur les secteurs les plus sensibles - zones rouges (parties du Semnoz, du Mont-Veyrier, lac de Passy - Sallanches, bords de la moyenne Arve, bords du moyen Giffre, les bois de Ville à Thonon - Armoy, la passerelle de Cusy).

- Limitation horaire (le dimanche à partir de 11h30) sur des secteurs "multi-activités en péri-urbain" - zones oranges (parties du Semnoz, du Mont-Veyrier, Roc de Chère, Mandallaz, Montagne d'Age, Annemasse - Salève, les Voirons, moyenne vallée de l'Arve, plateau des Glières, bords du Léman).

Cohabitation chasseur/randonneur secteur Annecy ©Haute-savoie.gouv



L'interface du site Partage & Nature



- Des panneaux spécifiant les jours de chasse ont été disposés à l'entrée des sentiers, vous les avez sûrement déjà vus. Des informations complémentaires sont également disponibles à l'adresse suivante [www.chasseurs74.fr/partage-de-la-nature](http://www.chasseurs74.fr/partage-de-la-nature)

Panneau disposé à l'entrée de certains sentiers

**ENSEMBLE, PARTAGEONS LA NATURE**  
ARRÊTÉ PRÉFECTORAL N° DOT-2014-1032 du 18 juillet 2014

**Période d'ouverture générale de la chasse :**  
du 2<sup>ème</sup> dimanche de septembre au 3<sup>ème</sup> dimanche de janvier

**Jours de chasse sur la commune**

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Mars							
Avril							

La chasse est digitalement gratuite les jours fériés et en temps de neige.  
Chasseurs et randonneurs sont invités à se rencontrer lors de la période d'ouverture générale.

Placez ce code et retrouvez toutes les informations qui concernent les périodes et lieux de chasse.

Recherche de Chasseurs de Haute-Savoie : 04 70 00 00 00 / www.chasseurs74.fr

Dans ce contexte, le CAF d'Annecy reste vigilant et il est demandé à chaque adhérent de signaler tout incident dont il a été témoin ou victime, ayant rapport avec la chasse.

Pour plus d'informations sur ce sujet, nous vous recommandons les sites suivants :

## 2. Amélioration de l'information en direction des randonneurs :

- le site [www.partage-et-nature.fr](http://www.partage-et-nature.fr) (application téléchargeable sur smartphone), permet de connaître les jours de chasse dans la ou les communes où vous souhaitez randonner.



# CANYONISME

## UNE ACTIVITÉ LUDIQUE !



**RESPONSABLE**

Bertrand Faraut

**CONTACT**

canyon@cafannecy.fr

Bertrand FARAUT

**L'hiver est long dans nos pays de Savoie, mais il permet souvent au printemps le redémarrage de nouveaux projets... Alors ce printemps...Y'a canyoning !**

Pratique sportive de montagne, le canyoning est une activité très complète, alliant l'effort de la randonnée pédestre lors des approches, mais aussi la technique alpine de progression sur cordes pour franchir vers l'aval les cascades et obstacles rencontrés sur le parcours. Enfin, le canyoning propose également un aspect ludique, par la possible exécution de sauts et de toboggans dans un environnement aquatique naturel, souvent exceptionnel et inaccessible pour le commun des mortels.

L'équipement individuel demeure relativement simple et comprend une combinaison néoprène, un baudrier équipé d'un descendeur, de longes de sécurité et un casque.

La progression en canyon se déroule en marchant, sautant, glissant, désescaladant, nageant, et en utilisant les techniques de rappel adaptées à l'eau vive. Avis au plus grand nombre !

On n'a pas de bateau, ni de "petite luge flottante" (ça c'est du raft ou de l'hydrospeed).

Les deux Savoies et l'Ain comptabilisent plus de 200 canyons recensés. Les départements du Jura et de l'Isère ne sont pas en reste et, plus largement, l'arc alpin et un grand nombre de massifs dans le monde disposent

de très nombreux sites naturels de canyoning, ce qui en fait une activité facilitant l'invitation aux voyages.

En 2017, nous allons essayer de proposer l'activité sur des bases assez régulières (en fonction de la disponibilité des encadrants), par l'inscription au programme de sorties encadrées qui sera disponible sur le site : <http://collectives.cafannecy.fr>

D'ailleurs, toute personne ayant envie de pratiquer l'activité, ou ayant des compétences dans ce domaine et désireuse de participer ou de contribuer à l'animation de l'activité, est invitée à se faire connaître en envoyant un mail sur [canyon@cafannecy.fr](mailto:canyon@cafannecy.fr) ou en s'inscrivant sur [canyon-caf-annecy@googlegroups.com](https://www.googlegroups.com/canyon-caf-annecy/)

La plupart des informations passeront à travers ce moyen de communication accessible à tous. Des permanences seront aussi assurées le vendredi soir au local du club pour ceux qui ont besoin d'un contact moins dématérialisé.

Vacca - Corse ©B. Faraut



Purcaraccia - Corse ©B. Faraut



Pour faciliter la découverte de cette activité, le club assurera la location de matériel (combinaison intégrale, baudrier, casque) directement au moment de l'inscription, à un tarif très accessible. Attention les chaussons néoprènes ne sont pas compris, mais obligatoires pour participer à une sortie ainsi qu'une bonne paire de chaussures. Des soirées, matériel et réalisation de nœuds, compréhension des techniques de rappels en falaise école, seront également organisées. Pour bien commencer la saison, nous vous proposons un **"stage découverte" d'accès à l'autonomie**, visant à vous apporter un minimum de technique et de connaissances afin de faire de vous un équipier efficace et autonome dans cet environnement spécifique.

**Ce stage se tiendra dans les Alpes Maritimes le week-end de l'ascension, du jeudi 25 au lundi 29 mai** entre les vallées du Var de la Tinée et de l'Estéron, dans des paysages variés et des canyons classés parmi les plus beaux des Alpes (voir conditions de participation sur le site du CAF Annecy). Ce stage vous permettra de devenir autonome dans la pratique de descente de canyon et, pour ceux que cela intéresse, de vous inscrire par la suite dans un cursus d'encadrement pour devenir initiateur canyon.

Evidemment, la formation, vous l'avez compris, sera au cœur de cette année 2017, afin de permettre à la section canyon de disposer bientôt d'une équipe d'initiateurs étoffée (du moins on l'espère et on compte sur vous !).

**Jeudi 4 mai à 19h  
au forum du CAF Annecy**

**Soirée de présentation  
de l'activité canyon saison 2017**

Lors de cette soirée, le matériel, l'organisation des sorties, les stages et la formation seront abordés. Cette soirée est ouverte aux débutants et/ou autres pratiquants désireux de pratiquer l'activité au sein du club et de progresser dans leur approche du milieu.

Nous vous invitons également à consulter le site de la Commission Nationale de Canyonisme sur internet : [cnc-ffcam.fr](http://cnc-ffcam.fr) qui est une mine d'informations du pratiquant et du cadre fédéral en devenir.

Pour tous renseignements, contactez Bart : [canyon-caf-annecy@googlegroups.com](mailto:canyon-caf-annecy@googlegroups.com) ou sur [canyon@cafannecy.fr](mailto:canyon@cafannecy.fr) ou par téléphone au 06 68 43 32 73

Tant que l'eau coulera de la Montagne... !



# ÉCOLE D'AVENTURE DU CAF D'ANNECY



## RESPONSABLE

Dominique Lavorel

## CONTACT

ecoledav@cafannecy.fr

Dominique LAVOREL

L'école d'aventure veut valoriser les notions de découverte, d'apprentissage, d'engagement, et de partage pour que les plus jeunes vivent aussi des moments inoubliables.

Deux groupes ont été mis en place pour cette saison 2016-2017 :

- **Les trappeurs** : 7 jeunes de 7 à 13 ans
- **Les aventuriers** : 8 jeunes de 14 à 17 ans

Pascal Deligeon co-organise les activités des aventuriers et Isabelle Nasraoui celles des trappeurs. Ponctuellement, appel à des professionnels (guide ou BE escalade) et aux initiateurs du club pour offrir aux jeunes un encadrement de qualité.

L'école se déroule sur quatre terrains d'aventure :

- Haute montagne et rocher partiellement équipé
- Terrain enneigé, ski, raquette, cascade de glace

En descendant de Gramusset ©A. Fouquier d'Herouel



Grottes de Bange ©D. Lavorel

- Sentiers et forêts
- Milieu spécifique (parcours en hauteur, spéléo...).

Une sortie par mois pour chaque groupe, de novembre à juillet.

## SAISON 2016-2017

### Les trappeurs :

- Exploration des grottes de Bange
- Raquette à neige : orientation et recherche de "trésor" (avec DVA), construction d'igloo
- VTT au Semnoz
- Randonnée pédestre : cueillette de cynorhodons, montée et nuit à Gramusset
- Escalade : initiation au rappel et à la grande voie pour les plus expérimentés, via-ferrata

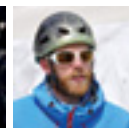
### Les aventuriers :

- Randonnées "sportives" : traversée de la dent du Cruet, des dents de Lanfon
- Cascade de glace à Champagny en Vanoise
- Randonnée à ski : la Tournette...
- Haute montagne : Pecllet Polset...
- Escalade en terrain peu équipé : le Sappey, les aiguilles rouges...
- Participation au camp d'été pour parfaire la formation et vivre d'autres aventures.

# GROUPE JEUNES ALPINISME



Maxime  
FRESSONNET



Gwenn  
THIBAUT

## RESPONSABLES

Maxime Fressonnet &  
Gwenn Thibault

## CONTACT

GJA@cafannecy.fr

## ENTRE 18-25 ANS

Le groupe est ouvert à tous les 18-25 ans qui souhaitent pratiquer et se perfectionner à l'alpinisme et aux activités qui s'y rattachent : cascade de glace, escalade en grandes voies, courses d'arêtes, de neige, dry, etc.

Un programme est établi au rythme d'une sortie en week-end par mois.

Le Pouce - Aiguilles Rouges ©Dailly



Les sorties sont encadrées par des professionnels ou des initiateurs pour certains issus également de groupes alpinisme du CAF.

Il suffit d'une bonne dose de motivation et d'un petit bagage en grimpe pour participer au groupe, mais surtout l'envie de progresser et pourquoi pas d'encadrer à son tour.

Les inscriptions sont limitées et se font pour la saison complète : une participation financière sera demandée pour l'année.

Retrouvez le programme des sorties dans la rubrique Alpinisme avec le pictogramme Groupe Jeunes Alpinisme.

# FORMATIONS

## AGRÉÉES PAR LA FFCAM



Patrick MARTIN

### RESPONSABLE

Patrick Martin

### CONTACT

patrickmartin74@orange.fr  
06 76 29 03 21

### FORMATION CARTOGRAPHIE ORIENTATION - NIVEAU 1

#### "Ne perdez plus le Nord"

Savoir bien lire une carte est indispensable, que ce soit pour s'orienter dans la nature ou préparer ses randonnées. Maîtriser la lecture de carte, c'est aller vers l'autonomie, c'est pouvoir faire toutes les randonnées que l'on souhaite sans compromettre sa sécurité.

Vous voulez progresser en lecture de carte et en orientation ? Je vous propose une formation sur deux jours, très sympa.

Vous êtes débutant ou pensez que cela est difficile ? Vous allez être surpris de tout ce que vous allez apprendre facilement et que vous pourrez mettre en application rapidement. C'est à la fois pédagogique et ludique, avec des exemples concrets et de multiples exercices. Le samedi, la théorie au forum et le dimanche, la mise en pratique sur le terrain.

Je suis persuadé que cela vous aidera pour gagner en liberté, en sécurité et en plaisir lors de vos sorties avec vos amis.

Deux sessions, de 12 places chacune, sont prévues en 2017 : **les 22 et 23 Avril, et les 23 et 24 septembre**. Vous pouvez vous renseigner ou vous inscrire dès maintenant, pour une de ces deux sessions, auprès du responsable.



Sophie  
D'AMONVILLE

### RESPONSABLE

Sophie d'Amonville

### CONTACT

sophie-damonville@orange.fr

### FORMATION CARTOGRAPHIE ORIENTATION - NIVEAU 2

Cette formation s'adresse à tous les cafistes souhaitant se perfectionner en cartographie et en orientation. Elle est indispensable pour tous ceux qui désirent préparer un Brevet d'Initiateur Fédéral. Elle aura lieu les **samedi 11 et dimanche 12 novembre 2017**.



©J.C. Corn

### FORMATION INITIATION CANYONISME

Le canyonisme vous intéresse ? Voir pages 22 & 23.

#### > Stage Canyon / Découverte des canyons des Alpes Maritimes

Du 25 au 29 mai à Puget-Théniers (06). Encadrement assuré par des moniteurs et initiateurs diplômés de la FFCAM. Stage ouvert à toutes et tous. Programme détaillé et conditions d'inscription à paraître sur internet : [www.cafannecy.fr/Protéger/Formations](http://www.cafannecy.fr/Protéger/Formations)





# RANDONNÉE MONTAGNE & ALPINE

## PROGRAMME




### RESPONSABLE

Martine Piétu

### CONTACT

rando@cafannecy.fr

Martine PIÉTU


Vous trouverez dans ce programme des sorties exigeant un bon entraînement, mais aussi des sorties de découverte, avec des dénivelées plus modestes et une envie de porter un autre regard sur l'environnement montagnard, sur la connaissance et la protection de la montagne (CPM)  sur l'art de la marche, ainsi qu'un nombre important de sorties faciles, en particulier le week-end.


Vous pourrez participer à des randonnées correspondant à votre niveau, votre forme du moment : promenade en forêt, circuit, découverte du patrimoine, parcours d'arête, traversées insolites... **L'encadrant sera responsable de la sécurité de tous et, à cette fin, il est nécessaire pour chacun de bien respecter les consignes.**


### COTATIONS

La randonnée montagne se déroule hors des zones enneigées et hors glaciers, et ne nécessite pas la mise en œuvre de techniques d'escalade. Vous trouverez dans ce programme des randonnées de niveau :

- **R1** dénivelée inférieure à 1000 m, sans difficulté
- **R2** marche assez longue, dénivelée supérieure à 1000 m, ou comportant une courte difficulté : passage aérien, traversée de névé, absence de sentier
- **R3** randonnée très longue, dénivelée supérieure à 1500 m ou se déroulant à plus de 3000 m d'altitude et présentant une sérieuse difficulté

La randonnée alpine (RA)  nécessite des moyens de progression et de protection (piolet, crampons, corde, casque) qui vous seront précisés par l'initiateur qui dialoguera avec vous lors de l'inscription.

Si vous souhaitez vous perfectionner en lecture de carte et en orientation, n'hésitez plus : des week-ends de formation sont proposés (unités de formation cartographie-orientation ).

Les inscriptions aux sorties sont obligatoires et peuvent se faire soit par internet, soit le vendredi soir à partir de 19h30 au forum du club ; pour plus de précisions, veuillez lire le **"mode d'emploi des activités du CAF d'Annecy"** page 6. Pour les sorties comportant une ou plusieurs nuitées  il est nécessaire de prendre contact avec l'initiateur bien avant (se conformer aux indications du programme).

Des informations et précisions sur tous les séjours de deux jours et plus programmés cette année seront données lors de la **réunion de présentation de la saison, le mardi 2 mai à 19h30, au forum du club.** Venez nombreux ! Nous vous souhaitons à toutes et tous une très belle saison 2017 en montagne !

Col de Barane dans le Valgaudemar (05) ©N. Jacquemin



## AVRIL

### Samedi 22 - dimanche 23 avril

Cartographie-orientation niveau 1

Encadrant : Patrick Martin



### Dimanche 30 avril

Les Grès de Septmoncel

Jura, Alt. 1 135 m, Δ 1 050 m, R1

Obs. : circuit région de Saint Claude 13 km

Encadrant : Jean-Claude Corn

## MAI

### Mardi 2 mai

Crête de Sciozier

Val d'Arly, Alt. 1 681 m, Δ 600 m, R1

Encadrant : Gilles Furtin

### Jeudi 4 mai

Pré Jeantet IGN : 3330 OT

Jura, Alt. 747 m, Δ 300 m, R1

Obs. : circuit

Encadrant : Michel Hayotte

### Dimanche 7 mai

Abbaye de Tamié IGN : 3432 ET

Bauges, Alt. 1 200 m, Δ 490 m, R1

Obs. : circuit 8 km

Encadrant : Patrick Martin

### Mardi 9 mai

Rando citadine (rive droite du lac) IGN : 3431 OT

Bornes, Alt. 500 m, Δ 300 m, R1

Obs. : circuit long 17 km

Encadrant : Anne Laure Crédoz

### Mardi 9 mai

Le Mont Forchat

Chablais, Alt. 1 539 m, Δ 600 m, R1

Encadrant : Gilles Furtin

### Jeudi 11 mai

Sous Dine (par le Pas du Roc) IGN : 3430 OT

Bornes Aravis, Alt. 2 004 m, Δ 1 070 m, R2

Obs. : 14 km

Encadrant : Michel At

### Dimanche 14 mai

Les Rochers de Leschaux IGN : 3430 OT

Bornes, Alt. 1 936 m, Δ 434 m, R1

Encadrant : Georges Blot

### Dimanche 14 mai

La Croix de Meyrieu IGN : 3332 OT

Avt-pays savoyard, Alt. 1 180 m, Δ 690 m, R1

Obs. : circuit 15 km

Encadrant : Patrick Martin

### Mardi 16 mai

La Croix des Salles

Mont-Blanc, Alt. 1 704 m, Δ 600 m, R1

Encadrant : Gilles Furtin

### Mardi 16 mai

Par Sangles et Crêtes la Dent de Crolles

Chartreuse, Alt. 2 062 m, Δ 1 300 m, R2

Obs. : 10 km

Encadrant : Joseph Esseul

### Jeudi 18 mai

Le Lac Bénit IGN : 3430 ET

Bornes, Alt. 1 450 m, Δ 450 m, R1

Obs. : circuit

Encadrant : Michel Hayotte

### Dimanche 21 mai

Tour des Dents de Lanfon IGN : 3431 OT

Bornes, Alt. 1 645 m, Δ 900 m, R1

Obs. : circuit 12 km

Encadrant : Jean-Claude Corn

### Dimanche 21 mai

Le Môle IGN : 3429 ET

Faucigny, Alt. 1 869 m, Δ 690 m, R1

Encadrant : Mireille Demeure

### Mardi 23 mai

Grand Colombier (Seyssel)

Ain, Alt. 1 531 m, Δ 730 m, R1

Obs. : circuit long 12 km

Encadrant : Anne Laure Crédoz

### Dimanche 28 mai

Le Salève (par Pas de l'Echelle) IGN : 3430 OT

Salève, Alt. 1 250 m, Δ 800 m, R2

Encadrant : Georges Blot





## Mardi 30 mai

Tête du Torraz  
Val d'Arly, Alt. 1 930 m, Δ 800 m, R1  
Encadrant : Gilles Furtin

## JUIN

### Jeudi 1 juin

Lac des Cornaches IGN : 3432 ET  
Beaufortain, Alt. 1 775 m, Δ 750 m, R1  
Obs. : circuit  
Encadrant : Michel Hayotte

### Dimanche 4 juin



Col de l'Alpe IGN : 3333 OT  
Chartreuse, Alt. 1 793 m, Δ 650 m, R1  
Obs. : boucle 12 km  
Encadrant : Michel At

### Mardi 6 juin

Tour du Rocher du Salin IGN : 3430 ET  
Aravis, Alt. 1 880 m, Δ 700 m, R1  
Obs. : circuit long  
Encadrant : Anne Laure Crédoz

### Mardi 6 juin

Le Treu  
Aravis, Alt. 1 835 m, Δ 700 m, R1  
Encadrant : Gilles Furtin

### Jeudi 8 juin

Tour de l'Aiguille de Serraval IGN : 3431 OT  
Bornes, Alt. 1 739 m, Δ 900 m, R1  
Encadrant : Martine Piétu

### Jeudi 8 juin

Le Parmelan (par l'Anglettaz) IGN : 3430 OT  
Bornes Aravis, Alt. 1 832 m, Δ 390 m, R1  
Obs. : boucle 8 km  
Encadrant : Michel At

## Vendredi 9 - dimanche 11 juin



Hommage à Jacques Découverte Jura  
et musique baroque  
Haut Jura, Alt. 1 727 m, Δ 900 m, R2  
Obs. : 2 nuitées offertes chez l'habitant,  
inscription concert le 12 mai, 9 places  
Encadrant : Jean Chevassu

### Dimanche 11 juin

La Roche Parnal IGN : 3430 ET  
Bornes, Alt. 1 172 m, Δ 724 m, R3  
Obs. : passage aérien  
Encadrant : Georges Blot

### Mardi 13 juin

Pointe de la Croix du Roy  
Bauges, Alt. 1 720 m, Δ 900 m, R1  
Encadrant : Gilles Furtin

### Mardi 13 juin

Le Bargy  
Bornes Aravis, Alt. 2 303 m, Δ 850 m, R3  
Obs. : circuit  
Encadrant : Kléber Dumast

### Mercredi 14 juin

Pointe de Chaurionde (par Tamié) IGN : 3432 OT  
Bauges, Alt. 2 173 m, Δ 1 050 m, R2  
Obs. : boucle 11 km  
Encadrant : Michel At

### Jeudi 15 juin

Le refuge de Péclet Polset IGN : 3534 OT  
Vanoise, Alt. 2 434 m, Δ 820 m, R2  
Encadrant : Mireille Demeure

### Samedi 17 juin

Mont Vorassay IGN : 3531 ET  
Mont-Blanc, Alt. 2 300 m, Δ 1 100 m, R2  
Obs. : circuit au départ de Champel 13 km  
Encadrant : Jean-Claude Corn

### Samedi 17 juin



Mont Joigny IGN : 3333 OT  
Chartreuse, Alt. 1 556 m, Δ 500 m, R1  
Obs. : circuit (Ammonites et sabots de Vénus)  
Encadrant : Martine Piétu

## Dimanche 18 juin

Le Parmelan IGN : 3430 OT  
Bornes, Alt. 1 832 m, Δ 600 m, R1  
Obs. : circuit 12 km  
Encadrant : Patrick Martin

## Lundi 19 - mercredi 21 juin



Lac du Larvonet-Pic Boré-Lac de Taney  
Chablais, Alt. 1974-1757-1430 m, Δ 800-  
700-500 m, R1  
Obs. : inscriptions vendredi 02/06  
Encadrant : Gilles Furtin

### Mardi 20 juin

Béliar IGN : 3430 ET  
Aravis, Alt. 1 600 m, Δ 1 150 m, R3  
Obs. : circuit 25 km  
Encadrant : Anne Laure Crédoz

### Mercredi 21 juin

Tête de Bostan IGN : 3530 ET  
Haut-Giffre, Alt. 2 406 m, Δ 1 330 m, R2  
Obs. : boucle 16 km  
Encadrant : Michel At

### Jeudi 22 juin

Lances de Malissard en circuit  
par col de Fontanieu et Pas de la Mort  
IGN : 3333 OT / 3334 OT  
Chartreuse, Alt. 2 045 m, Δ 1 100 m, R3  
Obs. : circuit aérien  
Encadrant : Martine Piétu

### Jeudi 22 juin

Dou du Sublet IGN : 3532 OT  
Beaufortain, Alt. 2 301 m, Δ 850 m, R1  
Obs. : circuit  
Encadrant : Michel Hayotte

## Dimanche 25 juin

La Dent de Cons IGN : 3432 ET  
Aravis, Alt. 2 062 m, Δ 1 250 m, R3  
Obs. : hommage à Jacques  
Encadrant : Georges Blot

## Mardi 27 juin

Pointe de Meribel  
Vanoise, Alt. 2 800 m, Δ 1 400 m, R3  
Encadrant : Kléber Dumast

## Jeudi 29 juin

Dent de Crolles et chaos  
de Bellefond IGN : 3334 OT  
Chartreuse, Alt. 2 062 m, Δ 1 200 m, R3  
Obs. : circuit, long  
Encadrant : Martine Piétu

## Jeudi 29 juin

Aiguillette des Houches IGN : 3531 ET  
Aiguilles Rouges, Alt. 2 285 m, Δ 830 m, R1  
Obs. : boucle 9 km  
Encadrant : Michel At

## JUILLET

### Dimanche 2 juillet

Col de la Fenêtre IGN : 3531 OT  
Beaufortain, Alt. 2 250 m, Δ 1 040 m, R1  
Obs. : circuit 11 km  
Encadrant : Jean-Claude Corn

### Dimanche 2 juillet

Aiguille Grive IGN : 3532 ET  
Vanoise, Alt. 2 732 m, Δ 1 100 m, R3  
Obs. : circuit à partir de Plan Peisey  
Encadrant : Martine Piétu

Aiguillette des Houches ©J.C. Corn







### Dimanche 2 juillet

Les chalets de Sales IGN : 3530 ET  
Fiz, Alt. 1 880 m, Δ 750 m, R1  
Obs. : 10 km  
Encadrant : Patrick Martin

### Jeudi 6 juillet

La Dent d'Oche  
Chablais, Alt. 2 221 m, Δ 1 100 m, R3  
Obs. : en traversée  
Encadrant : Gilles Furtin

### Dimanche 9 juillet

Mont Miravidi IGN : 3531 ET  
Beaufortain, Alt. 3 066 m, Δ 1 250 m, RA  
Obs. : crampons, piolet 12 km  
Encadrant : Jean-Claude Corsetti

### Dimanche 9 juillet

Lac de Lessy IGN : 3430 ET  
Bornes, Alt. 1 840 m, Δ 770 m, R1  
Obs. : 11 km  
Encadrant : Patrick Martin

### Mardi 11 juillet

Col de Curtillet IGN : 3432 OT  
Bauges, Alt. 1 871 m, Δ 1 250 m, R2  
Obs. : circuit 12 km  
Encadrant : Anne Laure Crédoz

### Mardi 11 juillet

Pierre Chanduraz  
Jura-Bugey, Alt. 1 270 m, Δ 1 000 m, R2  
Obs. : Par la Roche Percée  
Encadrant : Gilles Furtin

### Jeudi 13 juillet

Alpage de Tardevant IGN : 3531 OT  
Aravis, Alt. 2 143 m, Δ 1 050 m, R2  
Encadrant : Michel Hayotte

### Dimanche 16 juillet

Le Grand Manti IGN : 3333 OT  
Chartreuse, Alt. 1 799 m, Δ 950 m, R3  
Obs. : circuit des Bornes Frontières  
Encadrant : Gilbert Chardon

### Mardi 18 juillet

Grande Lance de Domène  
Belledonne, Alt. 2 780 m, Δ 1 400 m, R2  
Encadrant : Joseph Esseul

### Dimanche 23 juillet

La montagne du Charbon IGN : 3432 OT  
Bauges, Alt. 1 700 m, Δ 730 m, R1  
Obs. : 14 km  
Encadrant : Patrick Martin

### Mardi 25 juillet

Tour du Grand Marchet IGN : 3534 OT  
Vanoise, Alt. 2 490 m, Δ 1 300 m, R2  
Obs. : circuit  
Encadrant : Anne Laure Crédoz

### Mardi 25 juillet

Le refuge de Pierre à Bérard IGN : 3630 OT  
Aiguilles Rouges, Alt. 1 974 m, Δ 600 m, R1  
Encadrant : Mireille Demeure

### Jeudi 27 juillet

La Croix de l'Alpe  
Chartreuse, Alt. 1 821 m, Δ 900 m, R2  
Obs. : par le Grand Manti  
Encadrant : Gilles Furtin

### Jeudi 27 juillet

Chalets de Salvadon IGN : 3530 ET  
Haut-Giffre, Alt. 1 713 m, Δ 900 m, R1  
Encadrant : Michel Hayotte

### Dimanche 30 juillet

La Tête à Turpin IGN : 3431 OT  
Bornes, Alt. 1 541 m, Δ 950 m, R2  
Encadrant : Georges Blot

### Dimanche 30 juillet

Crête des Gittes IGN : 3531 OT  
Beaufortain, Alt. 2 538 m, Δ 1 030 m, R2  
Obs. : circuit au départ de la Gittaz 14 km  
Encadrant : Jean-Claude Corn

## AOÛT

### Mardi 1<sup>er</sup> août

Cime de la Jasse IGN : 3335 ET  
Belledonne, Alt. 2 478 m, Δ 1 250 m, R2  
Obs. : circuit  
Encadrant : Anne Laure Crédoz

### Mardi 1<sup>er</sup> août

Lac du Petit et Longet  
Haute Tarentaise, Alt. 2 400 m, Δ 880 m, R2  
Encadrant : Gilles Furtin

### Jeudi 3 août

Col du Grand Fond IGN : 3532 OT  
Beaufortain, Alt. 2 671 m, Δ 700 m, R1  
Obs. : 13 km  
Encadrant : Michel At

### Dimanche 6 août

Mont Colombier en Boucle IGN : 3432 OT  
Bauges, Alt. 2 045 m, Δ 1 100 m, R2  
Encadrant : Sophie D'Amonville

### Mardi 8 août

Dent d'Oche  
Chablais, Alt. 2 222 m, Δ 1 300 m, R3  
Obs. : circuit  
Encadrant : Kléber Dumast

### Jeudi 10 août

Tour du Mont Rosset IGN : 3532 OT  
Beaufortain, Alt. 2 332 m, Δ 900 m, R1  
Obs. : circuit  
Encadrant : Michel Hayotte

### Dimanche 13 août

Les traces de dinosaures IGN : 3630 OT  
Haut Giffre, Alt. 2 400 m, Δ 500 m, R1  
Encadrant : Georges Blot

### Dimanche 13 août

Mont Charvet IGN : 3430 ET  
Aravis, Alt. 2 538 m, Δ 1 260 m, R3  
Encadrant : Sophie D'Amonville

### Mardi 15 août

Les cinq lacs par le Passeur de Pralognan  
Beaufortain, Alt. 2 810 m, Δ 1 200 m, R3  
Obs. : circuit long  
Encadrant : Kléber Dumast

### Jeudi 17 août

Combe du Mont Charvet IGN : 3430 ET  
Aravis, Alt. 2 403 m, Δ 1 050 m, R2  
Encadrant : Michel Hayotte

### Jeudi 17 août

Trélod IGN : 3432 OT  
Bauges, Alt. 2 180 m, Δ 1 150 m, R2  
Encadrant : Sophie D'Amonville

### Dimanche 20 août

Col de la Galise et Grand Cocor IGN : 3633 ET  
Alpes Grées, Alt. 3 034 m, Δ 1 000 m, RA  
Obs. : crampons 12 km  
Encadrant : Jean-Claude Corsetti

### Dimanche 20 août

Col de la Cochette IGN : 3432 OT  
Bauges, Alt. 1 438 m, Δ 585 m, R1  
Obs. : circuit 9 km  
Encadrant : Patrick Martin

### Mardi 22 août

Mont Bellacha IGN : 3432 ET  
Lauzière, Alt. 2 484 m, Δ 900 m, R2  
Encadrant : Anne Laure Crédoz

### Mardi 22 août

Tête Pelouse IGN : 3430 ET  
Aravis, Alt. 2 537 m, Δ 1 120 m, R2  
Encadrant : Jean-Claude Corn

### Mercredi 23 août

Le Grand Roc IGN : 3432 OT  
Bauges, Alt. 1 805 m, Δ 1 000 m, R2  
Obs. : 11 km  
Encadrant : Michel At

### Jeudi 24 août

Lac de Catogne  
Mont-Blanc, Alt. 2 206 m, Δ 900 m, R2  
Encadrant : Gilles Furtin



#### Jeudi 24 août

Le Lac Blanc IGN : 3531 ET  
Aiguilles Rouges, Alt. 2 352 m, Δ 890 m, R2  
Encadrant : Mireille Demeure

#### Dimanche 27 août

La traversée Suet-Lachat IGN : 3430 ET  
Bornes, Alt. 2 023 m, Δ 1 150 m, R3  
Encadrant : Georges Blot

#### Dimanche 27 août

Les tours Saint Jacques IGN : 3432 OT  
Bauges, Alt. 1 271 m, Δ 830 m, R1  
Obs. : circuit 9 km  
Encadrant : Patrick Martin

#### Mardi 29 août

Vallon du Clou  
Haute Tarentaise, Alt. 2 618 m, Δ 850 m, R2  
Encadrant : Gilles Furtin

#### Mardi 29 août

Tour du Platé par dérochoir  
Fiz, Alt. 2 364 m, Δ 1 100 m, R2  
Obs. : circuit long, câbles  
Encadrant : Joseph Esseul

#### Jeudi 31 août

La Tournette (par Rosaire) IGN : 3431 OT  
Bornes Aravis, Alt. 2 351 m, Δ 1 300 m, R2  
Obs. : 8 km  
Encadrant : Michel At

### SEPTEMBRE

#### Dimanche 3 septembre

Aiguille de la Grande Sassière IGN : 3532 ET  
Alpes Grées, Alt. 3 747 m, Δ 1 500 m, RA  
Obs. : piolet, crampons 14 km  
Encadrant : Jean-Claude Corsetti

#### Dimanche 3 septembre

Grand Croisse Baulet (par Cordon) IGN : 3430 ET  
Bornes Aravis, Alt. 2 236 m, Δ 930 m, R2  
Obs. : 10 km  
Encadrant : Michel At

#### Mardi 5 septembre

Dent du Cruet IGN : 3431 OT  
Bornes, Alt. 1 834 m, Δ 1 200 m, R2  
Obs. : circuit  
Encadrant : Anne Laure Crédoz

#### Jeudi 7 septembre

Pointe de Merdassier IGN : 3531 OT  
Aravis, Alt. 2 313 m, Δ 900 m, R2  
Encadrant : Michel Hayotte

#### Vendredi 8 - dimanche 10 septembre

Pic de Bure & Vieux Chaillol IGN : 3337 OT / 3437 OT  
Dévoluy & Champsaur, Alt. 2709 / 3163 m,  
Δ 1400 / 1550 m, R3  
Obs. : inscriptions à partir du 16/06/2017  
Encadrant : Jean-Claude Corn

#### Samedi 9 septembre

Le refuge de la Pointe Percée IGN : 3430 ET  
Aravis, Alt. 2 164 m, Δ 1 200 m, R2  
Encadrant : Mireille Demeure

#### Dimanche 10 septembre

Le Coloney IGN : 3530 ET  
Fiz, Alt. 2 692 m, Δ 1 200 m, R3  
Encadrant : Georges Blot

#### Dimanche 10 - sam. 16 septembre

Les Sentiers du Cotentin IGN : 1210 OT/1310 OT  
Normandie  
Obs. : sentiers des douaniers et de bord  
de mer. Pré-inscriptions à partir du 15/06.  
Inscriptions définitives au 15/07.  
Encadrant : Michel At

#### Dimanche 10 septembre

Les Rochers du Vent IGN : 3532 OT  
Beaufortain, Alt. 2 316 m, Δ 650 m, R1  
Obs. : circuit 7 km  
Encadrant : Patrick Martin

#### Mardi 12 septembre

Grand Colon IGN : 3335 OT  
Belledonne, Alt. 2 394 m, Δ 1 200 m, R2  
Obs. : circuit 15 km  
Encadrant : Anne Laure Crédoz

#### Jeudi 14 septembre

La Croix des Prélays  
Mont-Blanc Suisse, Alt. 2 365 m, Δ 900 m, R2  
Encadrant : Gilles Furtin

#### Jeudi 14 septembre

Aiguillette des Posettes IGN : 3630 OT  
Mont-Blanc, Alt. 2 201 m, Δ 748 m, R2  
Encadrant : Mireille Demeure

#### Dimanche 17 septembre

Les cinq lacs par le Passeur  
de Pralognan IGN : 3532 OT  
Beaufortain, Alt. 2 811 m, Δ 1 200 m, R3  
Obs. : circuit, long  
Encadrant : Martine Piétu

#### Mardi 19 septembre

Grand Arc  
Lauzière, Alt. 2 484 m, Δ 1 100 m, R2  
Encadrant : Gilles Furtin

#### Mercredi 20 septembre

Le Mont Coin IGN : 3532 OT  
Beaufortain, Alt. 2 539 m, Δ 650 m, R1  
Obs. : boucle 9 km  
Encadrant : Michel At

#### Jeudi 21 septembre

Montagne de Sous Dine IGN : 3430 ET  
Bornes, Alt. 2 001 m, Δ 1 100 m, R2  
Obs. : circuit, montée par le passage  
du Monthieu 12 km  
Encadrant : Jean-Claude Corn

#### Samedi 23 - dim. 24 septembre

Cartographie-orientation niveau 1  
Encadrant : Patrick Martin

#### Dimanche 24 septembre

Le Roc d'Enfer IGN : 3429 ET  
Chablais, Alt. 2 243 m, Δ 1 200 m, R3  
Encadrant : Georges Blot

#### Dimanche 24 septembre

Sommet du Grand Chat  
Belledonne, Alt. 1 992 m, Δ 1 000 m, R2  
Encadrant : Gilles Furtin

#### Mardi 26 septembre

Dent de Rossannaz IGN : 3432 OT  
Bauges, Alt. 1 891 m, Δ 1 200 m, R2  
Obs. : circuit  
Encadrant : Anne Laure Crédoz

#### Mardi 26 septembre

Col des Pointes- Longues  
Aravis, Alt. 2 340 m, Δ 1 250 m, R3  
Obs. : secteurs hors sentiers  
Encadrant : Gilles Furtin

#### Jeudi 28 septembre

Crête des Gittes et Col du Bonhomme  
IGN : 3531 OT  
Beaufortain, Alt. 2 538 m, Δ 1 000 m, R2  
Obs. : circuit, long  
Encadrant : Martine Piétu



## OCTOBRE

### Dimanche 1 octobre

Aiguille de Borderan IGN : 3430 ET  
Aravis, Alt. 2 492 m,  $\Delta$  1 080 m, R3  
Encadrant : Jean-Claude Corn

### Dimanche 1 octobre

Montagne de Vêran par le Lançoir IGN : 3530 ET  
Fiz, Alt. 1 689 m,  $\Delta$  1 300 m, R3  
Obs. : circuit, aérien  
Encadrant : Martine Piétu

### Mardi 3 octobre

Tour des Roches Merles IGN : 3531 OT  
Beaufortain, Alt. 2 331 m,  $\Delta$  900 m, R2  
Obs. : circuit 16 km  
Encadrant : Anne Laure Crédoz

### Mardi 3 octobre

Tête de Bostan  
Chablais, Alt. 2 406 m,  $\Delta$  1 350 m, R3  
Obs. : par le Pas de la Bide  
Encadrant : Gilles Furtin

### Mercredi 4 octobre

Tour des Rochers de Leschaux IGN : 3430 ET  
Bornes Aravis, Alt. 1 936 m,  $\Delta$  765 m, R2  
Obs. : boucle 12 km  
Encadrant : Michel At

### Jeudi 5 octobre

Pointe de la Grande Journée IGN : 3532 OT  
Beaufortain, Alt. 2 460 m,  $\Delta$  1 300 m, R3  
Obs. : long, circuit depuis Arêches, Le Planay  
Encadrant : Martine Piétu

### Jeudi 5 octobre

Croix du Plane IGN : 3432 OT  
Bauges, Alt. 1 419 m,  $\Delta$  750 m, R1  
Encadrant : Michel Hayotte

### Dimanche 8 octobre

Le Pic Marcely IGN : 3429 ET  
Chablais, Alt. 1 999 m,  $\Delta$  550 m, R2  
Encadrant : Georges Blot

### Dimanche 8 octobre

Col de la Buffaz IGN : 3430 ET  
Bornes, Alt. 1 617 m,  $\Delta$  650 m, R1  
Obs. : circuit 8 km  
Encadrant : Patrick Martin

### Mardi 10 octobre

Rochers des Enclaves  
Beaufortain, Alt. 2 465 m,  $\Delta$  1 000 m, R2  
Obs. : par la Combe des Cristaux  
Encadrant : Gilles Furtin

### Mardi 10 octobre

Brèche de Parozan Col du Bresson  
Beaufortain, Alt. 2 663 m,  $\Delta$  1 200 m, R3  
Obs. : circuit long  
Encadrant : Joseph Esseul

### Samedi 14 octobre

Trou de la Chapelle IGN : 3431 OT  
Bornes, Alt. 1 850 m,  $\Delta$  1 500 m, R3  
Obs. : circuit par la pointe de Talamarche 14 km  
Encadrant : Jean-Claude Corn

### Dimanche 15 octobre

Notre-Dame-des-Alpages  
Aravis, Alt. 1 852 m,  $\Delta$  700 m, R1  
Encadrant : Gilles Furtin

### Dimanche 15 octobre

Au pied de la Pierra Menta IGN : 3532 OT  
Beaufortain, Alt. 2 574 m,  $\Delta$  930 m, R2  
Obs. : circuit par col du Bresson et col de Tutu  
Encadrant : Martine Piétu

### Mardi 17 octobre

Lac de la Persévérance  
Aiguilles Rouges, Alt. 2 550 m,  $\Delta$  1 200 m, R2  
Obs. : câbles à la descente  
Encadrant : Joseph Esseul

### Jeudi 19 octobre

L'envers du Jalouvre, Aiguilles vertes  
et Col de Sosay IGN : 3430 ET  
Bornes, Alt. 2 140 m,  $\Delta$  700 m, R3  
Obs. : circuit, avec une partie hors sentiers  
Encadrant : Martine Piétu

### Jeudi 19 octobre

les Glières IGN : 3430 OT  
Bornes, Alt. 895 m,  $\Delta$  350 m, R1  
Obs. : circuit  
Encadrant : Michel Hayotte

### Dimanche 22 octobre

Plan de l'Aigle  
Parmelan, Alt. 1 673 m,  $\Delta$  700 m, R1  
Obs. : circuit  
Encadrant : Alain Louis

### Dimanche 22 octobre

Mont Baret IGN : 3431 OT  
Bornes, Alt. 1 243 m,  $\Delta$  710 m, R1  
Obs. : circuit 10 km  
Encadrant : Patrick Martin

### Mardi 24 octobre

Gd Roc au Mont d'Orison IGN : 3432 ET / OT  
Bauges, Alt. 1 805 m,  $\Delta$  1 360 m, R2  
Obs. : circuit long  
Encadrant : Anne Laure Crédoz

### Mercredi 25 octobre

Col de l'Arclusaz (Chapeau de Napoléon)  
IGN : 3432 OT  
Bauges, Alt. 1 854 m,  $\Delta$  1 000 m, R2  
Obs. : circuit 13 km  
Encadrant : Michel At

### Jeudi 26 octobre

Les bords du Rhône IGN : 3330 OT  
Chablais, Alt. 470 m,  $\Delta$  200 m, R1  
Obs. : circuit  
Encadrant : Michel Hayotte

### Jeudi 26 octobre

Refuge de Tré la Tête/glacier IGN : 3531 ET  
Mont-Blanc, Alt. 1 970 m,  $\Delta$  800 m, R2  
Encadrant : Mireille Demeure

### Dimanche 29 octobre

Croix Bouvier  
Bornes, Alt. 1 630 m,  $\Delta$  700 m, R1  
Encadrant : Alain Louis

### Dimanche 29 octobre

Tour de l'Aiguille Verte IGN : 3430 ET  
Bornes, Alt. 2 000 m,  $\Delta$  1 100 m, R2  
Obs. : circuit  
Encadrant : Sophie D'Amonville

## NOVEMBRE

### Jeudi 2 novembre

Crêt des Mouches IGN : 3431 OT  
Bornes, Alt. 2 033 m,  $\Delta$  1 280 m, R2  
Encadrant : Jean-Claude Corn

### Dimanche 5 novembre

Pointe d'Orsières IGN : 3531 OT  
Aravis, Alt. 1 750 m,  $\Delta$  650 m, R2  
Obs. : circuit  
Encadrant : Sophie D'Amonville

### Dimanche 12 novembre

Mont Baret IGN : 3431 OT  
Bornes, Alt. 1 243 m,  $\Delta$  650 m, R1  
Encadrant : Georges Blot

Pointe de Chaurionde © C. Combes



# ALPINISME PROGRAMME



## RESPONSABLE

Pascal Sanctus

## CONTACT

alpinisme@cafannecy.fr

Pascal SANCTUS

Pour pratiquer l'alpinisme et progresser dans cette activité, il est vivement conseillé de suivre les écoles de neige, de glace et d'escalade et de se réserver du temps. Une course peut être reportée en raison des conditions, mais votre inscription reste valide.

Consulter impérativement le site internet [cafannecy.fr](http://cafannecy.fr), rubrique "Pratiquer" puis "Alpinisme", pour avoir des précisions sur la course, les dates (ou report), le matériel, le niveau, etc.

## Équipement de base\* :

- lunettes de glacier
- piolet
- crampons
- baudrier
- 2 dégaines
- 2 mousquetons à vis + 1 directionnel
- longe
- descendeur
- 2 autobloquants
- une sangle fermée de diamètre 1.5 m
- casque

Pour les courses d'au moins deux jours, les inscriptions s'effectuent **le vendredi de la semaine précédente**. Lors des sorties avec guide, les frais sont pris en charge à 50% par les participants, budget annoncé lors de l'inscription.



## GRAND PARCOURS

Organisé par la fédération et ouvert à tous, il constitue également un excellent moyen de découvrir l'alpinisme ou de se perfectionner.



## VERS L'AUTONOMIE EN ALPINISME

La mise en place de la formation des adhérents grâce au livret intitulé "Vers l'autonomie en alpinisme" a déjà permis à certains d'acquérir des UF (Unités de Formation) qualifiantes en alpinisme. C'est un moyen très pratique pour devenir autonome et une garantie de sécurité pour vos courses en montagne. N'hésitez pas à vous renseigner !



## AVRIL

**Samedi 29 avril - lundi 1<sup>er</sup> mai**   
UF3 Perfectionnement terrain d'aventure  
Grand Paradis  
Obs. : Groupe Jeunes Alpinisme  
Encadrant : Gwenn Thibault + Guide

## MAI

**Vendredi 19 mai**  
Réunion d'information pour alpinisme et Grand Parcours  
Forum club 20h

**Samedi 20 - dim. 21 mai**   
UF1 École de neige et course d'application Formation  
Mont-Blanc  
Obs. : Groupe Jeunes Alpinisme  
Encadrant : Matthieu Dagand + Alexis Guyoton + Guide

**Dimanche 21 mai**   
École de neige  
Mont-Blanc, Alt. 2 400 m, F  
Obs. : bonne condition physique  
Encadrant : Darin Reisman + Guide

## JUIN

**Samedi 3 - lundi 5 juin**   
UF1 & UF4 3 Vers l'autonomie  
Mont-Blanc  
Encadrant : Pascal Sanctus + Guide

**Samedi 10 juin**

École de glace  
Mont-Blanc, Alt. 2 100 m, Δ 600 m, F  
Obs. : bonne condition physique  
Encadrant : Initiateurs Alpinisme

**Samedi 10 juin**

Aiguille Belvédère  
Aiguilles Rouges, Alt. 2 965 m, Δ 900 m, PD-  
Obs. : télécabine Flégère  
Encadrant : René Delieutraz

**Dimanche 11 juin**

École de glace  
Mont-Blanc, Alt. 2 100 m, Δ 600 m, F  
Obs. : bonne condition physique  
Encadrant : Initiateurs Alpinisme

**Dimanche 11 juin**

Pointe de la Blonnière - Arête à Marion (initiation parcours arête)  
Aravis, Alt. 2 369 m, Δ 890 m, AD-  
Obs. : b.a.-ba des manips d'escalade, bonne condition physique  
Encadrant : Darin Reisman

## JUILLET

**Samedi 1 - dimanche 2 juillet**   
Mont Pèlve  
Vanoise, Alt. 3 261 m, Δ 730 m, AD inf.  
Obs. : cramponnage + escalade  
Encadrant : René Delieutraz


Col du Tour Noir ©x










Râteau de la Meige ©B. Rama


**Samedi 1<sup>er</sup> - dim. 2 juillet**   
 UF3 & UF4  
 Mont-Blanc  
 Obs. : Groupe Jeunes Alpinisme  
 Encadrant : Romain Hobsterdre + Gwenn Thibault + Guide


**Samedi 8 - dimanche 9 juillet**   
 Petite Fourche  
 Mont-Blanc, Alt. 3 520 m, Δ 820 m, F  
 Obs. : initiation  
 Encadrant : Romain Hobsterdre

**Vendredi 14 - dim. 16 juillet**   
 UF 2 Vers l'autonomie  
 Mont-Blanc  
 Obs. : avoir un peu pratiqué l'alpinisme (prérequis)  
 Encadrant : Pascal Sanctus + Guide


**Samedi 29 - dimanche 30 juillet**   
 Aiguille du Moine - Arête Sud Classique  
 Mont-Blanc, Alt. 3 412 m, Δ 1 425 (700+725) m, D  
 Obs. : IV+ en chaussure de montagne, b.a.-ba des manips d'escalade, bonne condition physique, 10€ d'acompte  
 Encadrant : Darin Reisman + Matthieu Dagand


## AOÛT

**Lundi 21 - mardi 22 août**   
 Grand Paradis  
 Grand Paradis, Alt. 4 061 m, Δ 1 330 m, F  
 Obs. : bivouac  
 Encadrant : Romain Hobsterdre + Jean-Claude Corsetti

**Vendredi 25 - samedi 26 août**   
 Mont-Blanc, Arête des bosses  
 Mont-Blanc, Alt. 4 810 m, Δ ~2 400 m, PD  
 Obs. : avoir participé à plusieurs courses pendant l'été  
 Encadrant : Romain Hobsterdre

## SEPTEMBRE

**Samedi 2 - dim. 3 septembre**   
 UF 3 Vers l'autonomie  
 Lieu à définir  
 Obs. : savoir grimper en tête dans le 5+/6a  
 Encadrant : Pascal Sanctus + Guide

**Samedi 2 - dim. 3 septembre**   
 Course d'alpinisme en autonomie  
 Vanoise  
 Obs. : Groupe Jeunes Alpinisme  
 Encadrant : Matthieu Dagand + Alexis Guyoton

**Dimanche 24 septembre**  
 Pic du Rognolet, Arête Nord-Ouest  
 Lauzière, Alt. 2 659 m, Δ 950 m, AD  
 Obs. : 4b en chaussure de montagne, b.a.-ba des manips d'escalade, bonne condition physique  
 Encadrant : Darin Reisman + Matthieu Dagand

# ESCALADE PROGRAMME



**RESPONSABLE**  
 Gilles Rassat

**CONTACT**  
[escalade@cafannecy.fr](mailto:escalade@cafannecy.fr)

Gilles RASSAT

Voici le programme pour cette nouvelle saison. Des modifications peuvent y être apportées pour cause de mauvaise météo ou pour convenance personnelle des organisateurs. Pour en savoir plus, merci de consulter le site internet du club ou de nous contacter par mail [escalade@cafannecy.fr](mailto:escalade@cafannecy.fr)

## Matériel nécessaire minimal :

- o baudrier,
- o chaussons,
- o système d'assurage,
- o 2 mousquetons à vis,
- o une vache,
- o casque.

Pour rappel, le port du casque dans les collectives "Escalade" est obligatoire. Bonne grimpe à tous.

Buis les Baronnies - Rocher de Saint Julien ©D. Angelloz



Via Ferrata à Briançon ©N. Jacquemin



## COURS D'ESCALADE

Les inscriptions aux cours auront lieu par internet à partir du 4 septembre et au forum du club le vendredi soir à partir du 8 Septembre. Les tarifs et modalités d'inscription seront mis en ligne sur le site du club fin août.

## ACCÈS LIBRE

Les inscriptions auront lieu uniquement par internet à partir du 4 septembre (licence 2017/2018 obligatoire pour l'inscription en ligne). Plus d'information sur le site du club fin Août.

## GRIMPER SUR SAE DURANT L'HIVER 2017/2018

À l'heure où nous imprimons ce programme, nous ne connaissons pas l'affectation des différentes SAE de la ville d'Annecy. Pour connaître les horaires et les lieux, veuillez consulter le site internet du club ou par mail à [escalade@cafannecy.fr](mailto:escalade@cafannecy.fr)



Buis les Baronnies - Rocher de Saint Julien ©D. Angelloz

## FÊTE DE L'ESCALADE ET DE LA MONTAGNE : LA 10<sup>e</sup> ÉDITION

En novembre dernier, la fête de l'escalade et de la montagne célébrait ses 10 ans. Cet événement est organisé conjointement par 13 associations dont le CAF Annecy. Il implique environ 200 bénévoles et cherche à réunir tous les acteurs, associatifs et professionnels, pour offrir un "cadeau passion montagne" à la population.

Ce rassemblement fut l'occasion de vivre une soirée film et spectacle et des ateliers liés à la montagne et l'escalade. La soirée du samedi permit aux amateurs d'espaces montagneux d'apprécier des films tels que "Eiger face to face", "Alpinisme et parapente au Pérou", "Rise Up", "Winsuit", "L'histoire de Mike", "Maïwen"... de suivre l'histoire d'Ancein Marjorie, mais aussi d'assister à un spectacle de danse escalade avec l'association Art vie.

Le dimanche fut l'occasion pour les adhérents des associations de participer à un challenge sur différents ateliers tels que l'escalaCaisse, le StreetClimbing, bloc, difficulté, vitesse, recherche arva, spéléo, etc.

Le public fut aussi à la fête avec des ateliers dédiés comme l'essai escalade, l'escalaCaisse, le StreetClimbing, le pendule, la tyrolienne, le carrousel, etc. Enfin cette fête fut aussi l'occasion de réunir les professionnels de la montagne avec notamment les guides d'Annecy, MILLET et tous les autres partenaires réunis sur le salon partenaire.

Nous vous attendons nombreux à la prochaine édition en novembre 2017, la date exacte sera communiquée sur le site du club.

Escalade à la Colombière ©N. Jacquemin



## MAI

### Dimanche 7 mai

Site et niveau en fonction des participants  
Encadrant : Jean Luc L'Hotellier

### Dimanche 14 mai

Voie à définir  
Bornes  
Encadrant : Janine Ducruet

### Dimanche 21 mai

Voie à définir  
Chablais  
Encadrant : Pascal Deligeon

### Dimanche 28 mai

Site et niveau en fonction des participants  
Encadrant : Jean Luc L'Hotellier

## JUIN

### Dimanche 4 juin

Site et niveau en fonction des participants  
Encadrant : Jean Luc L'Hotellier

### Dimanche 11 juin

Voie à définir  
Bauges  
Encadrant : Janine Ducruet

### Dimanche 18 juin

Site et niveau en fonction des participants  
Encadrant : Philippe Gregoire

### Dimanche 25 juin

Voie à définir  
Aravis  
Encadrant : René Delieutraz

## JUILLET

### Dimanche 2 juillet

Site et niveau en fonction des participants  
Encadrant : Jean Francois Lavorel

### Dimanche 9 juillet

Dalle Rousse  
Bauges, 5c  
Encadrant : Jean Luc Fantin

### Dimanche 16 juillet

Site et niveau en fonction des participants  
Encadrant : Jean Luc L'Hotellier

### Dimanche 30 juillet

Site et niveau en fonction des participants  
Encadrant : Jean Luc L'Hotellier

## AOÛT

### Dimanche 20 août

Site et niveau en fonction des participants  
Encadrant : Claude Pouey

### Dimanche 27 août

Voie à définir  
Aravis  
Encadrant : Gilles Rassat

## SEPTEMBRE

### Dimanche 3 septembre

Voie à définir  
Aiguilles rouges  
Encadrant : René Delieutraz

### Dimanche 10 septembre

Site et niveau en fonction des participants  
Encadrant : Jean Luc L'Hotellier

### Dimanche 17 septembre

Site et niveau en fonction des participants  
Encadrant : Jean Luc L'Hotellier

### Dimanche 24 septembre

Voie à définir  
Aiguilles rouges  
Encadrant : Janine Ducruet

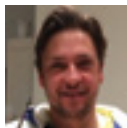
## OCTOBRE

### Dimanche 1 octobre

Voie à définir  
Bauges  
Encadrant : Matthieu Dagand



# VÉLO TOUT TERRAIN PROGRAMME



## RESPONSABLE

Patrick Cerisier

## CONTACT

vtt@cafannecy.fr

Patrick CERISIER

Le vélo est une machine magique  
... pour s'évader un peu plus loin  
... pour se confronter à l'effort  
... pour chercher la glisse.

Les Shabraks l'ont bien compris, et certains troquent volontiers leur planche à neige pour ces engins à roulettes dès que les conditions le permettent.

Cette saison, au programme, on garde bien entendu nos sorties le soir en semaine, en y ajoutant un petit défi Enduro une fois par mois (aka les "Happy Rid'heure").

L'an dernier le WEI (I pour Intégration) en Savoie n'ayant recueilli qu'un succès d'estime

nous vous proposons d'aller nous encanailler dans le sud sur 3 jours à la Pentecôte, histoire de lancer la saison. On ne lâche pas non plus les incontournables sessions DH (DownHill) à Tignes, ni les raids en montagne. Plus simplement, nous sortirons aussi nous balader tranquillement les samedis et les dimanches dans les sentiers haut-savoyards. Enfin, parce que le style et une machine qui tourne rond c'est essentiel, on vous proposera un stage de pilotage et des soirées "Bricole" pour retaper vos bikes qui auront forcément souffert !

Pour rouler avec nous c'est simple, envoyez-nous un petit message à [vtt@cafannecy.fr](mailto:vtt@cafannecy.fr), contactez-nous sur Facebook (Annecy VTT Shabrak Crew) ou inscrivez-vous sur notre liste mail [shabrakvtt74@googlegroups.com](mailto:shabrakvtt74@googlegroups.com)

Si vous préférez les contacts directs, venez nous rencontrer à la soirée de présentation de l'activité **le mercredi 12 avril à 20h** au local du club.

GTA Guillestre - Menton ©R. Michel



## AVRIL

### Mercredi 5 avril



Soirée "Bricole"

Obs. : remise en état générale

Encadrant : Rudy Mounier

### Mercredi 12 avril

Soirée de présentation section VTT

Obs. : 20h Forum CAF

Encadrant : Patrick Cerisier

## MAI

### Mercredi 3 mai



Soirée "Bricole"

Obs. : transmission

Encadrant : Rudy Mounier

### Jeudi 18 mai

Soirée Happy Rid'heure

Les Puisots

Obs. : défi Enduro + BBQ

Encadrant : Raphaël Druais

## JUIN

### Samedi 3 - lundi 5 juin



Week-End d'Intégration (WEI)

Embrun

Obs. : logement en bungalow

Encadrant : Patrick Cerisier

### Mercredi 14 juin



Soirée "Bricole"

Obs. : amortissement

Encadrant : Rudy Mounier

### Jeudi 15 juin

Soirée Happy Rid'heure

Les Puisots

Obs. : défi Enduro + BBQ

Encadrant : Raphaël Druais

## JUILLET

### Samedi 8 - dimanche 9 juillet



Tour du lac d'Annecy

Obs. : bivouac le samedi soir

Encadrant : Vincent Le Scour

### Samedi 22 - dimanche 23 juillet



Rassemblement DH Tignes

Tignes

Obs. : sortie DH non encadrée, BBQ au bord du lac samedi soir

Encadrant : Patrick Cerisier

### Samedi 29 - dimanche 30 juillet



Raid montagne

Obs. : détails du raid à définir

Encadrant : Antoine Boutet

## AOÛT

### Jeudi 24 août

Soirée Happy Rid'heure

Les Puisots

Obs. : défi Enduro + BBQ

Encadrant : Raphaël Druais

## SEPTEMBRE

### Samedi 9 septembre

BBQ de septembre

Annecy

Obs. : petit BBQ pour fêter (et relancer ?) la saison

Encadrant : Raphaël Druais

### Jeudi 21 septembre

Soirée Happy Rid'heure

Les Puisots

Obs. : défi Enduro + BBQ

Encadrant : Raphaël Druais

### Ven. 29 septembre - dim. 1 octobre



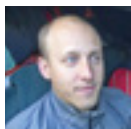
Week-end Enduro

Finale-Ligure

Obs. : enduro sur le spot de nos amis Italiens

Encadrant : Patrick Cerisier

# TRAIL PROGRAMME



## RESPONSABLE

François Bérnard

## CONTACT

trail@cafannecy.fr

François BÉRNUARD

Avec Bernard, Séb, Arthur et François, nous serons cet été 4 bénévoles à proposer des sorties qui vous feront parcourir les sentiers des massifs de notre région. L'activité est ouverte à tous, jeunes et moins jeunes, et convient à tous les niveaux.

L'esprit du club n'est pas un esprit compétition. Lors des sorties, nous nous adapterons toujours au rythme du plus lent, et des parcours bis (plus courts) seront proposés sur un maximum de sorties.



Descente du Talabar ©F. Bérnard



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

## LA PPG (PRÉPARATION PHYSIQUE GÉNÉRALE)

Les séances de PPG sont des séances avec un travail spécifique : le qualitatif est privilégié sur le quantitatif. Via des ateliers ou des exercices, elles ont pour but de nous préparer pour les sorties sur les chemins ou les courses.

Les séances de PPG sont toujours encadrées par Claude Gibert, du Centre Médico Sportif (CMS) d'Annecy :

- **mercredi** : PPG à dominante renforcement musculaire (pompes, squats, etc.)
- jusqu'à début mai, les séances se déroulent au gymnase de Berthollet, sur le plateau de hand, de 18h45 à 20h venir avec des chaussures propres
- à partir de mai, aux stades d'Annecy ou d'Annecy le Vieux, ou bien sur les sentiers du Semnoz



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

- chaussures de trail
- réserve d'eau et alimentaire
- couverture de survie
- seconde couche chaude
- petite trousse à pharmacie pour, à minima, soigner les plaies et les ampoules
- téléphone portable (pour se retrouver si jamais on se perd)
- lampe frontale (parfois on finit tard)
- veste de pluie (parfois on finit sous la pluie)

Au plaisir de se voir et échanger à la Shabrasserie ou sur un sentier !

- **vendredi** : PPG à dominante cardio-pulmonaire (le cardio monte dans les tours !). Les séances se déroulent chemin de l'Abbaye, sous la mairie d'Annecy le Vieux, de 18h30 à 19h30

La PPG est adaptée à tous les niveaux, du débutant au confirmé. Il est préférable d'être régulier et assidu aux séances afin que le travail soit bénéfique (et ne pas être trop cassé le soir). L'inscription à ces séances se fait au jour le jour par mail ([trail@cafannecy.fr](mailto:trail@cafannecy.fr)) auprès de François Bérnard. Il faut prévenir la veille pour le lendemain (mardi pour le mercredi, jeudi pour le vendredi).

## SORTIES SEMAINE OU WEEK-END

Des sorties auront lieu en semaine ou le week-end. Vous trouverez ci-dessous un programme, susceptible de changer au gré des conditions, des motivations et de la disponibilité des encadrants bénévoles. Elles apparaîtront aussi sur le site internet du club sur <http://collectives.cafannecy.fr>

## AVRIL

### Samedi 15 avril

Balcon de Talloires  
Aravis, Alt. 800 m, Δ 600 m  
Obs. : 12 km  
Encadrant : Sébastien Torchio

### Mardi 25 avril

Réunion de présentation de l'activité TRAIL ouverte à tous  
Obs. : au forum du club à 19h30

### Samedi 29 - dimanche 30 avril

Week-end choc Maxi Race  
Bauges et Bornes, Alt. 1 699 m, Δ 5 200 m  
Obs. : étapes 1 et 2 le samedi, étapes 3 et 4 le dimanche. Possibilité de ne faire qu'1, 2 ou 3 étapes. Déplacement en bus ou bateau 83 km  
Encadrant : François Bérnard

## MAI

### Lundi 8 mai

Traversée du Veyrier  
Bornes, Alt. 1 291 m, Δ 800 m  
Obs. : traversée depuis le col de Bluffy.  
Débutants 13 km  
Encadrant : François Bérnard

### Samedi 13 mai

Plateau des Glières  
Bornes, Alt. 1 909 m, Δ 1 100 m  
Obs. : boucle depuis le Sappey par le col de l'Ovine et la Rosière 18 km  
Encadrant : François Bérnard

### Dimanche 21 mai

Reco Maxi Race  
Bornes, Alt. 1 299 m, Δ 800 m  
Obs. : étapes 3 et 4, de Menthon à Annecy 16 km  
Encadrant : Sébastien Torchio

## JUIN

### Samedi 10 juin

Bélier des Aravis  
Aravis, Alt. 1 731 m, Δ 1 600 m  
Obs. : 30 km, parcours bis pour débutants : Δ 800 m, 17 km  
Encadrant : François Bérnard

### Dimanche 11 juin

Col des Nantets depuis Morette  
Bornes, Alt. 1 424 m, Δ 1 300 m  
Obs. : 18 km  
Encadrant : Sébastien Torchio

### Samedi 17 juin

Le Salève  
Salève, Alt. 1 380 m, Δ 1 000 m  
Obs. : si vous n'aimez pas le dénivelé possibilité de prendre le téléphérique 17 km  
Encadrant : Bernard Lavillat





Arrivée au Col de la Buffaz - Vue Tournette ©F. Bérnard

### Samedi 24 juin

Traversée Mirantin - Pointe de la Grande  
Journée  
Beaufortain, Alt. 2 460 m,  $\Delta$  2 500 m  
Obs. : 27 km. Skyrunning, passages  
scabreux. Parcours bis: 2000 m, 20 km  
Encadrant : François Bérnard

## JUILLET

### Samedi 1 juillet

Aiguille Verte  
Aravis, Alt. 2 045 m,  $\Delta$  1 300 m  
Obs. : en boucle par le lac de Lessy.  
Débutants 14 km  
Encadrant : François Bérnard

### Samedi 22 juillet

L'aiguillette des Houches et Brévent  
Aiguilles Rouges, Alt. 2 520 m,  $\Delta$  1 400 m  
Obs. : si vous n'aimez pas le dénivelé  
possibilité de prendre le téléphérique 20 km  
Encadrant : Bernard Lavillat

## AOÛT

### Samedi 5 août

Les balcons nord de Chamonix  
Mont-Blanc, Alt. 2 300 m,  $\Delta$  1 400 m

Obs. : très belle vue sur la Mer de Glace.  
Possibilité de descendre par le téléphérique  
20 km  
Encadrant : Bernard Lavillat

### Samedi 19 - dimanche 20 août

Traversée des Bauges  
Bauges, Alt. 2 000 m,  $\Delta$  1630 / 1 330 m  
Obs. : de la gare d'Annecy à la gare  
de Chambéry en 2 étapes, retour train  
+ nuit en refuge à Arith. 32 / 35 km  
Encadrant : Sébastien Torchio

### Samedi 26 août

Le Buet en semi nocturne  
Aiguilles Rouges, Alt. 3 100 m,  $\Delta$  1 700 m  
Obs. : départ très tôt à la frontale 20 km  
Encadrant : Bernard Lavillat

## SEPTEMBRE

### Samedi 16 septembre

Tour des Frettes  
Bornes, Alt. 2 004 m,  $\Delta$  1 200 m  
Obs. : depuis les Glières par Sous Dine  
- Passage par un câble 21 km  
Encadrant : Sébastien Torchio

# AUTRES ACTIVITÉS DU CAF D'ANNECY

## MARCHE NORDIQUE



André DUFIET

### RESPONSABLE

André Dufiet

### CONTACT

04 50 27 65 40 ou secrétariat

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

©K. Kozerski



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 2h 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.



Joèle  
PLASTRE



Dominique  
PERRET

## RESPONSABLES

Joèle Plastre & Dominique Perret

## CONTACTS

j.plastre@laposte.net dominique.perret@laposte.net

## LE WAÏTUKUBULI NATIONAL TRAIL, L'ALTERNATIVE TREK DES ANTILLES

**Aux Antilles, côté plages et cocotiers, le choix est grand : Guadeloupe, Martinique et leurs voisines. Et côté trek, rien ? Si, il y a l'île de la Dominique !**

Son relief particulièrement escarpé ne la destine pas à un tourisme balnéaire. Alors, elle mise sur sa richesse naturelle préservée pour se faire une petite place sur le marché touristique de la zone caraïbe. Christophe Colomb passe par là un dimanche de 1493. Est-il en mal d'inspiration ?

### AU PROGRAMME EN 2017

- o **Andalousie (Espagne) :** 9 jours de voyage mi-avril **COMPLET**
- o **Île de la Réunion :** 17 jours de voyage mi-octobre. Combiné de randonnées à la journée et de circuits de 2-3 jours ; un itinéraire sur les sentiers secrets au cœur des 3 cirques. Réunion d'information en juin (date à préciser).

Vous pouvez, si un voyage vous intéresse, vous faire connaître dès parution du programme.

Ou fatigué de découvertes et de navigation ? Il a peu d'imagination et la nomme donc simplement "Dominica". Pour les indiens caraïbes (3 000 personnes sur les 70 000 habitants), elle est aussi Waïtukubuli. Waïtu quoi ? Waïtibukuli ? Waïbutuliku ? Non, Waïtukubuli, on vous dit ! Notre groupe va devoir s'entraîner à le dire correctement, car ce n'est pas que le nom caraïbe de l'île, c'est aussi celui de notre trek. Traduction : "longue est l'île". Seulement 46 kilomètres, mais quand il s'agit de la parcourir à pied sur les sentiers, par les montagnes (elle possède le point culminant des Antilles), dans la chaleur très humide (dans les 32 à 35°) et avec un gros sac de randonnée (12 kg) sur le dos, c'est vrai que sa longueur du Sud au Nord passe à 185 kilomètres, ce qui semble déjà une belle distance.

En découvrant l'île depuis le bateau qui vient de Fort de France, on comprend de suite que cette randonnée, le Waïtukubuli National Trail (WNT), ne s'annonce pas de tout repos. Les pentes abruptes, recouvertes d'un épais couvert végétal, plongent à pic dans la mer des Caraïbes, ne laissant aux villages côtiers qu'un mince ruban de terre pour s'implanter. Nous nous lançons sur le segment 1 du Waïtukubuli. Le trek intégral en comprend 14, de longueur et difficulté variables. Créé en 2011, il fait figure de pionnier dans l'arc antillais. Car, s'il existe de superbes randonnées à la journée sur les îles voisines, ce parcours est le premier à offrir un itinéraire de plus de dix jours de marche. Cyclone en août 2015, pluies violentes en

mars 2016, l'île n'a pas été épargnée avant notre arrivée ; les infrastructures ont subi de gros dégâts, le sentier de randonnée aussi. Certains segments, rendus impraticables, sont donc fermés. Le segment 1 lui, est dévié dans une pente très abrupte, où les branches et les cordes sont les bienvenues pour se hisser comme on peut vers le haut de la pente. Eh bien, ça commence fort ce trek ! Après bien des efforts, nous sommes enfin en haut... et en eaux ! Les étapes s'enchaînent ensuite avec, comme fil conducteur, des parcours en forêt humide, des sentiers bien tracés et balisés, mais toujours glissants et envahis de racines.

La progression n'est jamais aisée et il vaut mieux regarder ses pieds que le décor pendant la marche. Malgré des talents indéniables d'équilibriste, chacun des membres du groupe aura à déplorer une glissade, qui sur une fesse, qui sur un côté, ou encore un roulé boulé, déclenchant l'hilarité des camarades... Sous ce climat tropical, la végétation est reine, alimentée par quelques trois cent soixante-cinq rivières et une trentaine de chutes d'eau.

Nous croisons des villageois affables, mais seule Alexandrine peut converser en créole avec eux. Notre "régionale de l'étape" est sollicitée par tous ses équipiers pour renseigner sur les noms des arbres ou fruits dont l'abondance nous enchante. Le soir, à l'étape, de petits paradis nous hébergent. Loin du bruit, de l'agitation urbaine, ces havres de paix, entourés de jardins luxuriants, nous permettent de nous pénétrer de l'ambiance particulière de l'île. Ici, tout semble tranquille, serein.

Pourtant on ne roule pas sur l'or dans ces villages, la manne touristique n'arrive pas jusque-là et la population compte plutôt sur sa quasi autosuffisance alimentaire et son peu de besoins matériels pour vivre. Nous avons quitté les balcons au-dessus de la mer du sud de l'île et nous nous sommes enfoncés dans l'intérieur montagneux. C'est là que s'offre à nous ce qui est ici considéré comme

Vallée de la Désolation Boiling Lake ©J. Plastre



la plus belle randonnée de l'île, celle menant au "boiling lake" : Difficile, exigeante, longue et éminemment spectaculaire. Elle traverse des paysages volcaniques étonnants avant de déboucher sur un lac fumant, crachant, que l'on distingue à peine à nos pieds. Quel étonnant décor ! Après cette expérience très particulière, notre trek se poursuit vers le Nord et le territoire Kalinago, lieu de vie des derniers indiens caraïbes.

Au bout de neuf jours de marche, nous terminons à Portsmouth, deuxième ville du pays. C'est encore plus peinant qu'à Roseau, la capitale. Mais il y a tout de même une des seules plages de l'île, et le bain est très apprécié en fin de randonnée.

Le WNT deviendra-t-il un des "must" du trek dans les années à venir ? Certes, côté paysages et panoramas, il ne peut concurrencer les stars consacrées du Népal ou du Pérou. Mais, il est sûr qu'il peut prétendre à un bel avenir dans cette région du monde encore peu tournée vers le tourisme vert, mais qui commence à réfléchir à la diversification de son offre touristique et cherche à élargir son public. La petite île de la Dominique tirera peut-être son épingle du jeu et se félicitera alors d'avoir fait figure de pionnière. C'est tout le mal que l'on souhaite à ce sympathique pays et à son peuple...

**Joèle Plastre**



# HOMMAGES DU CAF

## ALAIN CHALMAS

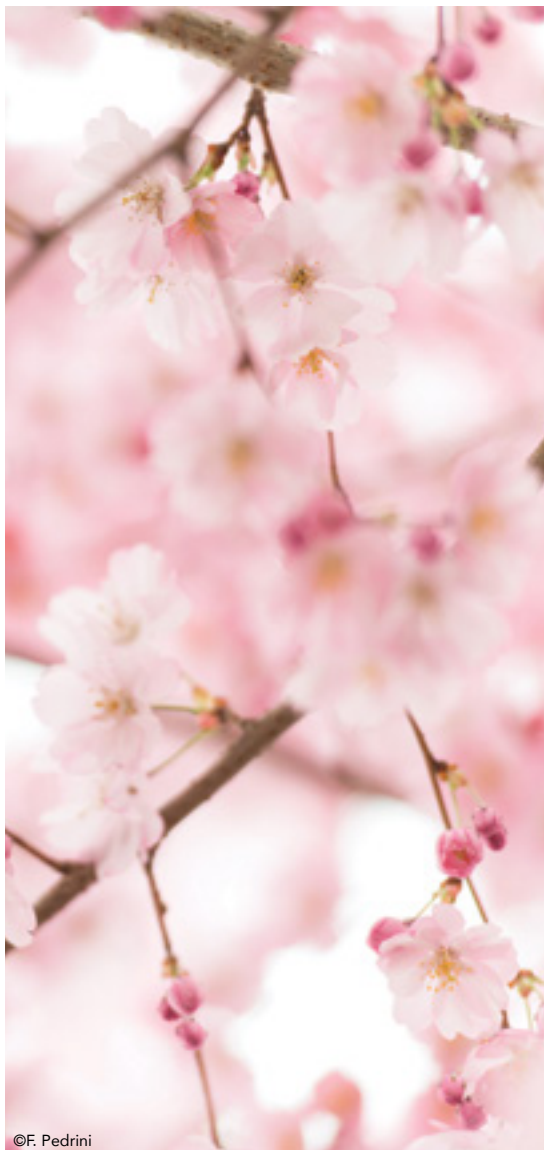


C'est avec une profonde tristesse et une grande émotion que notre club a appris le décès brutal d'Alain Chalmas.

Initiateur de randonnée pédestre et raquettes, il a aussi consacré de nombreux vendredis à la distribution du matériel. Il a collaboré à l'édition de la revue pendant de nombreuses années du fait de son métier d'imprimeur.

Alain n'encadrait plus de sorties mais il participait régulièrement aux randonnées organisées par ses amis. Courtois, avenant, prudent il restait attentif à la progression de chacun, prêt à donner un coup de main et des conseils dans les passages techniques ou difficiles.

Toujours de bonne humeur, il savait aussi déclencher les rires par ses plaisanteries. Sa connaissance de la montagne était immense et c'était avec un réel plaisir que tous l'écoutaient situer les sommets et évoquer les itinéraires qu'il aimait.



## JACQUES BOUREL



Le 1<sup>er</sup> janvier, Jacques est tombé à la dent de Cons.

Adhérent du CAF Annecy depuis 2010, Jacques s'est rapidement impliqué dans les activités du club en passant ses brevets d'initiateur de Randonnée Montagne et Raquettes.

Membre du comité directeur depuis trois ans, il n'était jamais à cours d'idée pour l'enrichir de ses passions, de ses connaissances, de sa soif de nouveautés.

En 2016, il s'est engagé dans la rédaction de la revue avec une nouvelle équipe pour laquelle il a mis en place des outils informatiques d'une grande efficacité.

Conscientieux, il préparait avec grand soin ses courses, à la maison ainsi que sur le terrain où il n'hésitait pas à partir en reconnaissance : itinéraire, profil de la course, panoramas, météo, ... toutes ces informations qu'il apportait le vendredi soir montraient que la prévoyance et la prudence étaient toujours de mise avec lui... sauf en ce jour funeste.

Nous nous souviendrons de ses bretelles et sa ceinture, et aussi de tous ses accessoires "Mac Gyver", ficelles pour le sifflet, le GPS, l'appareil photo et pour garder à portée de main la serviette à essuyer la sueur, etc. Nous nous souviendrons aussi de son gros sac, avec la corde, les radios, dont il voulait impérativement maîtriser le fonctionnement.

Il ne se contentait pas seulement d'être un marcheur, il partageait avec ses compagnons de randonnée, en plus de sa bonne humeur, sa passion pour la toponymie et la géologie.

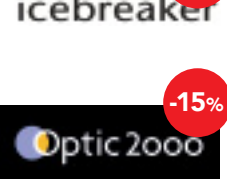
Généreux, compétent, passionné, novateur, rigoureux, disponible, il était un membre important de notre Club et un compagnon attachant.



## BONS PLANS POUR LES ADHÉRENTS

Un certain nombre d'enseignes de la région réservent un accueil préférentiel aux adhérents du CAF d'Annecy, pensez-y pour vos achats !

**N'oubliez pas de vous munir de votre licence pour aller dans ces magasins.**



### \*MODALITÉS SELON LES ENSEIGNES

#### o Odlo (Annecy)

-10% sur tout le magasin, toute l'année ;  
-20% sur tout le magasin le vendredi ;  
-40% avec commandes groupées<sup>1</sup>

#### o Icebreaker (Annecy)

-30%<sup>1</sup>

#### o Prism

-20%<sup>1</sup>

#### o Montura (Annecy)

-20% de réduction au seul détenteur de la licence, sur toutes les marques présentes en magasin (hors promotions ou commande spéciale).

#### o Versant Nord (Thônes)

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

#### o Lafuma

-20% de réduction dans les magasins d'usine d'Eloise (01) et Anneyron (26).

#### o Vieux Campeur

-18% en bons d'achat à se procurer au secrétariat (réservation des bons à [secretariat@cafannecy.fr](mailto:secretariat@cafannecy.fr))

<sup>1</sup> voir procédures spécifiques sur [cafannecy.fr](http://cafannecy.fr)  
> Le Club > Bons plans



## REJOINDRE UNE BANQUE DIFFÉRENTE, ÇA CHANGE TOUT

GRÂCE AU PARTENARIAT ENTRE LE CRÉDIT MUTUEL  
ET VOTRE ASSOCIATION,  
VOUS BÉNÉFICIEZ D'OFFRES EXCLUSIVES :

- Vos frais de dossier offerts pour tout prêt immobilier <sup>1)</sup>;
- Votre carte bancaire gratuite la première année <sup>1)</sup>;
- Un mois d'assurance offert pour toute souscription de contrat auto, habitation, santé ou prévoyance <sup>1)</sup>;

<sup>1)</sup> Sous réserve d'acceptation de votre dossier par la bancassurance

**Crédit Mutuel**

CRÉDIT MUTUEL ANNECY LE VIEUX PARMELAN  
66, AVENUE DE LA MAVERIA – 74940 ANNECY LE VIEUX  
COURRIEL : 02427@CREDITMUTUEL.FR

Caisse Fédérale de Crédit Mutuel et Caisses affiliées, SA coopérative au capital de 2 063 710 000 euros, 34 rue du Wacken, 67913 Strasbourg Cedex 9 - RCS B 588 505 354, contrôlée par l'Autorité de Contrôle Prudentiel (ACP), 81 rue Talbott, 75436 Paris Cedex 08, intermédiaire en opérations d'assurances sous le N° Oras 07 800 758 consultable sous [www.oras.fr](http://www.oras.fr).





# Au Vieux Campeur



## Carte Club

L'ASSURANCE/ASSISTANCE  
de référence pour toutes les activités  
de plein air. C'est en plus maintenant  
une **CARTE DE FIDÉLITÉ**.

Alpinisme - Randonnée - Trail, Running et Marche - Voyage  
Grimpe et Escalade - Via Ferrata - Slackline - Canyoning  
Spéléologie et Minéralogie - Camping, Scoutisme et Plein-Air  
Vélo - Triathlon - Natation - Ski - Ski Nordique - Snowboard  
Canoë, Kayak et Stand-Up Paddle - Voile et Sports nautiques  
Apnée - Plongée Sous-Marine - Professionnel et secours

Suivez nous



WWW. **Au Vieux Campeur** .FR

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