



ÉTÉ 2018

REVUE & PROGRAMME



*l'esprit Club Alpin*



club alpin français  
**Anancy**

Alain Fleuret ©N. Jacquemin



## ÉDITO

# LE MOT DU PRÉSIDENT

Les initiateurs du CAF Anancy ont planché dur, alors que l'hiver battait son plein, pour élaborer ce programme, une fois de plus riche et varié...

Au fil des pages, chacun découvrira que de nouveaux responsables ont pris en charge des activités : je pense notamment à Valérie qui anime désormais la marche nordique. Elle va permettre de ne plus éconduire systématiquement toutes les personnes intéressées par cette activité.

A noter également un foisonnement au niveau de l'alpinisme : sur la dynamique qu'avait impulsée Maxime, Matthieu anime avec succès le groupe des Jeunes Alpinistes, et de jeunes initiateurs proposent des sorties d'alpinisme. Puisseons-nous ainsi répondre à la forte demande de courses de haute montagne formulée par nos adhérents.

Il n'en est pas moins vrai qu'un club n'est pas un prestataire de service organisant des sorties pour des clients : un club, ce sont des bénévoles conduisant des adhérents vers l'autonomie.

Et ça change tout !

Notamment par : la permanence au forum, le vendredi soir, moment propice aux échanges, rencontres et autres partages de connaissances, la possibilité, pour chacun, de se former petit à petit jusqu'à, un jour, transmettre à d'autres ce qu'il a appris de ses pairs... Il y a forcément dans la palette proposée par la Fédération un stage qui vous intéresse : il suffit d'en parler à un encadrant !

Bonne saison d'été à tous !

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 des parkings privés de l'immeuble.*

L'assemblée générale  
ordinaire du club se tiendra  
**le vendredi 30 novembre  
2018 à 19h30**, à la salle  
des Convivialités au 113  
boulevard du Fier à Anancy.

**REVUE N° 38/90** Le premier nombre  
correspond au nombre de revues  
éditées depuis la création du  
Club Alpin Français d'Anancy 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 2018 à 800 exemplaires sous  
le numéro d'ISSN : 0242-8547

**DIRECTEUR DE LA PUBLICATION :**  
Alain Fleuret. **ÉQUIPE ÉDITORIALE**  
& **GRAPHIQUE :** Claudette Combes,  
Jean-Claude Corn, Adeline  
Dautremer, Nicole Jacquemin.  
**CONCEPTION :** @ad.agence.fr  
**IMPRESSION :** New Texte, Chambéry

**PHOTO DE COUVERTURE :**  
Pointe de la Grande Journée ©J.C. Corn

# SOMMAIRE

## DE LA REVUE 2018

Édito le mot du président _____	2	Les bornes-frontières dans les Aravis _____	24
L'équipe éditoriale _____	3	École d'aventure du CAF d'Annecy _____	28
Renseignements pratiques sur le club _____	4	Groupe Jeunes Alpinisme _____	30
Mode d'emploi des activités du CAF d'Annecy _____	6	Canyonisme une activité ludique ! _____	32
Les refuges du Club Alpin Français _____	8	Marche nordique _____	34
Vétérans sortie annuelle dans le Jura _____	10	Randonnée montagne & alpine PROGRAMME _	36
Formations agréées par la FFCAM _____	11	Alpinisme PROGRAMME _____	47
Randorientation 34 <sup>e</sup> édition _____	12	Escalade PROGRAMME _____	52
Handicaf 26 <sup>e</sup> montée au refuge du Parmelan ____	14	Vélo tout terrain PROGRAMME _____	54
Voyages lointains _____	15	Trail PROGRAMME _____	61
Connaissance et Protection de la Montagne _____	16	Hommages du CAF _____	64
Le camp d'été au Val d'Ayas l'an dernier... ____	18	Bons plans pour les adhérents _____	67
Histoire des Alpes La tectonique des plaques ____	20		

## L'ÉQUIPE ÉDITORIALE



Claudette  
COMBES

Nicole  
JACQUEMIN

Jean-Claude  
CORN

Adeline  
DAUTREMER

Vous y êtes habitués, la revue été fleurit en même temps que les premiers crocus ! Voilà donc celle de l'été 2018, orchestrée par l'équipe éditoriale. Un grand merci à nos auteurs bénévoles pour leurs articles passionnants et aux responsables d'activités qui, avec leurs équipes, vous proposent un programme d'activités multiples et variées.

Bonne lecture et très belle saison estivale.

Une question ? Une suggestion pour les revues futures ? Une seule adresse : [revue@cafannecy.fr](mailto:revue@cafannecy.fr)

# 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)



### SECRETARIAT

#### Adhésions & renseignements

**Mercredi** : 15h à 19h

**Vendredi** : 17h30 à 21h

**Samedi** : 10h à 12h

Isabelle RABATEL

Fermeture les jours fériés ainsi que du 23 juillet au 17 août. Une permanence aura lieu les vendredis 27 juillet, 3 et 10 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.

Isabelle NASRAOUI

**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\* HORS ASSURANCE

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

- Adulte + 24 ans : renouvellement 71,50€
- Conjoint : renouvellement 50,30€
- Entre 18 et 23 ans : renouvellement 44,50€
- Moins de 18 ans : renouvellement 39,40€

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



Les licences prises sur internet sans l'option "envoi à domicile", sont à retirer au secrétariat, aux heures d'ouverture.

Chèques ANCV et Carte PASS Région 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 rapatriement
- 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€

## LOCATION DU MATÉRIEL



### RESPONSABLE

Jean-Claude Perfetti

### CONTACT

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

Jean-Claude PERFETTI

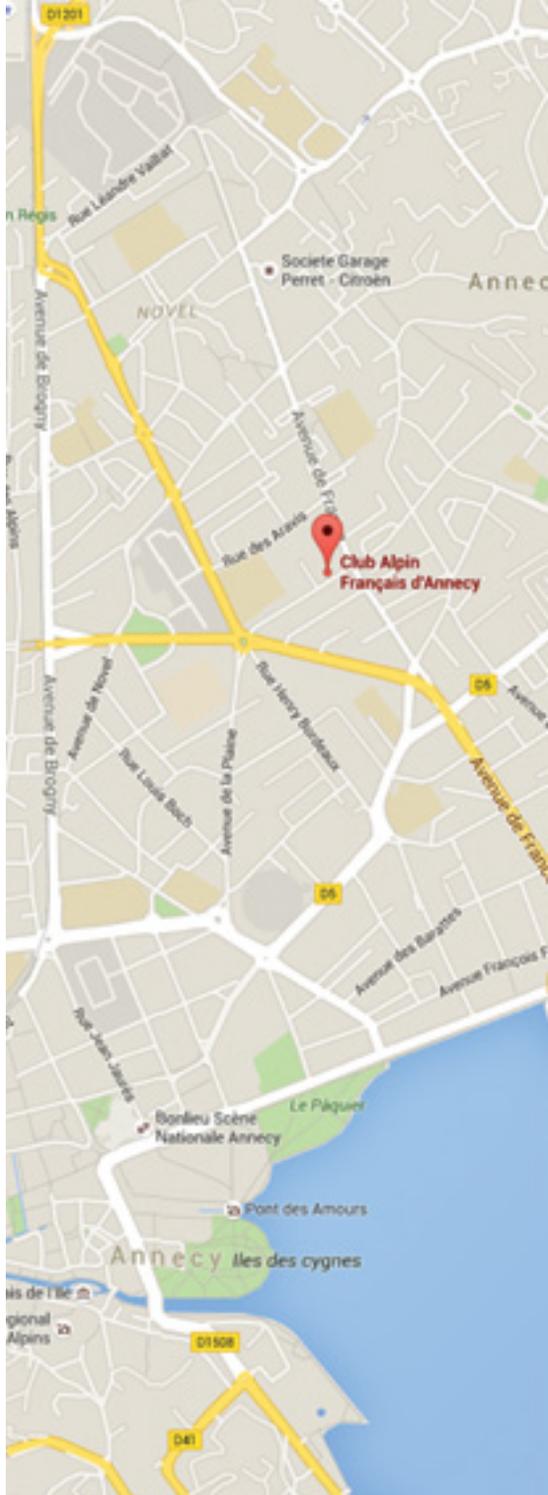
Le Club offre la possibilité de louer certains matériels au magasin ouvert le vendredi soir, de 19h30 à 20h30.

### 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 36, sur le site du Club, [www.cafannecy.fr](http://www.cafannecy.fr) et sur le site d'inscriptions aux sorties collectives, <https://collectives.cafannecy.fr/>

## INSCRIPTIONS AUX SORTIES COLLECTIVES

Elles peuvent s'effectuer selon deux possibilités :

- 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.
- Par internet pour les adhérents qui ne peuvent venir à la permanence du vendredi soir. Sur le site <https://collectives.cafannecy.fr/>, vous créez votre profil (très simple, à faire une seule fois) et vous cliquez sur la sortie qui vous intéresse. Le nombre de places disponibles pour la sortie, ainsi que le nombre d'inscriptions possibles par internet, sont de la responsabilité des encadrants.

Pour certaines sorties, nécessitant une organisation particulière (hébergement, encadrement, transport, etc.), les inscriptions sont ouvertes plusieurs semaines avant la date de la sortie et des arrhes (chèque) vous seront demandées à ce moment.

**N'oubliez pas, s'inscrire c'est s'engager !**

## JEUNES

D'une façon générale, les mineurs peuvent participer aux activités dans le respect de la législation et de la réglementation en vigueur au moment de la sortie, 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.



Val d'Ayas ©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.

# 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'Anglettaz (possibilité de boucle par le fabuleux plateau de Japiaz) 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 d'ici 2022.

**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

Julien & Nathalie





Refuge de la Pointe Percée ©x

## REFUGE DE LA POINTE PERCÉE (OU 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.

Le projet de rénovation/reconstruction du refuge est une priorité de la FFCAM. Sous réserve que les autorisations d'urbanisme puissent être délivrées, les travaux sont envisagés durant les étés 2019 et 2020.

Esquisse du futur refuge ©Cabinet Masson



**Altitude :** 2164 m

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

Tous les week-ends d'octobre  
sur réservation.

**Capacité :** 48 places

**Gardien(ne) :** en cours de recrutement

**Tél. refuge :** 04 50 02 40 90

**Réservation :** [refugelapointepercee.ffcam.fr](http://refugelapointepercee.ffcam.fr)



Pointe Percée ©J.C. Corn

# VÉTÉRANS

## SORTIE ANNUELLE DANS LE JURA



### RESPONSABLE

José Langlet

### CONTACT

jose.langlet@sfr.fr

José LANGLET

C'est le Jura, et plus précisément Les Moussières, qui a accueilli la sortie Vétérans 2017.

Départ ponctuel, trajet sans problème, formation des 3 groupes sans difficulté. Tout le monde a le moral au beau fixe et chacun a pu randonner à son rythme. La météo est tout à fait acceptable et la petite averse en fin de parcours ne fait que raviver les superbes couleurs des combes jurassiennes. Après l'effort, le réconfort au restaurant du Pré-Fillet pour déguster un repas de qualité supérieure.

Descente ensuite jusqu'à Saint Claude pour la visite du Musée de la Pipe et du Diamant et un passage express par la Cathédrale du XIV<sup>e</sup> siècle, superbe, pour terminer cette journée. Retour sur Annecy dans les temps avec les remerciements d'usage aux animateurs.

Les Moussières (Jura) ©A. Fleuret



Les Moussières (Jura) ©G. Delbart

### QUID DE 2018 ?

La sortie se tiendra le jour du Patrimoine, c'est à dire le 15 septembre 2018, avec son rythme désormais bien rôdé : randonnées le matin et visite à caractère culturel l'après-midi.

**Où ?** C'est une bonne question, rien n'a encore été décidé à ce jour. Donc, si vous avez des idées, faites m'en part, mon adresse est en tête de page.

Un petit rappel : tous les membres du Club sont les bienvenus.

Les Moussières (Jura) ©G. Delbart



# FORMATIONS AGRÉÉES PAR LA FFCAM



Raymond Bérnard, Denis Gerlier, Christian Tournier ©x

## FORMATIONS ORGANISÉES PAR LE CAF ANNECY

Ci-après le calendrier, provisoire, des formations organisées par le Club :

DATES	FORMATION	OÙ	QUI
26 et 27 mars 2018	UFCA	Forum	Raymond Bérnard
1 <sup>er</sup> et 2 octobre 2018	Cartographie GPS	Plateau de Beauregard	Raymond Bérnard
29 et 30 septembre 2018	Perfectionnement Cartographie Orientation niveau 2	Plateau de Beauregard	Raymond Bérnard, Denis Gerlier, Christian Tournier
12 et 13 janvier 2019	Perfectionnement Neige Avalanche (NA2)	Les Confins	Raymond Bérnard

## FORMATION CANYONISME

Des formations ciblées seront dispensées à chaque sortie. Contact : [canyon@cafannecy.fr](mailto:canyon@cafannecy.fr)

Par ailleurs, sachez que la FFCAM vous propose un très large panel de formations adaptées à vos aspirations, encadrées par des formateurs agréés et des professionnels, dans des conditions imbattables.

Vous voulez progresser dans votre pratique ?  
Vous voulez former dans une discipline autre ?  
Vous voulez acquérir plus d'autonomie ?  
Vous souhaitez encadrer des sorties collectives ?

Alors n'hésitez pas, rendez-vous sur <http://www.ffc.com.fr/les-formations.html>.

Et plus spécifiquement pour le canyonisme : <http://cnc-ffc.com.fr/programme-previsionnel/>

Le plus : votre formation pour accéder au statut d'encadrant, quelle que soit la discipline, vous sera intégralement remboursée.



©J.C. Corn

# RANDORIENTATION

## 34<sup>e</sup> ÉDITION



### RESPONSABLE

René Delieutraz

### CONTACT

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

René DELIEUTRAZ

## HUIT CENTS PARTICIPANTS... PLUS UNE BICHE !

Au moment où on aperçoit la super lune monter sur le plateau des Glières (fin janvier 2018), il est venu le temps d'évoquer la dernière Randorientation organisée en octobre 2017.

Le Semnoz est un terrain de jeu des Annéciens déjà envisagé en 1875 dans l'annuaire du Club Alpin Français. Jules Philippe, membre de la section savoisiennne du Club, écrivait à propos du projet de chemin de fer : "de la gare d'arrivée on jouira de la vue sur le Mont Blanc. [...]"

Les auteurs du projet, heureusement inspirés, ont ainsi combiné les choses afin de ne rien ôter au caractère alpestre et primitif de la montagne". Certains dimanches, on se demande si ce projet n'aurait pas dû aboutir, vu les bouchons pour atteindre le plateau. Bref, ce dimanche d'octobre, les augures étaient du côté des organisateurs. Jugez plutôt : le soleil était déjà annoncé dix jours avant la manifestation, avec un anticyclone sans précédent.

D'ailleurs, la majorité des quelques 800 participants l'avait bien compris et s'était inscrite avant la date. Tout était bien prévu : les parcours aux petits oignons du druide, l'intendance avec le produit local, la tomme du plateau, l'intrigue concoctée par la dame Du Cruet pour les familles en quête d'indices dans la montagne... Tout, sauf l'intervention de la biche. Les professeurs de mathématiques ne pourront jamais intégrer cette probabilité dans leurs tablettes.

Randorientation Semnoz 2017 ©Anne-Marie Garcin





Randorientation Semnoz 2017 ©Anne-Marie Garcin

En effet, l'effectif des participants comptait les Aventuriers et les Trappeurs parmi ses rangs, les uns, plus âgés, accompagnant les plus jeunes dans leur découverte de l'orientation. Toujours est-il que les bénévoles du secours en montagne, évidemment à leur poste aussi, ont finalement appelé les pompiers. Isabelle, responsable des trappeurs, en quête d'Arnica nous indique la raison de ce tracas : la trajectoire d'un sabot (pas d'un pied) de biche a percuté celle d'une jeune trappeuse en pleine figure, au cours d'une recherche de balise... Nous n'avions pas invité la biche, mais le traumatisme crânien est bel et bien diagnostiqué. Eugène a jeté sa "poudre aux yeux"...

La nappe géante est ensuite dressée pour le pique-nique à l'arrivée des randorienteurs. Le saucisson, la tomme sont sortis du sac, dans l'attente de la tombola. L'animateur de celle-ci ayant perdu sa voix, se découvre tout de même des talents de bonimenteur afin de

présenter les différents lots collectés ici et là. Finalement tout le monde est rentré. Enfin, tous sauf un ramasseur de balises. Aie, le tonnerre va nous tomber sur la tête, le GPS ne fonctionne plus, le druide a oublié sa potion dans sa guédoufle\*. Il va falloir revoir tout cela pour la prochaine ! Rendez-vous sur le plateau des Glières, le dimanche 14 octobre 2018.

**Chantal Abry**

*\* indice sur les prochains lots pour 2018 ; d'ailleurs, si vous avez des idées de sponsors pour les lots, nous sommes preneurs ! (petite missive à : [randorientation@cafannecy.fr](mailto:randorientation@cafannecy.fr)).*



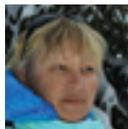
**Lieu :** Plateau des Glières

**Date :** Dimanche  
14 octobre 2018

**Plus d'informations :**  
[randorientation@cafannecy.fr](mailto:randorientation@cafannecy.fr)

# HANDICAF

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



### RESPONSABLE

Isabelle Rabatel

### CONTACT

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

Isabelle RABATEL

La Commission Handicap a beaucoup œuvré durant cet hiver et a élargi son champ d'actions, d'une part vers des activités diverses telles que le ski fauteuil, les raquettes, le ski alpin, d'autre part vers de nouveaux partenaires, notamment une classe spécialisée de l'Ecole Cotfa de Meythet et une association SAMSAH de Seynod. 8 pilotes en ski fauteuil ont suivi une journée de formation spécifique.

Pour la saison estivale, **la 26<sup>e</sup> montée des Personnes Handicapées au Refuge du Parmelan, le 23 & 24 juin 2018, reste un temps fort de notre activité.**

Pour que ce week-end soit une réussite, **nous avons besoin de très nombreux bénévoles !**



Glières ©J.C. Corn



Montée au Parmelan ©J. Esseul

Cette année, l'organisation sera légèrement différente. En effet, lors de son inscription, chaque participant précisera son désir de contribution dans les différents postes proposés : porteur ou accompagnateur de personnes handicapées, logistique en amont de la manifestation et/ou pendant la manifestation (affiche, recherche des victuailles pour le barbecue, préparation du barbecue, préparation du feu, déchargement du bois pour le feu, tyrolienne - montage et démontage, monte-charge, etc.)

Le démarrage de l'opération vous sera signalé via le site internet et la newsletter.

Ce week-end est souvent le seul en pleine nature dont vont pouvoir profiter les personnes handicapées. Nous n'avons pas droit à l'erreur, la logistique, très importante, doit être irréprochable. Elle le sera uniquement si les bénévoles répondent présents et apportent leur savoir-faire et leurs compétences ainsi que leur bonne humeur et leur gentillesse.

**Nous comptons sur vous !**

# VOYAGES LOINTAINS



Joèle  
PLASTRE



Dominique  
PERRET

## RESPONSABLES

Joèle Plastre & Dominique Perret

## CONTACTS

voyageslointains@cafannecy.fr  
j.plastre@laposte.net dominique.perret@laposte.net

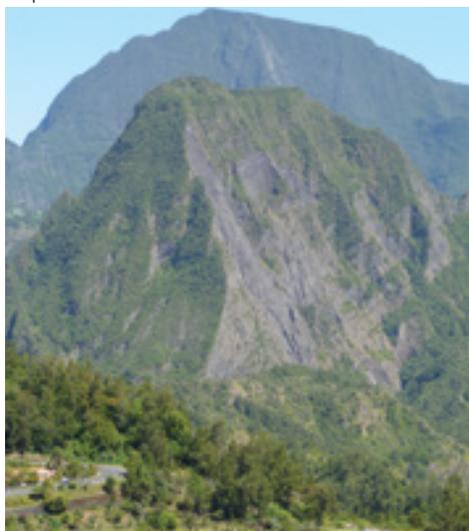
Cet été, nous irons découvrir l'Ecosse et randonner sur le "West Highland Way". Ce voyage est complet.

## LES PROJETS POSSIBLES EN 2018/19

Vous pouvez, si un voyage vous intéresse, vous faire connaître dès parution du programme. Nous vous communiquerons alors la date de la réunion d'information de printemps (pour l'île de la Réunion) et d'automne (pour le voyage d'hiver) ainsi que des propositions retenues.

### Joèle Plastre et Dominique Perret

Cirque de Salazie - Île de la Réunion ©J. Plastre



## AU PROGRAMME

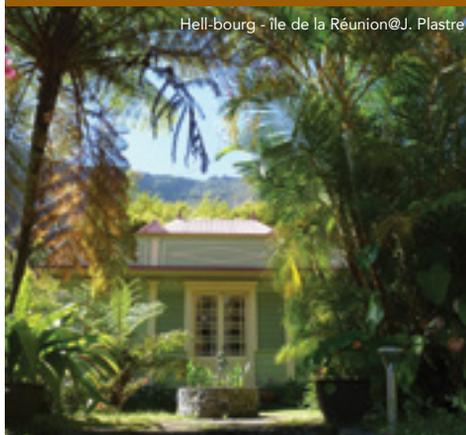
### o ÎLE DE RÉUNION : 17 jours mi-octobre 2018

Combiné de randonnées à la journée et de circuits de 2-3 jours ; un itinéraire sur les sentiers secrets au cœur des 3 cirques.

### o GUATEMALA : 15 jours en février 2019

Entre culture indienne très présente, sites archéologiques remarquables et paysages naturels très variés, une immersion au cœur de l'Amérique Centrale. Randonnées et tourisme au programme.

Hell-bourg - île de la Réunion ©J. Plastre



# CONNAISSANCE ET PROTECTION DE LA MONTAGNE (CPM)



## RESPONSABLE

Michel AT

## CONTACT

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

Michel AT

## PARTENARIAT AVEC MOUNTAIN WILDERNESS

Mountain Wilderness est une association ouverte à tous les amoureux de la montagne. Elle soutient un rapport à la montagne fondé sur le respect des hommes et de la nature. Elle défend une approche globale de la montagne dans laquelle "Préservation du milieu naturel" et "Amélioration de l'économie" constituent le même défi. Ses actions visent à :

- Veiller au maintien des équilibres naturels
- Remettre en cause les pratiques déraisonnables
- Proposer des approches douces de la montagne
- Soutenir une économie montagnarde diversifiée

Bouquetin à la Tournette ©J. Esseul



## Elle s'est notamment spécialisée dans le démontage des installations obsolètes :

identification, préparation des dossiers techniques et administratifs, recherche de partenariats financiers et opérationnels pour la mise en œuvre du démontage et de l'évacuation des matériels, appel au bénévolat pour participer au démontage, mise en valeur médiatique des actions.

Après une rencontre avec Guy Renaud, son représentant local, nous avons constaté que nous avions des objectifs similaires et que nous pouvions développer un partenariat sur les points suivants :

- **Le démontage du vieux monte-charge du refuge de Gramusset.** Nous attendons la finalisation du projet de rénovation du refuge pour préparer et réaliser, avec MW, le démontage de l'ancienne installation.
- **Le démontage des restes du monte-charge du chalet du Charbon** (en collaboration également avec "TOUS AU CHARBON", l'Association des Amis du Charbon dont Isabelle Danis et Régis Martin (membres du Groupe CPM du CAF Annecy) font partie.

- o **Identification des installations obsolètes ou autres lors des randonnées.** Pour cela, nous sollicitons le volontariat des initiateurs comme de tous les cafistes : Il suffit de prendre quelques photos, de bien noter les coordonnées GPS et le nom de la commune et d'envoyer par mail ces éléments et vos commentaires à l'adresse suivante : [cpm@cafannecy.fr](mailto:cpm@cafannecy.fr) Nous avons déjà transmis à MW le dossier que nous a fait parvenir Patrice Blaise après avoir trouvé des câbles "perdus" dans le Semnoz.
- o **Appel au volontariat des membres du CAF pour le démontage des installations chaque fois** que MW nous sollicitera.

Ce partenariat ainsi que l'adhésion du CAF Annecy comme membre de MW ont été validés par le Comité Directeur du Club Alpin d'Annecy du 6 mars dernier.

Pour plus d'information [www.mountainwilderness.fr](http://www.mountainwilderness.fr)

## PROGRAMME DES RANDONNÉES D'ÉTÉ CONNAISSANCE ET PROTECTION DE LA MONTAGNE

Comme pour les années précédentes, vous trouverez ci-dessous le programme des randonnées estampillées CPM 

Ces randonnées apparaitront sur le site des collectives. Nous en ajouterons d'autres directement sur le site si nous pouvons les organiser (fleurs, brame du cerf, montée aux alpages...).

Érythron dent de chien ©C. Combes



DATE	LIEU	ENCADRANT	THÈME
3 juillet 2018	Mont Veyrier - Mont Baron	M. At	Randonnée sans voiture
17 juin 2018	Montagne de Sulens	G. Chardon	Circuit fleurs
30 juin/ 1 <sup>er</sup> juillet 2018	Lac de la Plagne et Aiguille Grive	M. Piétu	Faune et flore du Parc National de la Vanoise
1 <sup>er</sup> juillet 2018	Dent du Villard	G. Chardon	Circuit fleurs
10 juillet 2018	Sentier historique des Glières	G. Furtin	Sentier Tom Morel
12 juillet 2018	Sentier historique des Glières	G. Furtin	Sentier de l'attaque
15 juillet 2018	Grand Manty	G. Chardon	Circuit des Bornes Frontières
24 juillet 2018	Tour du Mont Teret	G. Furtin	Grottes de la Diau
23 septembre 2018	La Crémaillère du Revard	G. Furtin	Sur les trace du chemin de fer à crémaillère reliant Aix-les-Bains au Revard inauguré en 1892
4 octobre 2018	Le Creux du Van	M. Piétu	Circuit dans un joyau naturel du Jura Suisse

# LE CAMP D'ÉTÉ AU VAL D'AYAS L'AN DERNIER...



## RESPONSABLE

Janine Ducruet

## CONTACT

campdete@cafannecy.fr

Janine DUCRUET

## QUÉSACO ?

**De l'activité ?** Hou la la ! Tous les jours. Sur les sentiers, sur les falaises, sur les sommets, dans la neige, l'herbe, les cailloux...

**Du soleil ?** En quantité. Et celui du sud !

**De beaux paysages ?** Ah ! Ça oui ! À couper le souffle.

**De la jeunesse ?** Un bon mélange, très sympa.

**Des encadrants ?** Une dizaine. Un énorme merci à eux.

**De la convivialité ?** Vraiment. Et pas rien qu'à l'apéro !

**Et du repos, un peu ?** Pas d'obligation, juste se faire du bien !

**ET CETTE ANNÉE,  
ON RECOMMENCE !**

**> PRALOGNAN LA VANOISE  
du 9 au 20 juillet 2018**

Les cafistes de tous horizons sont les bienvenus, en individuel ou en famille.

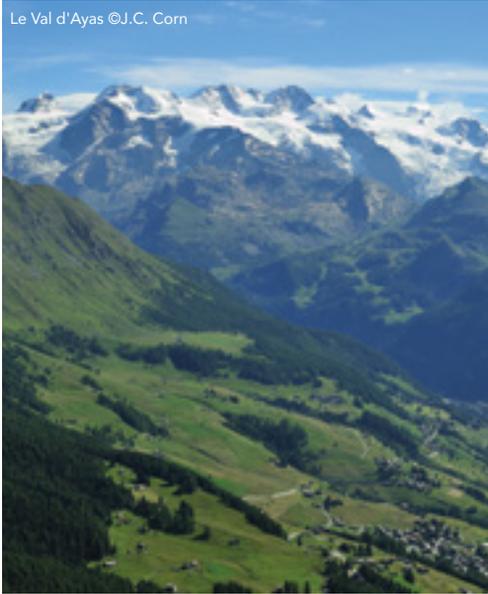
Un document donnant toutes les informations nécessaires paraîtra fin avril sur notre site [www.cafannecy.fr/pratiquer/camp-d-ete](http://www.cafannecy.fr/pratiquer/camp-d-ete) et sur le panneau d'affichage au forum du club.

2018

La grande Casse ©x



Le Val d'Ayas ©J.C. Corn



Val d'Ayas - Col de Palasina ©O. Gautier



## JUILLET 2017

Ma che bello le Val d'Ayas !!!  
On nous y accueille avec grâce  
Dans une verdoyante contrée  
Sur fond de 4000 enneigés.

Dans ces montagnes ensoleillées  
Les gelati sont appréciées,  
Mais le Castor est si tenace  
Qu'il fait briller nos broches à glace !

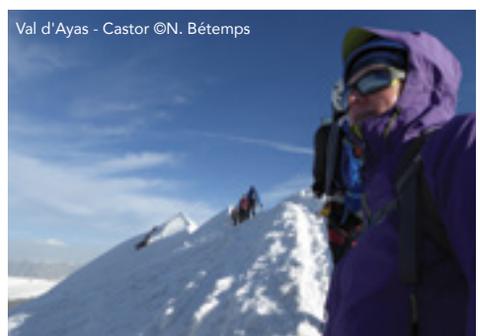
C'est un paradis pour grimpeurs :  
Que de grandes voies ! Presque pas peur...  
Creton di Lui en pleine nature  
C'est une belle école d'aventure

Ses arêtes y sont randonnées  
Ses lacs invitent à se baigner,  
Dans des villages très authentiques  
Les Madone y sont bucoliques.

Lei gère le groupe tout en douceur  
Les encadrants donnent à toute heure  
Ce camp d'été du CAF d'Annecy :  
La DolceVita d'Italie !

**Marc Massonat**

Val d'Ayas - Castor ©N. Bétemps



Val d'Ayas - Placche di Oriana ©I. Nasraoui



# HISTOIRE DES ALPES

## LA TECTONIQUE DES PLAQUES



AUTEUR

Cyril FLORENTIN, géologue

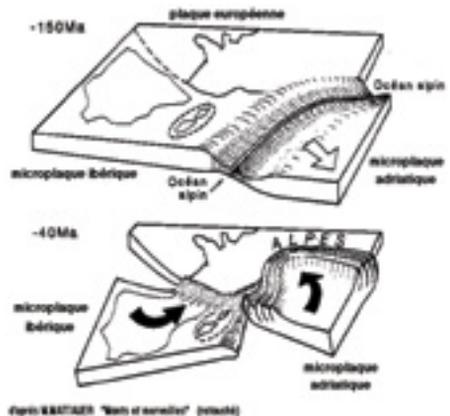
Cyril FLORENTIN

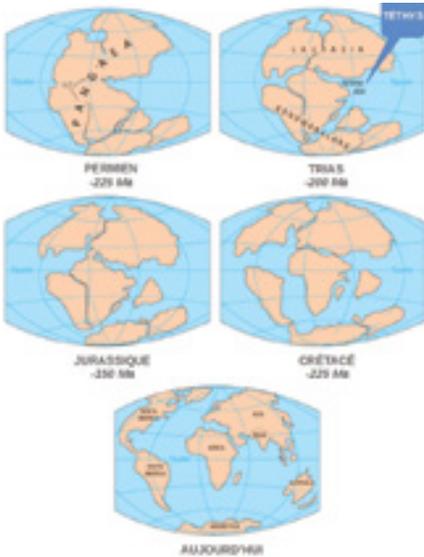
Longue de plus de mille kilomètres de la Méditerranée à l'Autriche, et large de cent à quatre cent kilomètres, la chaîne des Alpes façonne une bonne partie des paysages européens contemporains. Elle est en fait la conséquence visible du fameux phénomène géologique dit de la "tectonique des plaques". C'est une chaîne de montagnes dite jeune car si l'histoire de sa création commence il y a environ 240 millions d'années (Ma) durant l'Ère Secondaire, les phénomènes orogéniques, c'est à dire de formation des montagnes, sont toujours en cours et observables aujourd'hui. Cette grande chaîne est le résultat de l'ouverture puis de la fermeture d'un bassin océanique ancien appelé Téthys. Cependant, le soulèvement à proprement dit des montagnes ne commence que bien plus tard, une fois l'océan refermé, à la fin de l'Ère Tertiaire. Il est la conséquence de la convergence de trois plaques tectoniques, celle de l'Afrique, de l'Apulie (ou Adriatique) et de l'Europe.

Les continents n'ont pas toujours occupé la même place durant les différentes ères géologiques qui se succèdent. La Terre est en quelques sortes recouverte de plaques dites "tectoniques" qui s'agencent entre elles tel un puzzle... Sous l'effet des mouvements de convection du manteau sur lequel elles reposent, ces plaques se déplacent, lentement à leur échelle, à la vitesse de quelques centimètres par an, mais de manière inexorable. Puisque l'espace est limité sur la sphère terrestre, certaines de ses plaques s'éloignent les unes des autres tandis que d'autres entrent en "collision".

Pour compenser le raccourcissement dû au rapprochement des plaques, les croûtes s'épaississent, se soulèvent, se déforment et se fracturent, les couches de roches se plient et se faillent. Les chaînes de montagnes se forment ainsi.

Les plaques tectoniques sont constituées de croûtes océaniques (environ 7 km d'épaisseur de roches très denses comme le gabbro) et/ou de croûtes continentales (environ 30 km d'épaisseur de roches moins denses de type granitique). Lorsque deux plaques se rencontrent la croûte océanique, plus lourde, passe sous la croûte continentale et il y a subduction. Mais s'il s'agit de deux croûtes continentales, alors il y a "collision" et soulèvement ; c'est le cas des Alpes ou des Pyrénées par exemple.





## CHRONOLOGIE ALPINE

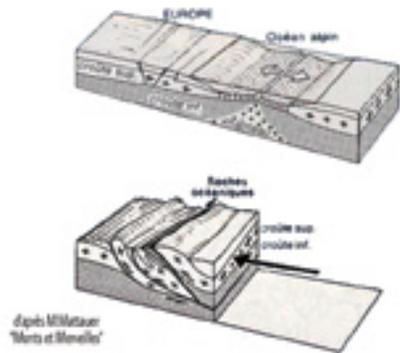
**-245 Ma**, tous les continents sont réunis en un seul, la Pangée.

**-180 Ma**, la remontée du manteau sous la croûte continentale provoque le début d'un "rifting" et d'une extension : la croûte s'amincit et il se crée une mer puis un océan. C'est la naissance de l'Océan Alpin (appelé aussi Téthys) dans lequel se déposent les sédiments marins tels que les calcaires du Jurassique.

**-140 Ma**, l'océanisation est complète puisqu'il y a même création d'une croûte océanique avec des épanchements de laves au fond de l'océan - c'est le stade de l'expansion océanique. Se déposent alors les sédiments marins datant du Crétacé comme les calcaires et marnes.

**-80 Ma**, l'Afrique, repoussée vers l'Europe par l'ouverture de l'océan Atlantique à l'ouest, cause le début de la compression par une petite plaque prise en étau au milieu des deux grandes, la plaque Adriatique. Il y a d'abord subduction, la croûte océanique sous la plaque Afrique et l'océan se referme petit à petit.

**-30 Ma**, la subduction atteint ses limites et fait ensuite place à la collision. C'est le début de l'orogénèse alpine et de la surrection des Alpes à proprement dit. L'océan est totalement refermé et son ancien plancher se soulève et se déforme, au rythme de plusieurs millimètres par an. La croûte s'épaissit au fur et à mesure que les plaques se compressent. Elle subit même une inflexion sous son propre poids. Aux abords des montagnes naissantes, où s'installent à nouveau des mers chaudes et peu profondes, se déposent des sédiments post-collision de l'Oligocène et du Miocène tels que des sables et des grès.

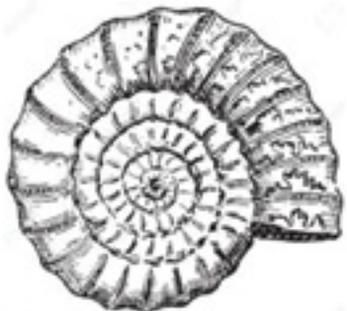


Aujourd'hui, la plaque Afrique poursuit sa remontée vers l'Europe, et la surrection des Alpes se poursuit. Il y a une compétition à ex-æquo entre le soulèvement et l'érosion. Mais la morphologie des massifs montagneux dépend aussi et surtout d'un autre phénomène : l'érosion. Lui-même dépendant du climat et de ses nombreux changements à l'échelle des temps géologiques.

Ainsi la morphologie des Alpes et de ses vallées telle que nous la connaissons aujourd'hui n'est que relativement très récente et héritée de la dernière des 20 glaciations qu'a connues la Terre pendant la période concernée. Il y a environ 25 000 ans au Würm, plus connu sous le nom de "l'Age de glace", des glaciers géants dits du Rhône

et de l'Isère creusent des vallées géantes du Mont-Blanc jusqu'à Lyon, et émaillent les sommets jusqu'à plus de 1000 mètres d'altitude. Lorsqu'ils se retirent, ils laissent place à de larges vallées occupées par des lacs qui se comblent peu à peu de sédiments, et qui laissent place aujourd'hui à des vallées à fonds plats avec de belles terrasses planes, et aux décors que l'on connaît de nos jours.

Dans les Alpes, les massifs "subalpins" tels que les Bornes, les Bauges, la Chartreuse et le Vercors par exemple sont constitués de roches sédimentaires marines déposées au fil des ères géologiques sur le fond marin au niveau de la plateforme carbonatée. On les appelle d'ailleurs les roches carbonatées puisqu'il s'agit principalement d'alternances de couches de calcaires et de marnes appelées strates. Dans les Alpes l'épaisseur de ces sédiments avoisine les 5000 mètres !



Ammonite

Ces roches affleurent aujourd'hui à plus de 2000 m d'altitude et sont largement déformées (plis et failles) par le raccourcissement et le soulèvement des plaques causés par la lente remontée de l'Afrique vers l'Europe. La plateforme carbonatée recouvrait une bonne partie de la couverture du fond océanique de l'océan Alpin. Ces roches contiennent donc de nombreux fossiles marins dont le plus représentatif est certainement l'ammonite, qui vivait entre autre au Jurassique, à l'époque où les dinosaures peuplaient les terres émergées du globe.



d'après Bravi et AL. - « researchgate.net »

Les roches carbonatées sont principalement les calcaires et les marnes - le type de roche dépend du pourcentage de matière organique (d'argile) et de carbonates (tests des animaux marins en minéral de calcite - c'est à dire coquilles et coquillages et pour la plus grande part de foraminifères<sup>1)</sup> qui se déposent au fond de la mer en mourant.

De par leurs alternances, les strates sont facilement visibles dans les paysages alpins. Elles témoignent des différents changements de climats que la Terre a connus au cours de l'Ère Secondaire et Tertiaire. Chaque changement de strate indique un changement climatique. Les couches de calcaires les plus massives correspondent aux périodes plutôt froides où peu de matière organique se sédimente au fond de l'eau.

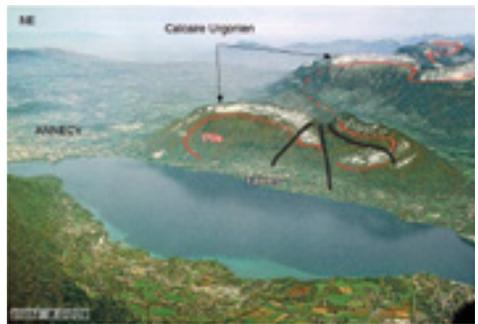
Ces couches, souvent puissantes et massives comme le calcaire urgonien par exemple, sont facilement repérables dans le paysage des massifs subalpins (voir la photo ci-dessous de M. Guidon du Mont-Veyrier qui surplombe le lac glaciaire d'Annecy). Elles forment des grands plis qui s'entrecoupent par des réseaux de failles qui permettent de mesurer les déformations alpines.



Mais ce ne sont pas les seules traces visibles du passé océanique de la région. Les ophiolites du Chenaillet près de Briançon par exemple et ses fameuses formations de "pillows lavas<sup>2</sup>" témoignent aussi de la présence d'un ancien plancher océanique, aujourd'hui surélevé à plus de 2600 mètres d'altitude. Enfin d'autres laves océaniques se retrouvent également au Mont-Viso ou dans le massif de Belledonne.

La surface de la Terre est en perpétuelle évolution, les mers s'ouvrent et se referment, les roches sédimentaires formées au fond des océans se retrouvent parfois exhumées dans des chaînes de montagnes plusieurs centaines de millions d'années plus tard.

Il n'y a donc rien d'étonnant de trouver des fossiles marins au sommet des Alpes. Ils sont de très bons marqueurs temporels et témoignent aujourd'hui aux randonneurs de l'époque où ils gisaient au fond de l'océan.



<sup>1</sup> protozoaires marins dont la cellule unique est entourée d'une coquille le plus souvent calcaire (appelée test) perforée de minuscules orifices

<sup>2</sup> Les pillows lavas sont des épanchements de laves sous-marines dont la forme évoque celle de coussins car la lave refroidit très vite lorsqu'elle arrive en contact de l'eau

# LES BORNES-FRONTIÈRES DANS LES ARAVIS



AUTEUR

Marie-Christine BLAISE

Marie-Christine  
BLAISE

**Au col du Jaillet (altitude 1723 m) et au col du petit Croisse-Baulet (altitude 2009 m) la présence étrange de pierres à la forme singulière interpelle les randonneurs. La présence de granite, alors que l'environnement minéral est calcaire, intrigue. Le nom des lieux épaissit le mystère et nous pose un problème. Le col de petit Croisse Baulet ne vient-il pas de Bolia qui désigne en italien une borne ?**

La réponse à ces questions occupe depuis de nombreuses années les archéologues, les érudits et les cafistes, comme lors d'une randonnée organisée par Jean-Claude Corn le 1<sup>er</sup> novembre 2017, circuit passant par le col du petit Croisse-Baulet, le col de L'Avenaz et le col du Jaillet.



Petit Croisse Baulet ©P. Dufour



Col du Jaillet ©P. Blaise

En 1964, l'abbé Giry découvre une borne de l'époque romaine en granite, fichée en terre et émergeant de 1 m environ dans la prairie du col. Elle est située en limite des communes de Cordon, Combloux et la Giétaz. Elle porte sur sa face méridionale l'inscription "FINES", terme courant pour désigner une limite territoriale dans le bornage romain. Conservée sur place, elle est rapidement classée au titre des monuments historiques en 1971.

Une lecture plus attentive de la carte sarde datant de 1720 révèle d'autres bornes aujourd'hui disparues sur le territoire de Cordon. La délimitation de la frontière se précise peu à peu. Elle empruntait la limite communale entre Cordon et la Giétaz pour rejoindre le col de Pelouse (alt. 2537 m) dans la chaîne des Aravis. Elle se poursuit en direction du Nord au lieu-dit du Larioz, sur le versant occidental du col de la Forclaz-du-Prarion.

Sur le chemin de traverse entre Saint Gervais et Chamonix, a été découverte en 1853, une inscription sur une dalle de schiste gris bleu aux contours irréguliers et datant du premier semestre 74 après J.C.



Passy et sa borne ©P. Blaise

Cette inscription nous apprend que, sur l'ordre de l'empereur Vespasien, le légat fixa les limites entre les Viennois (ex Allobroges) et les Ceutrons au premier semestre de l'année 74 après J.C. :

*"Par l'autorité de l'empereur César Vespasien Auguste, grand pontife, titulaire de sa puissance tribunicienne, consul pour la cinquième fois, désigné consul pour la sixième, père de la patrie, Cnaeus Pinarius Cornalius Clemens, légat impérial propréteur de l'armée de Germanie Supérieure, a fixé les limites entre les Viennois et les Ceutrons".* Cet acte officiel confirmait l'appartenance de la haute vallée de l'Arve aux Ceutrons et de la plaine aux Viennois. L'instabilité du territoire empêchait des échanges sereins entre la Tarentaise et le Valais.

L'hypothèse la plus probable est que la mise en place de cette borne atteste d'une frontière déjà existante du temps des Allobroges et que les Viennois contestaient. Ceux-ci disputaient aux Ceutrons la haute vallée de l'Arve, riche en pâturages et en ressources minières. Les échanges économiques reprirent après l'intervention romaine. Les Viennois y gagnèrent leur souveraineté sur le Piémont. L'implantation de la borne mettant ainsi fin au litige.



Carte des Confins entre Ceutrons et Allobroges ©ADHS 107J 194

Les trois bornes toujours existantes dans les Aravis, au col du Jaillet, sous le col de l'Avenaz et au col du petit Croisse-Baulet, avec la mention FINES, marquaient cette même frontière. D'autres bornes militaires devaient être présentes mais n'échappèrent sans doute pas à l'exploitation générale des matériaux antiques. Les voies n'étant plus entretenues, les habitants ne pouvaient plus approcher d'autres blocs de pierre et utilisaient ceux qu'ils trouvaient à leur portée.

ADHS : Archives Départementales de Haute-Savoie



Frontière (montage)

Les bornes furent évidées et servirent de cerueils. Ainsi disparurent de nombreuses marques de l'autorité romaine.

Dans les Aravis, des conflits incessants opposèrent les communautés villageoises de la Giettaz et de Cordon aux points de passage du col du Jaillet et de Niard. Au 17<sup>e</sup> siècle, les bergers de Cordon jetèrent certaines bornes dans les nants des alentours. La délimitation des alpages, dédiés à la culture de céréales (seigle, blé et pois) et d'élevage, était vitale pour l'économie qui dépendait de leur mise en valeur. Les archives départementales conservent de nombreuses traces de ces multiples conflits et procès opposant les deux communautés au fil des siècles, depuis 1359 jusqu'en 1720.

Les romains fixèrent donc là les limites de deux tribus celtes (Les Allobroges et les Ceutrons). Elles servirent ensuite de limites entre les diocèses de Genève et de Tarentaise, puis des départements du Léman et du Mont-Blanc sous Napoléon, puis de la Haute-Savoie et de la Savoie et enfin, de tous temps, entre les Alpagistes de la Giettaz et ceux de Cordon.



Sceaux de Cordon et la Giettaz ©ADHS 1J519

#### SOURCES BIBLIOGRAPHIQUES

##### **Les Alpes Graies et Poenines à l'époque romaine**

Auteur : André PUEJAN - Édition NOMBRE - 7 mars 2015

##### **Carte archéologique de la Gaule : la Haute-Savoie**

Auteurs : François Bertrandy, Michèle Schvriener, Joël Serralongue - Édition Fondation des sciences de l'homme, Académie des Inscriptions et Belles-Lettres - 1999

##### **Des Bornes Romaines aux Alpages**

Auteurs : Associations du Patrimoine de Cordon et de la Giettaz - Édition Imprimerie Nouvelle Sallanches - 2004

**Les Allobroges Gaulois et Romains du Rhône aux Alpes**  
Infolio édition, 2002



# ÉCOLE D'AVENTURE DU CAF D'ANNECY



Dominique  
LAVOREL



Isabelle  
NASRAOUI

## RESPONSABLE

Dominique Lavorel  
& Isabelle Nasraoui

## CONTACT

ecoledav@  
cafannecy.fr

Et que vive longtemps l'aventure !  
L'équipe éditoriale me relance, je dois livrer un article pour hier, comme d'habitude j'ai géré l'urgent, le plaisir et le quotidien, sans vraiment oublier l'aventure...

Je cherche comment définir ce mot. Mon premier réflexe ouvrir Wikipédia. "Une aventure serait une suite de péripéties et de rebondissements, constituant le plus souvent la trame d'une histoire fictive ou réelle ». Seraient-ce ces petites histoires qui s'enchaînent quotidiennement ? Je reste sceptique !

Si j'essaie de définir l'aventure à travers l'école du CAF, ce serait plus un ensemble d'activités, d'expériences qui comportent un risque (pas hors de portée) et de la nouveauté (pas pour tous les aventuriers), auxquels on accorde une valeur humaine. Cette aventure ne manque-t-elle pas d'ambition ? Dans un idéal collectif, c'est plus la découverte de contrées ou de peuplades lointaines et reculées, peu connues, dirigée par de grands aventuriers comme Indiana Jones ou une autre personne d'une liste plus réelle... Dans ce cas, l'aventure concerne peu le commun des mortels.

Par hasard, je suis tombée sur une "définition" que je n'avais pas imaginée. Il s'agit de celle de **Matt Walker** qui a tenté de traduire ce mot sous la forme d'une équation.

Je vous la présente sous sa forme brute :  
**Aventure : PI (P + eU + Bc + Pm) – O**



Les mathématiques sont partout et surtout là où on les attend le moins. Mais, ces mots nous parlent plus. L'ordinaire disparaît, le quotidien s'illumine de plaisir, de camaraderie et d'expériences. C'est ainsi au moins pour Mathis et Luc qui écrivent : "être dans cette école d'aventure, me permet d'aller en montagne avec mes copains et de continuer à apprendre des nouvelles techniques" (Mathis), ou "l'aventure c'est rigoler avec des copains et dans un cadre sympathique avec si possible des nouveautés". Mais pour Luc, l'expérience familiale est importante, "Paul m'en a fait crever d'envie avec les récits variés et hilarants". Alors, je laisse le mot de la fin à Paul "si l'orage passe le col, on est mort". Mais, ne vous inquiétez pas, tous les aventuriers rentrent le soir avec des images et des expériences qui nous font tous grandir !

**Isabelle Nasraoui**

*Pour rappel, l'École d'Avventure comprend 2 groupes : les Aventuriers, 14 - 17 ans, responsable Dominique Lavorel, et les Trappeurs, 11 - 13 ans, responsable Isabelle Nasraoui.*

*Légende : PI = Plaisir ; P = Passion ; eU = expérience Unique ; Bc = Belle camaraderie ; Pm = Profiter du moment ; O = l'Ordinaire*

## LES PRINTEMPS DES JEUNES GRIMPEURS

Lorsqu'il lance pour la première fois, en 2001, l'idée d'organiser un séjour d'escalade pour les jeunes du CAF d'Annecy, René BOSSON était loin de se douter que, 16 ans plus tard, 11 adolescents allaient partager à nouveau leur passion sur des falaises italiennes. Le succès de la formule : un spot différent chaque année, 5 jours de grimpe avec de la couenne, du bloc, des grandes voies.....et les fameux repas du soir, qui nous réservent parfois des surprises (des crozets qui ont trempé dans l'eau froide.....cela donne un plat plutôt compact !).

Première tentative de séjour à l'étranger pour l'édition 2017, dans le Val di Susa. Après une halte sur le site de St Léger et quelques surprises du côté de la roue avant de notre minibus, nous posons nos bagages dans un camping qui, lui aussi, nous réserve quelques surprises. Choix cornélien : rester et se contenter de peu ou retour en France avec le mauvais temps qui nous attend.

Falaise St Léger ©D. Lavorel



Montagne du Charbon ©D. Lavorel



Même jeunes, les grimpeurs du CAF sont passionnés et, à l'unanimité, nous restons. "Bonne pioche" ! Didier, notre guide attitré, nous a concocté un super programme avec des sites très différents et toujours un rocher bien sculpté : Caprie, Isola Felice, Foresto, Borgone et, sur la route du retour, le Val Claréa. Les doigts bien usés, les bras "explosés", nos jeunes garderont sans aucun doute de cette édition du traditionnel séjour d'escalade de Pâques un super souvenir.

Pour tout renseignement : [escalade@cafannecy.fr](mailto:escalade@cafannecy.fr)

**Dominique Lavorel**

# GROUPE JEUNES ALPINISME



## RESPONSABLES

Matthieu Dagand

## CONTACT

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

Matthieu DAGAND

## ENTRE 18-25 ANS

Après une saison automne-hiver autour de la glace et du dry ouverte à tous les jeunes du CAF, une nouvelle session du Groupe Jeunes Alpinisme arrive avec le temps des courses estivales.

Tofana Di Rozes, Dolomites ©M. Dagand



Le GJA est une sélection de 6 jeunes licenciés du Club entre 18 et 25 ans. Pour cette saison, les sélections ont eu lieu à la mi-avril. Pour vous préparer et intégrer le groupe l'année prochaine, il est indispensable :

- de pratiquer l'escalade en falaise (des cours d'escalade sont proposés par le Club au printemps)
- d'avoir fait des écoles de neige et de glace (organisées au printemps par le Club)
- de pratiquer la randonnée, l'escalade et l'alpinisme que ce soit par l'intermédiaire des sorties proposées par notre Club ou tout autre moyen qui peut vous apporter de l'expérience.

En effet, l'alpinisme est une activité qui demande un apprentissage qui passe par la pratique de l'escalade. Il ne s'agit pas d'avoir un très bon niveau de grimpe mais d'être familier des manipulations de corde et d'être à l'aise avec le vide avant d'évoluer sur du terrain haute montagne en alpinisme. Les objectifs de ce groupe sont :

- d'améliorer le niveau et élargir le domaine d'activité des jeunes en alpinisme afin d'arriver à une pratique autonome
- d'acquérir des connaissances en matière de sécurité, gestion des risques et dangers du milieu
- de préparer le cursus de formation Alpinisme et valider les Unités de formation :
  - > Vers l'autonomie sur la neige
  - > Vers l'autonomie en terrain montagne et assurage en mouvement
  - > Vers l'autonomie en rocher en terrain d'aventure
  - > Vers l'autonomie progression sur terrain glaciaire
- d'inciter les stagiaires à participer aux activités et à la vie du Club
- de rassembler des jeunes pour qu'ils se connaissent afin de créer une cohésion nécessaire à la formation d'une équipe

- o de participer aux événements du Club et aux rassemblements de la FFCAM de façon autonome.

Le Club et la ville d'Annecy subventionnent cette activité, néanmoins une participation financière est demandée pour l'ensemble des stages proposés. Ceux-ci se déroulent sur quelques week-end de mai à septembre avec des encadrants du CAF et parfois des guides de haute montagne. Le déroulement type d'un stage week-end est une journée consacrée à la montée en refuge et à des ateliers pratiques pour apports théoriques, et la deuxième journée à une course d'application.

## RETOUR SUR LA SAISON DU GJA 2017-2018

- o Stage Alpi en terrain d'aventure au Val d'Orco en avril
- o Stage Alpi en neige dans les Aravis en mai
- o Stage Alpi en mixte dans le Mont Blanc en juin
- o Stage Alpi en terrain d'aventure au Val d'Orco en septembre
- o Journée Dry-tooling à la falaise de Quintal en Novembre
- o Stage Cascade de glace à Cogné en janvier.

Mont-Blanc ©M. Dagand



# CANYONISME

## UNE ACTIVITÉ LUDIQUE !



### RESPONSABLE

Bertrand Faraut

### CONTACT

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

Bertrand FARAUT

Pratique sportive de montagne, le canyonisme 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. L'équipement individuel demeure relativement simple et comprend une combinaison néoprène, un baudrier équipé d'un descendeur, des 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 !

En 2018, nous essaierons de proposer l'activité sur des bases assez régulières, en fonction de ma disponibilité, par l'inscription au programme de sorties encadrées, disponible sur le site : <http://collectives.cafannecy.fr/>

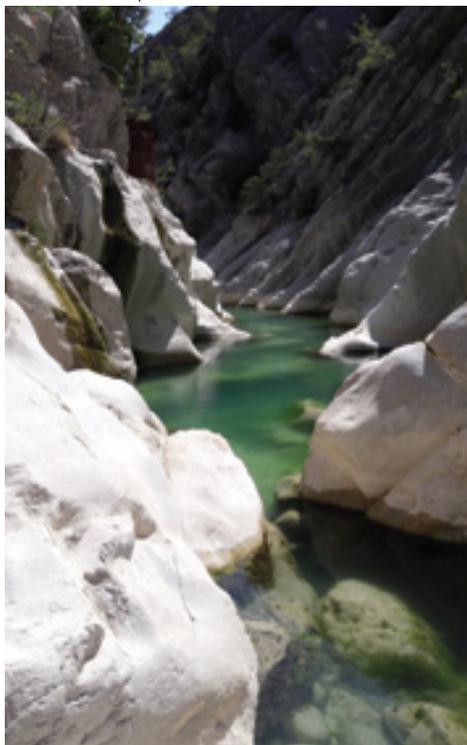
La priorité sera donnée à la formation et l'accès à l'autonomie des pratiquants. Les sorties seront proposées à thème, en essayant de développer une technique (de corde ou de progression) particulière à chaque fois. D'ailleurs, toute personne ayant envie de pratiquer l'activité, ou ayant des compétences 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 à [canyon@cafannecy.fr](mailto:canyon@cafannecy.fr) ou en s'inscrivant sur [googlegroups.com](http://googlegroups.com)

Pour faciliter la découverte de cette activité, le club assure une location de matériel (combinaison intégrale, baudrier, casque) au moment de l'inscription, à un tarif très accessible (10€). Attention les chaussons néoprènes ne sont pas compris mais obligatoires pour participer à une sortie ainsi qu'une bonne paire de chaussures.

### SOIRÉE DE PRÉSENTATION DE L'ACTIVITÉ CANYON saison 2018

Vendredi 4 mai - 19h  
au forum du CAF Anancy

Clue du Riolan - Alpes Maritimes ©B. Faraut





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 participants 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 le site 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-anecy@googlegroups.com](mailto:canyon-caf-anecy@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...!

Clue du Riolan - Alpes Maritimes ©B. Faraut



# MARCHE NORDIQUE



## RESPONSABLE

Valérie Foresti

## CONTACT

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

Valérie FORESTI

## QU'EST-CE QUE LA MARCHE NORDIQUE ?

La Marche Nordique est une technique de marche dynamique avec l'aide de bâtons, qui a d'abord été pratiquée l'été par les skieurs de fond pour continuer leur entraînement, en reproduisant le plus fidèlement possible les gestes techniques de leur discipline.

À partir des années 90, en Finlande, ce sport s'est enrichi techniquement et a été doté d'un matériel spécifique, pour aboutir à ce concept de marche dynamique.

## CE QUE N'EST PAS LA MARCHE NORDIQUE ?

- o de la randonnée avec des bâtons : à la différence de la randonnée, l'objectif de la Marche Nordique est plus "sportif". Une séance s'apparente plus à une séance de trail qu'à de la randonnée. En outre, les bâtons ne sont pas là pour jouer le rôle de simples assistants, ils jouent un rôle primordial de propulsion. En Marche Nordique, nous avançons comme des quadrupèdes.
- o de la marche rapide : marcher vite, c'est une chose, mais ce n'est pas suffisant pour la marche nordique et d'ailleurs, lors de l'apprentissage basé sur la synchronisation du mouvement des bras et des jambes en amplitude et vitesse, mieux vaut ne pas marcher vite.

## QUELS SONT LES BIENFAITS DE LA MARCHE NORDIQUE ?

### La Marche Nordique tonifie et renforce les chaînes musculaires et articulaires

Le mouvement complet de la Marche Nordique permet un entraînement général de toutes les chaînes musculaires. Contrairement à la marche et à la course traditionnelle qui exploitent surtout les membres inférieurs, l'utilisation des bâtons favorise le développement musculaire des parties supérieures du corps. Les abdominaux, les bras, les pectoraux, les épaules et le cou se trouvent sollicités au même titre que fessiers et cuisses.

### La Marche Nordique permet de mieux respirer

La Marche Nordique équivaut en intensité d'effort à l'activation cardio-vasculaire d'un jogging à allure modérée. Le pratiquant respire mieux, grâce à sa position et ses appuis latéraux, il profite d'une plus grande amplitude pulmonaire et d'une plus forte oxygénation jusqu'à 60 % supérieure à celle obtenue par une pratique classique de la marche.

### La Marche Nordique aide à l'amincissement

En impliquant toutes les chaînes musculaires, la Marche Nordique augmente sensiblement la dépense énergétique, jusqu'à 40 % par rapport à la marche traditionnelle. La Marche Nordique permet au pratiquant de perdre du poids, il entre dans une plage d'endurance idéale pour l'élimination des graisses.

### La Marche Nordique fortifie les os

Les os ont besoin d'être soumis à des vibrations pour se fortifier. Le planter des bâtons au sol assure l'optimum de vibrations sans aggraver les articulations.

## Contre-indications

La marche Nordique convient à pratiquement tout le monde. Evitez toutefois de pratiquer cette activité si vous souffrez d'une arthrite, surtout en poussée inflammatoire. Ne pas utiliser les bâtons si vous avez des tendinites sur les membres supérieurs, ou d'importantes affections rhumatismales en haut du corps ou dans les pieds. En cas d'arthrose, veillez à pratiquer la marche nordique de manière modérée.

## PUIS-JE PRATIQUER AVEC MES BÂTONS DE RANDONNÉE ?

**NON**, les bâtons de randonnée classiques ne sont pas adaptés pour trois raisons :

1. ils ne sont pas assez rigides et solides pour encaisser les contraintes liées aux forts appuis exercés par les bras.
2. les dragonnes ne permettent pas un bon maintien des bâtons, il faut des gantelets. Ces derniers permettent de pouvoir complètement lâcher les bâtons afin d'augmenter l'amplitude du mouvement.

3. la pointe n'est pas adaptée et les rondelles en plastique, souvent trop grandes, gênent la réalisation du mouvement.

Il est donc nécessaire d'avoir des bâtons de Marche Nordique à sa taille. Le club dispose de quelques paires de bâtons qui sont à disposition des adhérents souhaitant démarrer l'activité.

## POURQUOI PRATIQUER LA MARCHÉ NORDIQUE AVEC LE CLUB ALPIN ?

Parce que vous évoluerez en toute sécurité et vous bénéficierez des conseils techniques d'un animateur titulaire d'un brevet fédéral et spécifiquement formé à la Marche Nordique, en complément d'une formation complète en randonnée pédestre et en carto-orientation.

Maintenant que vous savez tout ou presque, venez nous rejoindre sur les chemins !

Bord du lac d'Annecy @V. Foresti



# RANDONNÉE MONTAGNE & ALPINE

## PROGRAMME



### RESPONSABLE

Jean-Claude Corn

### CONTACT

rando@cafannecy.fr

Jean-Claude CORN

Les initiateurs randonnée montagne ont le plaisir de vous proposer le programme ci-après et espèrent que vous apprécierez la variété des itinéraires, des massifs, des difficultés ainsi que des sorties CPM (Connaissance et Protection de la Montagne) (picto ) . Des randonnées sur 2 jours et plus sont organisées (picto ) , elles seront commentées lors de la **réunion de présentation de la saison, le 2 mai 2018 à 20h, au forum du club.**

La randonnée montagne se déroule hors des zones enneigées, hors glacier, et ne nécessite pas la mise en œuvre de techniques d'escalade. La difficulté de chaque randonnée est indiquée selon la cotation suivante :

- **R1** : dénivelée inférieure à 1000 m, sans difficulté technique
- **R2** : marche assez longue et/ou dénivelée supérieure à 1000 m et/ou comportant une

courte difficulté (passage aérien, traversée de névé, absence de sentier...)

- **R3** : randonnée très longue et/ou dénivelée supérieure à 1500 m et/ou se déroulant à plus de 3000 m d'altitude et/ou présentant une sérieuse difficulté (passage exposé, arête...).

La randonnée alpine (picto ) se déroule en grande partie hors sentier et nécessite des moyens de progression et de protection (piolet, crampons, corde, casque) qui vous seront précisés par l'initiateur lors de l'inscription.

Quelles que soient vos aspirations ou votre forme du moment, nous sommes sûrs que vous trouverez une randonnée à votre goût et à votre portée, en vous référant aux informations communiquées par les initiateurs pour chaque randonnée. Ne vous surestimez pas, mais il n'est pas interdit de vouloir progresser (ce serait même recommandé) !

Bonnes randonnées et à très bientôt sur les sentiers.

Plan Chevallier - Cerces ©J.C. Corn



---

## AVRIL

---

### Dimanche 15 avril

Les Voirons. Patrimoine en Vallée verte

IGN : 3429 ET

Chablais, Alt. 1 457 m,  $\Delta$  450 m, R1

Obs. : petits circuits

Encadrant : Gilbert Chardon

---

### Dimanche 22 avril

Aux sources de la Valserine IGN : 3327 ET

Jura, Alt. 1 483 m,  $\Delta$  800 m, R1

Obs. : circuit au départ de Mijoux, long 19 km

Encadrant : Jean-Claude Corn

---

### Jeudi 26 avril

Col d'Orgeval IGN : 3432 OT

Bauges, Alt. 1 732 m,  $\Delta$  736 m, R1

Obs. : départ du Nan Fourchu 9 km

Encadrant : Michel At

---

### Dimanche 29 avril

Le Salève IGN : 3430 ET

Salève, Alt. 1 309 m,  $\Delta$  700 m, R1

Obs. : sentier balcon

Encadrant : Gilbert Chardon

---

### Dimanche 29 avril

Les Balcons de Nantua IGN : 3230 OT

Jura, Alt. 922 m,  $\Delta$  650 m, R1

Obs. : circuit par le balcon des Fècles 15 km

Encadrant : Martine Piétu

---

## MAI

---

### Mercredi 2 mai

Soirée de Présentation de la saison  
au Forum à 20h

### Jeudi 3 mai

Le voile de la mariée IGN : 3331 OT

Albanais, Alt. 600 m,  $\Delta$  250 m, R1

Obs. : circuit

Encadrant : Michel Hayotte

---

### Dimanche 6 mai

Roche Parnal IGN : 3430 ET

Bornes Aravis, Alt. 1 896 m,  $\Delta$  736 m, R1

Encadrant : Jean-Claude Corsetti

---

### Dimanche 13 mai

Tour des Dents de Lanfon IGN : 3431 OT

Bornes, Alt. 1 645 m,  $\Delta$  900 m, R1

Obs. : circuit 12 km

Encadrant : Jean-Claude Corn

---

### Mardi 15 mai

La Charvaz IGN : 3332 OT

Jura, Alt. 1 158 m,  $\Delta$  650 m, R1

Obs. : 6 km

Encadrant : Gilles Furtin

---

### Jeudi 17 mai

Circuit de Talamarche par Larrieux

Bornes, Alt. 1 800 m,  $\Delta$  1 100 m, R2

Obs. : 12 km

Encadrant : Bruno Mollaret

---

### Dimanche 20 mai

Roche Veyran IGN : 3333 OT

Chartreuse, Alt. 1 429 m,  $\Delta$  800 m, R2

Obs. : nombreux passages équipés  
- Chaînes

Encadrant : Gilbert Chardon

---

### Mardi 22 mai

Col de la Cochette IGN : 3431 OT

Bauges, Alt. 1 338 m,  $\Delta$  1 200 m, R2

Obs. : circuit long

Encadrant : Kléber Dumast

---

### Mardi 22 mai

Le Clergeon - Montagne de Cessen

IGN : 3331 OT

Jura, Alt. 1 025 m,  $\Delta$  400 m, R1

Obs. : long 16 km

Encadrant : Gilles Furtin

---

### Jeudi 24 mai

Plaines Joux IGN : 3429 ET

Chablais, Alt. 1 338 m,  $\Delta$  450 m, R1

Obs. : circuit

Encadrant : Michel Hayotte

---

### Jeudi 24 mai

Le Petit Bargy IGN : 3430 ET

Bornes Aravis, Alt. 2 098 m,  $\Delta$  800 m, R1

Obs. : circuit 10 km

Encadrant : Michel At

---



En montant au Vieux Chaillol ©M. Piétu



### **Dimanche 27 mai**

Mont Lachat IGN : 3430 ET  
Bornes Aravis, Alt. 2 020 m,  $\Delta$  1 170 m, R2  
Encadrant : Jean-Claude Corsetti

### **Dimanche 27 mai**

Col de l'Ovine - Pointe de Puyat IGN : 3430 ET  
Bornes Aravis, Alt. 1 909 m,  $\Delta$  980 m, R1/R2  
Obs. : 12 km  
Encadrant : Michel At

### **Mardi 29 mai**

Pointe de Chaurionde IGN : 3432 ET  
Bauges, Alt. 2 173 m,  $\Delta$  1 200 m, R2  
Obs. : circuit long  
Encadrant : Anne-Laure Credo

### **Mardi 29 mai**

Château Richard IGN : 3332 OT  
Jura, Alt. 1 450 m,  $\Delta$  600 m, R1  
Obs. : 10 km  
Encadrant : Gilles Furtin

### **Jeudi 31 mai**

Lachat de Thones IGN : 3430 ET  
Aravis, Alt. 2 023 m,  $\Delta$  1 015 m, R2  
Obs. : 10 km  
Encadrant : Michel At

### **Jeudi 31 mai**

Pointe de Banc Plat IGN : 3432 OT  
Bauges, Alt. 1 907 m,  $\Delta$  850 m, R2  
Obs. : circuit dans la Montagne de Charbon  
Encadrant : Martine Piétu

---

## **JUIN**

---

### **Dimanche 3 juin**

Four Magnin IGN : 3432 OT  
Bauges, Alt. 1 549 m,  $\Delta$  600 m, R1  
Obs. : 6 km  
Encadrant : Gilles Furtin

### **Dimanche 3 juin**

Mont Veyrier Mont Baron IGN : 3431 OT  
Aravis, Alt. 1 295 m,  $\Delta$  1 090 m, R2  
Obs. : circuit - Randonnée sans voiture/petit passage câblé - 15 km  
Encadrant : Michel At

### **Mardi 5 juin**

Rocher de la Bade et Dent de Rossannaz  
IGN : 3432 OT  
Bauges, Alt. 1 875 m,  $\Delta$  1 100 m, R3  
Obs. : circuit  
Encadrant : Kléber Dumast

### **Jeudi 7 juin**

Mont Colombier et Dent de Rossannaz  
Bauges, Alt. 2 045 m,  $\Delta$  1 300 m, R2  
Obs. : 14 km  
Encadrant : Bruno Mollaret

---

### **Dimanche 10 juin**

Aiguillette des Houches IGN : 3530 ET  
Aiguilles Rouges, Alt. 2 285 m,  $\Delta$  1 040 m, R2  
Obs. : circuit 11 km  
Encadrant : Michel At

### **Dimanche 10 juin**

Refuge de Tré la Tête IGN : 3531 ET  
Mont-Blanc, Alt. 1 970 m,  $\Delta$  750 m, R1  
Obs. : circuit  
Encadrant : Martine Piétu

## Lundi 11 > mardi 19 juin

Les sentiers de l'art  
Réserve géologique de Haute Provence  
Obs. : 10 jours d'itinérance autour de  
Digne-les-Bains alliant marche, art  
contemporain, nature, patrimoine ;  
Inscriptions pour le séjour lors de la  
réunion de présentation de saison - 150 km  
Encadrant : Martine Piétu

## Mardi 12 juin

Mont Chéry IGN : 3528 ET  
Chablais, Alt. 1 826 m,  $\Delta$  650 m, R1  
Obs. : 7 km  
Encadrant : Gilles Furtin

## Mardi 12 juin

Tour du rocher de la Tulle IGN : 3531 OT  
Aravis, Alt. 2 072 m,  $\Delta$  1 250 m, R2  
Obs. : circuit long  
Encadrant : Anne-Laure Credoz

## Jeudi 14 juin

Chalets de Salvadon IGN : 3530 ET  
Haut-Giffre, Alt. 1 713 m,  $\Delta$  950 m, R1  
Encadrant : Michel Hayotte

## Dimanche 17 juin

Montagne de Sulens IGN : 3531 OT  
Aravis, Alt. 1 839 m,  $\Delta$  650 m, R1  
Obs. : circuit  
Encadrant : Gilbert Chardon

## Mardi 19 juin

Mont Margeriaz par le Golet de l'Agneau  
IGN : 3432 OT  
Bauges, Alt. 1 845 m,  $\Delta$  800 m, R3  
Encadrant : Kléber Dumast

## Mardi 19 juin

Mont Colombier IGN : 3432 OT  
Bauges, Alt. 2 045 m,  $\Delta$  900 m, R2  
Obs. : 5 km  
Encadrant : Gilles Furtin

## Samedi 23 juin & dimanche 24 juin

Montée des handicapés au Parmelan 

## Dimanche 24 juin

Mont Charvin IGN : 3531 OT  
Aravis, Alt. 2 407 m,  $\Delta$  1 160 m, R3  
Encadrant : Jean-Claude Corsetti

Val d'Ayas - Col Bringuez ©N. Jacquemin





### Dimanche 24 juin

Refuge Albert 1<sup>er</sup> IGN : 3630 OT  
Mont-Blanc, Alt. 2 702 m,  $\Delta$  990 m, R2  
Obs. : montée par Télécabine  
de Charamillon - 10 km  
Encadrant : Michel At

### Mardi 26 juin

Lacs secrets de La Grande Valloire  
Belledonne, Alt. 2 492 m,  $\Delta$  1 400 m, R2  
Encadrant : Joseph Esseul

### Mardi 26 juin

Pointe et Tête des Follys IGN : 3429 ET  
Chablais, Alt. 1 768 m,  $\Delta$  750 m, R1  
Obs. : 11 km  
Encadrant : Gilles Furtin

### Samedi 30 juin

Tête Pelouse IGN : 3430 ET  
Aravis, Alt. 2 537 m,  $\Delta$  1 100 m, R3  
Obs. : circuit  
Encadrant : Jean-Claude Corn

### Samedi 30 juin & dim. 1<sup>er</sup> juillet

Lac de la Plagne et Aiguille Grive IGN : 3532 ET  
Vanoise, Alt. 2 732 m,  $\Delta$  1 180 + 600 m, R2  
Obs. : nuit au refuge du Mont Pourri ;  
Inscriptions pour le WE lors de la réunion  
de présentation de saison - 15 + 14 km  
Encadrant : Martine Piétu

## JUILLET

### Dimanche 1<sup>er</sup> juillet

Dent du Villard IGN : 3534 OT  
Vanoise, Alt. 2 281 m,  $\Delta$  1 000 m, R2  
Obs. : circuit (fleurs)  
Encadrant : Gilbert Chardon

### Mardi 3 juillet

Croix du Nivolet IGN : 3332 OT  
Bauges, Alt. 1 547 m,  $\Delta$  900 m, R2  
Obs. : circuit  
Encadrant : Anne-Laure Credoz

### Dimanche 8 juillet

Mont Mirantin IGN : 3532 OT  
Beaufortain, Alt. 2 461 m,  $\Delta$  1 261 m, R3  
Encadrant : Jean-Claude Corsetti

### Dimanche 8 juillet

À définir R1 ou R2  
Encadrant : à définir

### Lundi 9 > vendredi 20 juillet

Camp d'été  
Vanoise  
Obs. : séjour au Camping le Chamois  
à Pralognan-la-Vanoise

## Mardi 10 juillet

Crêtes des Gittes  
Beaufortain, Alt. 2 503 m,  $\Delta$  1 100 m, R3  
Encadrant : Joseph Esseul

## Mardi 10 juillet

Sentier Historique des Glières IGN : 3430 ET  
Bornes Aravis, Alt. 1 425 m,  $\Delta$  710 m, R1  
Obs. : sentier Tom Morel - 10 km  
Encadrant : Gilles Furtin

## Jeudi 12 juillet

Sentier Historique des Glières IGN : 3430 ET  
Bornes Aravis, Alt. 1 425 m,  $\Delta$  770 m, R1  
Obs. : sentier de l'attaque - 10 km  
Encadrant : Gilles Furtin

## Jeudi 12 juillet

Pointe de Merdassier IGN : 3531 OT  
Aravis, Alt. 2 313 m,  $\Delta$  850 m, R2  
Encadrant : Michel Hayotte

## Dimanche 15 juillet

Grand Manty IGN : 3333 OT  
Chartreuse, Alt. 1 799 m,  $\Delta$  950 m, R3  
Obs. : circuit Bornes Frontières  
Encadrant : Gilbert Chardon

## Dimanche 15 juillet

À définir R1 ou R2  
Encadrant : à définir

## Mardi 17 juillet

À définir  
Beaufortain, R2  
Encadrant : Anne-Laure Credoz

## Dimanche 22 juillet

Le Grand Mont IGN : 3532 OT  
Beaufortain, Alt. 2 687 m,  $\Delta$  1 127 m, R3  
Encadrant : Jean-Claude Corsetti

## Dimanche 22 juillet

À définir R1 ou R2  
Encadrant : à définir

## Mardi 24 juillet

La Tournette par la Molloire  
Bornes, Alt. 2 400 m,  $\Delta$  1 500 m, R3  
Obs. : circuit long  
Encadrant : Joseph Esseul

## Mardi 24 juillet

Tour du Mont Teret IGN : 3430 OT  
Bornes Aravis, Alt. 1 679 m,  $\Delta$  875 m, R2  
Obs. : grotte de la Diau, long 13 km  
Encadrant : Gilles Furtin

## Jeudi 26 juillet

Le Quermoz IGN : 3532 OT  
Beaufortain, Alt. 2 297 m,  $\Delta$  1 050 m, R2  
Obs. : circuit  
Encadrant : Michel Hayotte

## Dimanche 29 juillet

Dent de Crolles IGN : 3334 OT  
Chartreuse, Alt. 2 026 m,  $\Delta$  1 150 m, R3  
Obs. : circuit par le chaos de Bellefond  
Encadrant : Gilbert Chardon

## Dimanche 29 juillet

Tête nord des Fours IGN : 3531 OT  
Beaufortain, Alt. 2 756 m,  $\Delta$  1 300 m, R2  
Obs. : circuit par la Crête des Gittes - 16 km  
Encadrant : Jean-Claude Corn

## Mardi 31 juillet

Aiguille Grive IGN : 3532 ET  
Vanoise, Alt. 2 733 m,  $\Delta$  1 200 m, R2  
Obs. : circuit  
Encadrant : Anne-Laure Credoz

## AOÛT

### Jeudi 2 août

La Pinéa IGN : 3334 OT  
Chartreuse, Alt. 1 771 m,  $\Delta$  800 m, R2  
Obs. : 10 km  
Encadrant : Gilles Furtin

### Dimanche 5 août

Tour des Rochers du Vent IGN : 3531 OT  
Beaufortain, Alt. 2 538 m,  $\Delta$  1 000 m, R2  
Obs. : circuit  
Encadrant : Gilbert Chardon

## Mardi 7 août

Tête pelouse IGN : 3430 ET  
Aravis, Alt. 2 537 m,  $\Delta$  1 100 m, R2  
Obs. : circuit  
Encadrant : Anne-Laure Credoz

## Jeudi 9 août

Aiguille des Calvaires IGN : 3531 OT  
Aravis, Alt. 2 322 m,  $\Delta$  850 m, R1  
Obs. : circuit  
Encadrant : Michel Hayotte

## Dimanche 12 août



Les Dents Blanches IGN : 3530 ET  
Haut Giffre, Alt. 2 709 m,  $\Delta$  1 615 m, RA  
Obs. : 15 km  
Encadrant : Jean-Claude Corsetti

## Dimanche 12 août

À définir R1 ou R2  
Encadrant : à définir

## Mardi 14 août



La pointe Percée  
Aravis, Alt. 2 750 m,  $\Delta$  1 200 m, RA  
Obs. : circuit  
Encadrant : Kléber Dumast

## Samedi 18 & dimanche 19 août



Haute Cime des dents du Midi  
SWISSSTOPO 1304 VAL D'ILLIEZ  
Dents du Midi, Alt. 3 257 m,  $\Delta$  2 050 m, RA  
Obs. : nuitée refuge Susanfe  
Encadrant : Jean-Claude Corsetti

## Dimanche 19 août

Mont Mirantin & Pointe de la Grande  
Journée IGN : 3532 OT  
Beaufortain, Alt. 2 460 m,  $\Delta$  1 360 m, R3  
Obs. : circuit 15 km  
Encadrant : Jean-Claude Corn

## Dimanche 19 août

La pointe de Comborcier IGN : 3532 OT  
Beaufortain, Alt. 2 534 m,  $\Delta$  1 300 m, R2  
Obs. : circuit  
Encadrant : Kléber Dumast

## Mardi 21 août

Cime de la Jasse IGN : 3335 ET  
Belledonne, Alt. 2 478 m,  $\Delta$  1 450 m, R2  
Obs. : circuit, long  
Encadrant : Anne-Laure Credoz

## Mardi 21 août

Mont Arménaz IGN : 3432 OT  
Bauges, Alt. 2 158 m,  $\Delta$  1 200 m, R2  
Obs. : 10 km  
Encadrant : Gilles Furtin

Val d'Ayas ©N. Jacquemin



### **Jeudi 23 août**

Tour de la Pointe de la Velière IGN : 3532 ET  
Vanoise, Alt. 2 507 m, Δ 1 050 m, R2  
Obs. : circuit  
Encadrant : Michel Hayotte

### **Jeudi 23 août**

La Basse du Gerbier IGN : 3435 ET  
Maurienne, Alt. 2 556 m, Δ 670 m, R1  
Obs. : 8 km  
Encadrant : Gilles Furtin

### **Dimanche 26 août**

Lacs et Glacier de Saint Sorlin IGN : 3335 ET  
Grandes Rousses, Alt. 2 751 m, Δ 950 m, R2  
Obs. : circuit long  
Encadrant : Gilbert Chardon

### **Mardi 28 août**

Par sangles et crêtes  
Chartreuse, Alt. 2 200 m, Δ 1 354 m, R3  
Encadrant : Joseph Esseul

### **Mardi 28 août**

Le Grand Perron des Encombres  
IGN : 3433 - 3435 ET  
Maurienne, Alt. 2 825 m, Δ 900 m, R3  
Obs. : 8 km  
Encadrant : Gilles Furtin

### **Jeudi 30 août**

Cabane des Rognes IGN : 3531 ET  
Mont-Blanc, Alt. 2 788 m, Δ 1 190 m, R3  
Obs. : circuit - Prévoir Téléphérique des  
Houches Bellevue -12 km  
Encadrant : Michel At

## **SEPTEMBRE**

### **Dimanche 2 septembre**

Grotte de Barmafi et Pont des Sarrasins  
IGN : 3430 ET  
Bornes, Alt. 1 620 m, Δ 880 m, R1  
Encadrant : Martine Piétu

### **Dimanche 2 > dimanche 9 septembre**

Les Sentiers du Cotentin IGN : 1210 OT/1310 OT  
Normandie  
Obs. : sentier des douaniers et de bord  
de mer. Reunion pré-inscription 14/05.  
Inscriptions définitive 10/06  
Encadrant : Michel At

### **Mardi 4 septembre**

Tour de l'Aiguille de la Vanoise IGN : 3534 OT  
Vanoise, Alt. 2 531 m, Δ 1 000 m, R2  
Obs. : circuit long  
Encadrant : Anne-Laure Credoz

### **Jeudi 6 septembre**

La Tournette par la Molloire  
Bornes, Alt. 2 351 m, Δ 1 400 m, R3  
Obs. : 16 km  
Encadrant : Bruno Mollaret

### **Vend. 7 > dim. 9 septembre**



Pic de Bure / Grand Ferrand IGN : 3337 OT  
Devoluy, Alt. 2709 / 2758 m, Δ 1400 /  
1350 m, RA  
Obs. : inscriptions pour le we, lors de la  
réunion de présentation du programme  
Encadrant : Jean-Claude Corn

### **Dimanche 9 septembre**

la Tête à Turpin IGN : 3431 OT  
Bornes, Alt. 1 541 m, Δ 1 000 m, R2  
Obs. : circuit  
Encadrant : Georges Blot

### **Mardi 11 septembre**

Mont Miravidi IGN : 3531 ET  
Beaufortain, Alt. 2 978 m, Δ 1 250 m, R3  
Obs. : circuit  
Encadrant : Kléber Dumast

### **Jeudi 13 septembre**

La Jonction IGN : 3630 OT  
Mont-Blanc, Alt. 2 589 m, Δ 1 500 m, R3  
Encadrant : Martine Piétu

### **Samedi 15 septembre**

Sortie vétérans

### **Samedi 15 & dim. 16 septembre**

Montagne et Lac d'Anterne par Refuge  
Willis IGN : 3530 ET  
Haut-Giffre, Alt. 2 163 m, Δ 1 450 m, R2  
Obs. : circuit sur 2 jours  
Encadrant : Michel At



### Dimanche 16 septembre



Le Brequin IGN : 3534 OT

Vanoise, Alt. 3 155 m,  $\Delta$  1 370 m, RA

Encadrant : Jean-Claude Corsetti

### Dimanche 16 septembre

À définir R1 ou R2

Encadrant : à définir

### Mardi 18 septembre

Petit Mont Blanc IGN : 3534 OT

Vanoise, Alt. 2 680 m,  $\Delta$  1 200 m, R2

Obs. : circuit

Encadrant : Anne-Laure Credoz

### Mardi 18 septembre

Le Grand Arc IGN : 3532 OT

Lauzière, Alt. 2 484 m,  $\Delta$  1 100 m, R2

Obs. : 7 km

Encadrant : Gilles Furtin

### Jeudi 20 septembre

Dent d'Arclusaz

Bauges, Alt. 2 041 m,  $\Delta$  1 100 m, R3

Obs. : 14 km

Encadrant : Bruno Mollaret

### Jeudi 20 septembre

La Pyramide du Parmelan IGN : 3431 OT

Bornes Aravis, Alt. 1 798 m,  $\Delta$  1 000 m, R2

Obs. : par la grotte de la Savonnerie - 6 km

Encadrant : Gilles Furtin

### Jeudi 20 septembre

Lac de la Vogealle IGN : 3530 ET

Haut-Giffre, Alt. 2 001 m,  $\Delta$  1 050 m, R2

Obs. : 14 km

Encadrant : Michel At

---

### Dimanche 23 septembre



La Crémaillère du Revard IGN : 3332 OT

Bauges, Alt. 1 538 m,  $\Delta$  900 m, R1

Obs. : 10 km

Encadrant : Gilles Furtin

### Dimanche 23 septembre

Tete de Bostan IGN : 3530 ET

Haut-Giffre, Alt. 2 295 m,  $\Delta$  1 300 m, R2

Obs. : circuit 16 km

Encadrant : Michel At

Balcon sud de Chamonix ©M.C. Levasseur



## Mardi 25 septembre

Tour de l'Aiguille du fruit IGN : 3534 OT  
Vanoise, Alt. 2 550 m,  $\Delta$  1 550 m, R3  
Obs. : circuit 25 km  
Encadrant : Anne-Laure Credoz

## Jeudi 27 septembre

Mont Coin IGN : 3532 OT  
Beaufortain, Alt. 2 539 m,  $\Delta$  700 m, R1  
Obs. : circuit 10 km  
Encadrant : Michel At

## Jeudi 27 septembre

Circuit de l'Envers du Jalouvre IGN : 3430 ET  
Bornes, Alt. 2 408 m,  $\Delta$  860 m, R3  
Encadrant : Martine Piéту

## Samedi 29 septembre



Le Grand Galibier IGN : 3535 OT  
Cerces, Alt. 3 228 m,  $\Delta$  1 100 m, RA  
Obs. : 16 km  
Encadrant : Jean-Claude Corn

## Dimanche 30 septembre

Petit Bargy par la Tête des Bécus IGN : 3430 ET  
Bornes, Alt. 2 098 m,  $\Delta$  800 m, R2  
Obs. : circuit  
Encadrant : Martine Piéту

## OCTOBRE

### Mardi 2 octobre

Traversée grand Arc  
Lauzière, Alt. 2 400 m,  $\Delta$  1 300 m, R3  
Encadrant : Joseph Esseul

### Mardi 2 octobre

Le Crêt de Chalam IGN : 3328 OT  
Jura, Alt. 1 545 m,  $\Delta$  900 m, R1  
Obs. : 10 km  
Encadrant : Gilles Furtin

### Jeudi 4 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 4 octobre



Le Creux du Van  
Jura,  $\Delta$  760 m, R1  
Obs. : circuit dans un joyau naturel  
du Jura Suisse 14 km  
Encadrant : Martine Piéту

### Dimanche 7 octobre

Traversée du Trélod  
Bauges, Alt. 2 181 m,  $\Delta$  1 000 m, R3  
Encadrant : Joseph Esseul

### Dimanche 7 octobre

Tour du Roc des Tours IGN : 3430 ET  
Bornes, Alt. 2 045 m,  $\Delta$  1 050 m, R2  
Obs. : circuit au départ de la Bouvardière  
Encadrant : Martine Piéту

### Mardi 9 octobre

Lacs Noirs IGN : 3630 OT  
Mont-Blanc, Alt. 2 535 m,  $\Delta$  900 m, R3  
Obs. : circuit  
Encadrant : Anne-Laure Credoz

### Jeudi 11 octobre

Refuge du Grand Bec IGN : 3534 OT  
Vanoise, Alt. 2 403 m,  $\Delta$  750 m, R1  
Encadrant : Michel Hayotte

### Jeudi 11 octobre

Tête de l'Arpettaz tête Ronde tête Noire  
Glières, Alt. 1 864 m,  $\Delta$  1 300 m, R3  
Obs. : 14 km  
Encadrant : Bruno Mollaret

### Dimanche 14 octobre

Le Bec de Lachat IGN : 3630 OT  
Mont-Blanc, Alt. 2 447 m,  $\Delta$  1 100 m, R2  
Obs. : circuit au départ du Planet - 8 km  
Encadrant : Jean-Claude Corn

### Mardi 16 octobre

Boucle Terrasse  
Aiguilles Rouges, Alt. 2 500 m,  $\Delta$  1 300 m, R3  
Encadrant : Joseph Esseul





### **Mardi 16 octobre**

Roc des Tours IGN : 3430 ET  
Bornes Aravis, Alt. 1 994 m,  $\Delta$  700 m, R1  
Obs. : 8 km  
Encadrant : Gilles Furtin

---

### **Dimanche 21 octobre**

La Croix Cartier IGN : 3531 OT  
Bornes Aravis, Alt. 1 834 m,  $\Delta$  900 m, R1  
Obs. : 12 km  
Encadrant : Gilles Furtin

---

### **Mardi 23 octobre**

Tour du parmelan  
Aravis, Alt. 1 832 m,  $\Delta$  900 m, R1  
Obs. : circuit  
Encadrant : Kléber Dumast

---

### **Jedi 25 octobre**

Tête du Torraz IGN : 3531 OT  
Aravis, Alt. 1 830 m,  $\Delta$  650 m, R1  
Obs. : circuit  
Encadrant : Michel Hayotte

---

### **Samedi 27 octobre**

Sous Dine par le passage du Monthieu IGN :  
3430 OT & 3430 ET  
Bornes, Alt. 2 000 m,  $\Delta$  950 m, R2  
Obs. : circuit 11 km  
Encadrant : Jean-Claude Corn

### **Dimanche 28 octobre**

À définir  
Encadrant : à définir

### **Mardi 30 octobre**

Traversée Pointe de Chombaz  
Aravis, Alt. 2 400 m,  $\Delta$  1 200 m, R3  
Encadrant : Joseph Esseul

---

## **NOVEMBRE**

---

### **Dimanche 4 novembre**

À définir  
Encadrant : à définir

### **Jedi 8 novembre**

Tour Pointe Rousse des Chambres  
Chablais, Alt. 2 338 m,  $\Delta$  1 600 m, R3  
Obs. : 17 km  
Encadrant : Bruno Mollaret

---

### **Dimanche 11 novembre**

Col de la Fenêtre IGN : 3531 OT  
Beaufortain, Alt. 2 245 m,  $\Delta$  1 035 m, R1  
Obs. : circuit, retour par les Prés Chal - 11 km  
Encadrant : Jean-Claude Corn

---

### **Mardi 13 novembre**

Mont Ouzon IGN : 3528 ET  
Chablais, Alt. 1 880 m,  $\Delta$  700 m, R2  
Obs. : câbles dans le final - 5 km  
Encadrant : Gilles Furtin

# ALPINISME PROGRAMME



Pascal  
SANCTUS



Romain  
HOBSTERDRE

## RESPONSABLES

Pascal Sanctus  
& Romain Hobsterdre

## CONTACT

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

Comme tous les ans, plusieurs écoles seront proposées pour vous initier et valider vos connaissances, qui vous permettront de participer aux sorties. Une nouveauté, plusieurs "écoles d'escalade et manips de corde" seront organisées pour aborder les techniques communes entre l'escalade et l'alpinisme. Ces écoles sont indispensables pour pratiquer l'alpinisme au sein du club en toute sérénité.

Côté sorties, de nouveaux encadrants viennent renforcer les rangs et nous permettent de proposer un programme plus conséquent, orienté cette année sur la découverte. D'autres sorties, destinées à des gens plus aguerris, verront le jour via le site internet du club : <https://collectives.cafannecy.fr> Vous pouvez également vous inscrire à la mailing list [alpica74@googlegroups.com](mailto:alpica74@googlegroups.com) C'est là que toutes les activités et les inscriptions seront centralisées. Nouveauté ici aussi, pour proposer encore plus de places, une série de sorties encadrées par un binôme guide de haute montagne/encadrant CAF, sera mise en place chaque WE de la saison, ou presque. Dans cette formule, les frais de guide seront répartis entre les participants.

Enfin, pour échanger et discuter, ou planifier les sorties du WE, nous serons heureux de vous retrouver autour d'un verre chaque vendredi soir au club. **Et en particulier le vendredi 4 mai 19h pour la soirée de présentation de la saison.**

## 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 !





Aiguille du Belvédère ©C. Vial

---

## MAI

---

### Vendredi 4 mai

Soirée de présentation 19h au Forum du Club

---

### Samedi 5 & dimanche 6 mai



UF1-vers l'autonomie sur la neige

Aiguilles Rouges

Obs. : avec guide - refuge ½ pension

Encadrant : Pascal Sanctus

---

### Mercredi 16 mai

Soirée nœuds

Encadrant : Romain Hobsterdre & Régis Martin

---

### Samedi 19 & dimanche 20 mai



École de Neige

Aravis

Encadrant : Darin Reisman & Alain Fleuret

---

### Mercredi 23 mai

École escalade / Manips grandes voies

Autour d'Annecy

Encadrant : Darin Reisman + autres initiateurs

---

### Samedi 26 & dimanche 27 mai



UF1-vers l'autonomie sur la neige

Aravis

Obs. : guide + initiateurs

Encadrant : Matthieu Dagand

---

### Mercredi 30 mai

École escalade / Manips grandes voies

Autour d'Annecy

Encadrant : Darin Reisman + autres initiateurs

---

## JUIN

---

### Samedi 2 & dimanche 3 juin



Écoles de glace

Mer de glace

Obs. : tous les initiateurs

Encadrant : Pascal Sanctus

---

### Mercredi 6 juin

École escalade / Manips grandes voies

Autour d'Annecy

Encadrant : Darin Reisman + autres initiateurs

---

**Samedi 9 juin**



Aiguille du Belvédère

Aiguilles Rouges, Alt. 2965m, Δ 1565m, PD-

Encadrant : Romain Hobsterdre & Aude Malahel

**Samedi 9 & dimanche 10 juin**



UF 4 vers l'autonomie terrain glaciaire

À définir

Obs. : refuge ½ pension avec guide  
+ initiateurs

Encadrant : Pascal Sanctus

---

**Samedi 16 juin**



L'Arête à Marion

Aravis, AD- 4c

Encadrant : Alexis Guyoton & Régis Martin

**Samedi 16 & dimanche 17 juin**



UF4 Vers l'autonomie terrain glaciaire

Mont-Blanc

Obs. : refuge ½ pension avec guide  
+ initiateurs

Encadrant : Matthieu Dagand & Romain Hobsterdre

**Dimanche 17 juin**



Petite Verte

Mont-Blanc, Alt. 3 512 m, Δ 279 m, PD+

Obs. : avec guide

Encadrant : Jean-Claude Corsetti

---

**Samedi 23 & dimanche 24 juin**



GRAND PARCOURS CHAMONIX

Mont-Blanc

Obs. : inscriptions en ligne  
Voir les responsables au club  
pour le covoiturage



Au Grand Paradis ©R. Hobsterdre

---

**Samedi 30 & dim. 1<sup>er</sup> juillet**  

Petite Fourche  
Mont-Blanc, Alt. 3 520 m, Δ 820 m, F  
Encadrant : Romain Hobsterdre

**Samedi 30 & dimanche 1<sup>er</sup> juillet** 

Dômes de Miage  
Mont-Blanc, Alt. 3 761 m, Δ 1 074 m, PD+  
Obs. : avec guide, refuge des conscripts  
Encadrant : Jean-Claude Corsetti

---

**JUILLET**

---

**Samedi 7 & dimanche 8 juillet** 

UF2 - Vers l'autonomie terrain montagne  
Mont-Blanc  
Obs. : refuge ½ pension avec guide  
+ initiateurs  
Encadrant : Matthieu Dagand

**Samedi 14 & dimanche 15 juillet** 

Courses rochers, pays du Viso  
Italie  
Obs. : camping  
Encadrant : Darin Reisman,  
Romain Hobsterdre & Régis Martin

**Samedi 14 & dimanche 15 juillet** 

UF2 - Vers l'autonomie terrain montagne  
À définir  
Obs. : refuge ½ pension avec guide  
+ initiateurs  
Encadrant : Pascal Sanctus

**Vendredi 27 > dim. 29 juillet**  

Sommet Mythique  
Obs. : refuge ½ pension ou bivouac  
avec guide + initiateurs  
Encadrant : Matthieu Dagand

---

**AOÛT**

---

**Samedi 4 & dimanche 5 août** 

Grand Paradis  
Italie, Alt. 4 061 m  
Obs. : bivouac  
Encadrant : Romain Hobsterdre  
& Jean-Claude Corsetti

**Samedi 11 & dimanche 12 août** 

À définir  
Valais Suisse, Alt. 4 000 m  
Encadrant : Florian Gerault

---

**SEPTEMBRE**

---

**Samedi 1<sup>er</sup> & dim. 2 septembre**  

UF3 Vers l'autonomie terrain d'aventure  
À définir  
Obs. : Refuge ½ pension avec guide  
+ initiateurs  
Encadrant : Pascal Sanctus

**Samedi 8 & dim. 9 septembre**  

UF3 Vers l'autonomie terrain d'aventure  
Grand Paradis  
Obs. : Refuge ½ pension avec guide  
+ initiateurs  
Encadrant : Alexis Guyoton

---

**Samedi 22 septembre**

Course d'arête à définir  
Encadrant : Alexis Guyoton

**Dimanche 23 septembre**

Perrons de Vallorcine : traversée E >>> W  
Encadrant : Matthieu Dagand

**Samedi 29 & dim. 30 septembre** 

Course rocher à définir  
Mont-Blanc  
Encadrant : Florian Gerault



# 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 [collectives https://collectives.cafannecy.fr](https://collectives.cafannecy.fr) ou de nous contacter par mail.

### Matériel nécessaire minimal :

- o baudrier,
- o chaussons,
- o système d'assurance,
- 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.

Orgon - Bouches du Rhône ©D. Lavorel



Orgon - Bouches du Rhône ©D. Lavorel



## COURS D'ESCALADE

Les inscriptions aux cours auront lieu par internet à partir du 3 septembre et au forum du club le vendredi soir à partir du 7 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 3 septembre (licence 2018/2019 obligatoire pour l'inscription en ligne). Plus d'information sur le site du club fin Août.

## GRIMPER SUR SAE DURANT L'HIVER 2018/2019

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

---

## MAI

---

### **Dimanche 6 mai**

Site et niveau en fonction des participants  
Encadrant : Janine Ducruet

### **Dimanche 13 mai**

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

### **Dimanche 20 mai**

Voie à définir (Aravis)  
Encadrant : René Delieutraz

### **Dimanche 27 mai**

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

---

## JUIN

---

### **Dimanche 3 juin**

Voie à définir (Aravis)  
Encadrant : René Delieutraz

### **Samedi 9 juin**

Grande voie équipée  
Encadrant : Florian Gerault

### **Dimanche 17 juin**

Site et niveau en fonction des participants  
Encadrant : Janine Ducruet

### **Dimanche 24 juin**

Grande voie équipée au Jalouvre (Aravis)  
Encadrant : Jacques Muzard

### **Samedi 30 juin**

Grande voie équipée  
Encadrant : Florian Gerault

---

## JUILLET

---

### **Dimanche 1<sup>er</sup> juillet**

Site et niveau en fonction des participants  
Encadrant : Janine Ducruet

### **Dimanche 8 juillet**

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

### **Dimanche 15 juillet**

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

### **Dimanche 22 juillet**

Voie à définir (Aravis)  
Encadrant : René Delieutraz

### **Dimanche 29 juillet**

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

---

## AOÛT

---

### **Dimanche 5 août**

Voie à définir (Aravis)  
Encadrant : Claude Pouey

### **Dimanche 12 août**

Grande voie équipée à la Rosière (Aravis)  
Encadrant : Jacques Muzard

### **Dimanche 19 août**

Site et niveau en fonction des participants  
Encadrant : Janine Ducruet

### **Dimanche 26 août**

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

---

## SEPTEMBRE

---

### **Dimanche 2 septembre**

Grande voie équipée - Roc des bœufs (Bauges)  
Encadrant : René Delieutraz

### **Dimanche 9 septembre**

Voie à définir (Beaufortain)  
Encadrant : Jacques Muzard

### **Dimanche 16 septembre**

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

### **Dimanche 23 septembre**

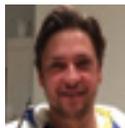
Voie à définir (Aravis)  
Encadrant : René Delieutraz

### **Dimanche 30 septembre**

Site et niveau en fonction des participants  
Encadrant : Janine Ducruet



# VÉLO TOUT TERRAIN PROGRAMME



## RESPONSABLE

Patrick Cerisier

## CONTACT

vtt@cafannecy.fr

Patrick CERISIER

Avec une belle brochette d'encadrants, l'activité VTT vous propose de partir rouler partout et à votre rythme sur les plus beaux sentiers alpins !

En semaine après le boulot, nous sortirons nous changer les idées autour d'Annecy (Roc de Chère, Mandallaz, Semnoz). Le WE, direction le sud chez nos copains Chambériens ou au Nord chez nos homologues Chamoniards et Chablaisiens pour vérifier si les alpages sont plus verts et les lacs plus bleus qu'à la maison...

Coté programme, il y aura toutes les pratiques du vélo : de la balade facile, du cross, de l'enduro, du vélo de montagne, des raids et même de la DH (DownHill) en station.

GTA Guillestre - Menton ©F. Duclot



On vous apprendra aussi à régler tout seul votre machine avec des journées combinant bricolage et pédalage.

Les cotations sont notées :

- M1/M2/M3/M4 : effort à la montée
- T1/T2/T3/T4 : difficulté technique à la descente

Mais tout commence par le WEI (Week-End Intégration) les 16/17 juin, un rendez-vous incontournable où se mélangent joyeusement promenade, pilotage, pédalage, baignade et BBQ sur notre spot maintenant bien connu et toujours ensoleillé d'Embrun. 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). Vous pouvez également consulter le site des collectives du club <https://collectives.cafannecy.fr/>

Vous hésitez encore ? Venez nous rencontrer à la soirée de présentation de l'activité le mercredi 11 avril à 20h au local du Club.



GTP (Pyrénées) © B. Pion

---

## AVRIL

---

### Mercredi 11 avril

Présentation de la Saison 2018

Obs. : 20h, Forum Club Alpin Annecy

Encadrant : Patrick Cerisier

### Jeudi 12 avril

Afterwork

Bassin Annécien, M2T2

Obs. : départ 18h30, durée 1h30/2h - 15 km

Encadrant : Patrick Cerisier

---

### Mercredi 18 avril

Afterwork

Semnoz, M1T1

Obs. : départ 17h30 Visitation -

Prévoir frontale - 15 km

Encadrant : Fabien Kerbouc'h

### Jeudi 19 avril

Afterwork

Bassin Annécien, M2T2

Obs. : départ 18h30, durée 1h30/2h - 15 km

Encadrant : Patrick Cerisier

### Samedi 21 avril

Joe la Bricole + Semnoz

Semnoz, M1T1

Obs. : entretien le matin, pique-nique  
et roulage - 15 km

Encadrant : Rudy Mounier

### Mardi 24 avril

XCity

Bassin Annécien, M1T1

Obs. : départ 17h30, durée 1h30/2h - 15 km

Encadrant : Julien Goulinet

### Mercredi 25 avril

Afterwork

Semnoz, M1T1

Obs. : départ 17h30 Visitation -

Prévoir frontale - 15 km

Encadrant : Fabien Kerbouc'h

### Jeudi 26 avril

Afterwork

Bassin Annécien, M2T2

Obs. : départ 18h30, durée 1h30/2h - 15 km

Encadrant : Patrick Cerisier

## Samedi 28 avril

XCAF Chambéry/Annecy  
Bauges ou Chartreuse, P4/T3+  
Obs :  $\Delta$  1 200 m à 1 500m  
Encadrant : Patrick Cerisier

---

## MAI

---

### Jeudi 3 mai

Afterwork  
Bassin Annécien, M2T2  
Obs. : départ 18h30, durée 1h30/2h - 15 km  
Encadrant : Patrick Cerisier

---



Mont Veyrier © F. Pedrini

### Mercredi 9 mai

XCity  
Bassin Annécien, M1T1  
Obs. : départ 17h30, durée 1h30/2h - 15 km  
Encadrant : Julien Goulinet

---

### Dimanche 13 mai

Croix Fry, Circuit des Frêtes  
Aravis, M2T2  
Obs. : circuit des Frêtes Colombar - 25 km  
Encadrant : Raphaël Druais

### Mardi 15 mai

Afterwork  
Semnoz, M1T1  
Obs. : départ 17h30, durée 1h30/2h - 10 km  
Encadrant : Aude Malahel

### Mercredi 16 mai

Sortie du mercredi  
Mandalaz, M1T1  
Obs. : départ 13h30 - 20 km  
Encadrant : Aude Malahel

### Jeudi 17 mai

Afterwork  
Bassin Annécien, M2T2  
Obs. : départ 18h30, durée 1h30/2h - 15 km  
Encadrant : Patrick Cerisier

---

### Samedi 19 > lundi 21 mai

Balade autour de Chamonix  
Mont-Blanc, M2T2  
Obs. : hébergement offert en maison  
forestière à Passy - 25 km  
Encadrant : Arnaud Guézou

### Mardi 22 mai

Afterwork  
Poisy, M1T1  
Obs. : départ 17h30, durée 1h30/2h - 10 km  
Encadrant : Aude Malahel

### Mercredi 23 mai

XCity  
Bassin Annécien, M1T1  
Obs. : départ 17h30, durée 1h30/2h - 15 km  
Encadrant : Julien Goulinet

## Jeudi 24 mai

Afterwork

Bassin Annécien, M2T2

Obs. : départ 18h30, durée 1h30/2h - 15 km

Encadrant : Patrick Cerisier

---

## Samedi 26 mai

XCAF Thônes - Enduro Beauregard

Aravis, M1T3

Obs. : 25 km

Encadrant : Rudy Mounier

---

## Dimanche 27 mai

XCAF Chambéry/Annecy - Confins

Aravis, M2T2

Obs. : sortie commune avec le Vélo de Montagne du CAF de Chambéry - 20 km

Encadrant : Raphaël Druais

---

## Jeudi 31 mai

Afterwork

Bassin Annécien, M2T2

Obs. : départ 18h30, durée 1h30/2h - 15 km

Encadrant : Patrick Cerisier

---

## JUIN

---

### Dimanche 3 juin

Salève Enduro de la Thuile

Salève, M2T3

Obs. : 15 km

Encadrant : Patrick Cerisier

---

### Mardi 5 juin

Afterwork

Roc de Chère, M1T1

Obs. : départ 17h30, apéro lac après la sortie - 10 km

Encadrant : Aude Malahel

---

### Mercredi 6 juin

XCity

Bassin Annécien, M1T1

Obs. : départ 17h30, durée 1h30/2h - 15 km

Encadrant : Julien Goulinet

---

### Mercredi 6 juin

Sortie du mercredi

Salève, M1T1

Obs. : départ 13h30 - 20 km

Encadrant : Aude Malahel

---

## Jeudi 7 juin

Afterwork

Bassin Annécien, M2T2

Obs. : départ 18h30, durée 1h30/2h - 15 km

Encadrant : Patrick Cerisier

---

## Dimanche 10 juin

Enduro Roche du Guets

Revard, M2T3

Obs. : 15 km

Encadrant : Patrick Cerisier

---

## Mardi 12 juin

Afterwork

Semnoz, M1T1

Obs. : départ 17h30, apéro lac après la sortie - 10 km

Encadrant : Aude Malahel

---

## Mercredi 13 juin

Afterwork

Veyrier, M2T2

Obs. : départ 18h Petit Port - 15 km

Encadrant : Fabien Kerbouc'h

---

## Vendredi 15 > dimanche 17 juin

WEI

Embrunais, M2T2

Obs. : week-end Intégration - 20 km

Encadrant : Raphaël Druais

---

## Mardi 19 juin

XCity

Bassin Annécien, M1T1

Obs. : départ 17h30, durée 1h30/2h - 15 km

Encadrant : Julien Goulinet

---

## Mercredi 20 juin

Afterwork

Veyrier, M2T2

Obs. : départ 18h Petit Port - 25 km

Encadrant : Fabien Kerbouc'h

---

## Jeudi 21 juin

Afterwork

Bassin Annécien, M2T2

Obs. : départ 18h30, durée 1h30/2h - 15 km

Encadrant : Patrick Cerisier

---

### **Samedi 23 juin**

DH Portes du Soleil

Chablais, M1T3

Obs. : gros vélo, casque et protection intégrale obligatoires - 25 km

Encadrant : Patrick Cerisier

### **Mardi 26 juin**

Afterwork

Roc de Chère, M1T1

Obs. : départ 17h30, apéro lac après la sortie - 10 km

Encadrant : Aude Malahel

### **Mercredi 27 juin**

Salève, M2T2

Obs. : sortie après-midi - 20 km

Encadrant : Antoine Boutet

### **Mercredi 27 juin**

Sortie du mercredi

Semnoz, M1T1

Obs. : départ 13h30 - 20 km

Encadrant : Aude Malahel

### **Jeudi 28 juin**

Afterwork

Bassin Annécien, M2T2

Obs. : départ 18h30, durée 1h30/2h - 15 km

Encadrant : Patrick Cerisier

---

## **JUILLET**

---

### **Dimanche 1<sup>er</sup> juillet**

Balcon des Aravis

Aravis, M3T2

Obs. : vélo de montagne, un peu de portage à prévoir - 40 km

Encadrant : Patrick Cerisier

### **Mercredi 4 juillet**

XCity

Bassin Annécien, M1T1

Obs. : départ 17h30, durée 1h30/2h - 15 km

Encadrant : Julien Goulinet

### **Jeudi 5 juillet**

Afterwork

Bassin Annécien, M2T2

Obs. : départ 18h30, durée 1h30/2h - 15 km

Encadrant : Patrick Cerisier

### **Dimanche 8 juillet**

Arrière du Semnoz

Bauges, M3T2

Obs. : montée en bus au Semnoz, descente sur Allèves, Mont Derrière, col Frasse, Doussard - 50 km

Encadrant : Raphaël Druais

### **Mercredi 11 juillet**

Afterwork

Semnoz, M2T2

Obs. : départ 18h Visitation - 15 km

Encadrant : Fabien Kerbouc'h

### **Jeudi 12 juillet**

Afterwork

Bassin Annécien, M2T2

Obs. : départ 18h30, durée 1h30/2h00 - 15 km

Encadrant : Patrick Cerisier

---

### **Mardi 17 juillet**

XCity

Bassin Annécien, M1T1

Obs. : départ 17h30, durée 1h30/2h - 15 km

Encadrant : Julien Goulinet

### **Mercredi 18 juillet**

Afterwork

Semnoz, M2T2

Obs. : départ 18h Visitation - 15 km

Encadrant : Fabien Kerbouc'h

### **Jeudi 19 juillet**

Afterwork

Bassin Annécien, M2T2

Obs. : départ 18h30, durée 1h30/2h - 15 km

Encadrant : Patrick Cerisier

### **Vendredi 20 - dimanche 22 juillet**

Traversée de la Chartreuse

Chartreuse, M2T2

Obs. : 1300 m/25 km par jour

Encadrant : Antoine Boutet

---

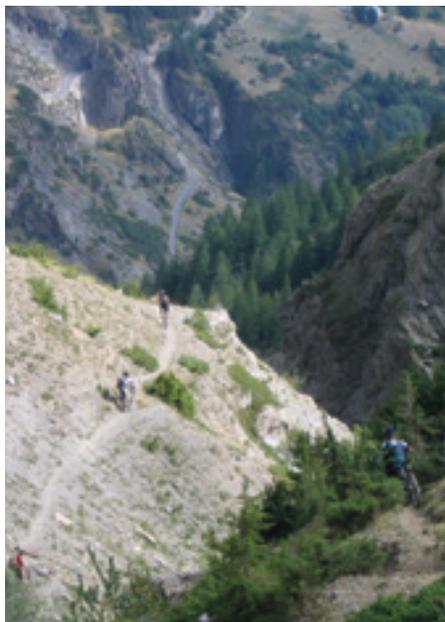
### **Mardi 24 juillet**

Tricotage Machurettes

Mandalaz, M1T1

Obs. : départ 18h30 Metz-Tessy - 15 km

Encadrant : Rudy Mounier



GTA Guillestre - Menton ©F. Duclot

### **Mardi 24 juillet**

Bus ligne d'été et descente Semnoz  
Semnoz, M1T2

Obs. : rdv à la gare routière vers 17h  
horaires à préciser suivant bus - 20 km  
Encadrant : Arnaud Guézou

### **Jeudi 26 juillet**

Bus ligne d'été et descente Semnoz  
Semnoz, M1T2

Obs. : rdv à la gare routière vers 17h  
horaires à préciser suivant bus - 20 km  
Encadrant : Arnaud Guézou

### **Jeudi 26 juillet**

Afterwork

Bassin Annécien, M2T2

Obs. : départ 18h30, durée 1h30/2h - 15 km  
Encadrant : Patrick Cerisier

### **Samedi 28 - dimanche 29 juillet**

DH Tignes

Vanoise, M1T3

Obs. : gros vélo, casque et protection  
intégrale obligatoires - 25 km  
Encadrant : Patrick Cerisier

### **Samedi 28 juillet**

XCAF Chambéry/Annecy

Gros Casse Massion

Grandes Rousses, M4/T4

Obs: 1700m

Encadrant : Antoine Boutet

---

## **AOÛT**

---

### **Mercredi 1<sup>er</sup> août**

XCity

Bassin Annécien, M1T1

Obs. : départ 17h30, durée 1h30/2h - 15 km  
Encadrant : Julien Goulinet

### **Jeudi 2 août**

Afterwork

Bassin Annécien, M2T2

Obs. : départ 18h30, durée 1h30/2h - 15 km  
Encadrant : Patrick Cerisier

---

### **Samedi 4 août**

Glières, M2T2

Obs. : 25 km

Encadrant : Rudy Mounier

### **Jeudi 9 août**

Afterwork

Bassin Annécien, M2T2

Obs. : départ 18h30, durée 1h30/2h - 15 km  
Encadrant : Patrick Cerisier

### **Jeudi 9 août**

Sortie VTT électrique

À définir, M1T2

Obs. : 40 km

Encadrant : Arnaud Guézou

---

### **Mercredi 15 août**

XCity

Bassin Annécien, M1T1

Obs. : départ 17h30, durée 1h30/2h - 15 km  
Encadrant : Julien Goulinet

### **Jeudi 16 août**

Afterwork

Bassin Annécien, M2T2

Obs. : départ 18h30, durée 1h30/2h - 15 km

Encadrant : Patrick Cerisier

---

### **Jeudi 23 août**

Afterwork

Bassin Annécien, M2T2

Obs. : départ 18h30, durée 1h30/2h - 15 km

Encadrant : Patrick Cerisier

---

### **Samedi 25 > mercredi 29 août**

Raid Queyras

Queyras, M2T2

Obs. : 1300 m/25 km par jour

Encadrant : Patrick Cerisier

---

## **SEPTEMBRE**

---

### **Jeudi 6 septembre**

Tricotage Machurettes

Mandalaz, M1T1

Obs. : départ 18h30 Metz-Tessy - 15 km

Encadrant : Rudy Mounier

---

### **Dimanche 9 septembre**

XCAF Chambéry/Annecy - Semnoz

Obs. : sortie commune avec le Vélo de Montagne du CAF Chambéry

Encadrant : Patrick Cerisier

---

### **Mardi 11 septembre**

XCity

Bassin Annécien, M1T1

Obs. : départ 17h30, durée 1h30/2h - 15 km

Encadrant : Julien Goulinet

---

### **Mardi 11 septembre**

Afterwork La Clusaz

Aravis, M2T2

Obs. : départ 18h30, durée 1h30/2h - 15 km

Encadrant : Antoine Boutet

---

### **Mercredi 12 septembre**

Afterwork

Veyrier, M2T2

Obs. : départ 18h Petit Port - 15 km

Encadrant : Fabien Kerbouc'h

---

### **Jeudi 13 septembre**

Afterwork

Bassin Annécien, M2T2

Obs. : départ 18h30, durée 1h30/2h - 15 km

Encadrant : Patrick Cerisier

---

### **Samedi 15 - dim. 16 septembre**

Ultra Raid de la Meije

Écrins, M3T3

Obs. : 65 km

Encadrant : Patrick Cerisier

---

### **Mercredi 19 septembre**

Afterwork

Veyrier, M2T2

Obs. : départ 18h Petit Port - 15 km

Encadrant : Fabien Kerbouc'h

---

### **Jeudi 20 septembre**

Afterwork

Bassin Annécien, M2T2

Obs. : départ 18h30, durée 1h30/2h - 15 km

Encadrant : Patrick Cerisier

---

### **Dimanche 23 septembre**

DH 7Laux

Belledonne, M1T3

Obs. : 25 km

Encadrant : Patrick Cerisier

---

### **Mercredi 26 septembre**

XCity

Bassin Annécien, M1T1

Obs. : départ 17h30, durée 1h30/2h - 15 km

Encadrant : Julien Goulinet

---

### **Jeudi 27 septembre**

Afterwork

Bassin Annécien, M2T2

Obs. : départ 18h30, durée 1h30/2h - 15 km

Encadrant : Patrick Cerisier

---

### **Dimanche 30 septembre**

Enduro Portes du Soleil

Chablais, M3T2

Obs. : 40 km

Encadrant : Patrick Cerisier

---

# TRAIL PROGRAMME



## RESPONSABLE

François BÉRUARD

## CONTACT

trail@cafannecy.fr

François BÉRUARD

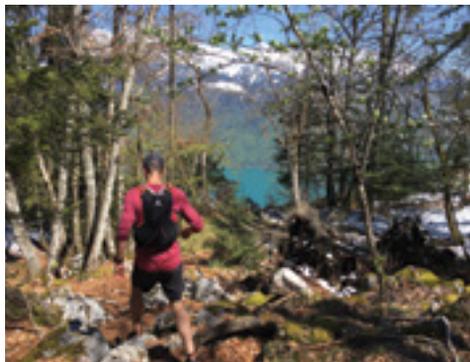
L'activité est ouverte à tous, jeunes et moins jeunes, et convient à tous les niveaux. L'esprit du club n'est pas un esprit compétition, mais un esprit loisir. Lors de sorties, nous nous adapterons toujours au rythme du plus lent et des parcours bis (plus courts) seront proposés sur un maximum de sorties.

Avec Bernard, Séb, Arthur, Romain, Romain et François, nous serons cet été 6 bénévoles à proposer des sorties qui vous feront parcourir plusieurs dizaines de kilomètres à travers les massifs de notre région.

## 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.

Descente sur Doussard, WE choc Maxi-Race 2017 ©F. BÉRUARD



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

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

Les séances de PPG sont toujours encadrées bénévolement par Claude Gibert, du Centre Médico Sportif (CMS) d'Annecy et il nous a concocté un joli programme :

- o le **mercredi** : PPG à dominante renforcement musculaire (pompes, squats, etc.). Les séances se déroulent jusque vers mi-mai au gymnase de Berthollet, sur le plateau de hand, de 18h45 à 20h !\ venir avec des chaussures propres !\.
- o le **vendredi** : PPG à dominante cardio-pulmonaire (le cardio monte dans les tours ! Les séances se déroulent jusqu'à fin avril chemin de l'Abbaye, sous la Mairie d'Annecy le Vieux, de 18h30 à 19h30. Ensuite nous irons au Petit Port sur les premières pentes du Veyrier et en été nous irons à l'ombre dans le Vallon Sainte Catherine.



Sur le chemin vertigineux du Pas du Roc © F. Bérnard

La PPG est faite pour tous les niveaux, du débutant au confirmé. **Une participation régulière et assidue est demandée.** L'inscription à chacune de ces séances est obligatoire et se fait uniquement sur le site <https://collectives.cafannecy.fr>

trailcafannecy.fr  
@googlegroups.com



WhatsApp



STRAVA



## SORTIES SEMAINE, LE SOIR OU LE WEEK-END

Des sorties auront lieu en semaine en fin de journée ou le week-end. Vous trouverez ci-après le programme pour les sorties du week-end. Il est susceptible d'évoluer suivant les conditions et la disponibilité des encadrants bénévoles. Les mises à jour et les inscriptions obligatoires se feront sur <https://collectives.cafannecy.fr>.

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) ou nous suivre sur WhatsApp ou Strava

## TRAILS 2018

- Cette année nous avons ciblé 3 Trails
- o Le Trail des Glaisins à Annecy le Vieux, le samedi 7 avril 2018
  - o La Maxi Race (et tous ses formats de course) à Annecy, du 25 au 27 mai 2018
  - o Le Trail d'Albertville à Albertville, le dimanche 23 septembre 2018

Pour chacun de ces Trails, plusieurs sorties de reconnaissance seront organisées.

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

---

## MAI

---

### Jeudi 3 mai

Soirée présentation saison été

Obs. : au forum à 20h

Encadrant : François Béruard

### Samedi 5 mai & dimanche 6 mai

Week-end choc Maxi Race

Bauges et Bornes, Alt. 1 699 m,  $\Delta$  5 200 m

Obs. : report possible au week-end suivant 83 km

Encadrant : François Béruard

### Mardi 8 mai

Virée dans les Bauges du Sud  
Bauges

Obs. : à définir

Encadrant : Sébastien Torchio

### Mardi 29 mai

Crêtes du Veyrier pleine lune

Bornes, Alt. 1 291 m,  $\Delta$  1 015 m

Obs. : 12 km

Encadrant : Arthur Jacob

### Dimanche 20 mai

Traversée du Veyrier

Bornes, Alt. 1 291 m,  $\Delta$  800 m

Obs. : traversée depuis le col de Bluffy.

Débutants 13 km

Encadrant : François Béruard

---

## JUIN

---

### Dimanche 10 juin

Journée d'intégration

Bornes, Alt. 1 850 m

Obs. : lieu et programme à définir

Encadrant : Sébastien Torchio

### Dimanche 17 juin

Plateau des Glières

Bornes, Alt. 1 909 m,  $\Delta$  1 100 m

Obs. : boucle depuis le Sappey par

le col de l'Ovine et la Rosière 18 km

Encadrant : François Béruard

### Samedi 23 juin & dimanche 24 juin

Feux de la Saint Jean

Bornes

### Dimanche 24 juin

Traversée Mirantin -

Pointe de la Grande Journée

Beaufortain, Alt. 2 460 m,  $\Delta$  2 500 m

Obs. : 27 km. Skyrunning, passages scabreux et techniques

Encadrant : François Béruard

---

## JUILLET

---

### Dimanche 1<sup>er</sup> 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 Béruard

### Dimanche 22 juillet

Brévent, Aiguillette des Houches

Aiguilles Rouges, Alt. 2 525 m,  $\Delta$  1 400 m

Obs. : 20 km

Encadrant : Bernard Lavillat

---

## AOÛT

---

### Dimanche 12 août

Les balcons nord de Chamonix, lac bleu

Chamonix, Alt. 2 300 m,  $\Delta$  1 400 m

Obs. : 20 km

Encadrant : Bernard Lavillat

### Dimanche 19 août

Le Buet

Giffre, Alt. 3 096 m,  $\Delta$  1 700 m

Obs. : départ à la frontale 20 km

Encadrant : Bernard Lavillat

---

## SEPTEMBRE

---

### Dimanche 9 septembre

Reco Trail d'Albertville

Bauges, Alt. 1 615 m,  $\Delta$  1 600 m

Obs. : reco du Trail d'Albertville

du 23 septembre. 28 km

Encadrant : François Béruard

### Dimanche 23 septembre

Trail d'Albertville

Bauges

Obs. : inscription auprès de l'organisateur à partir du 1<sup>er</sup> avril jusqu'en septembre :

<http://trail-albertville.fr/>



# HOMMAGES DU CAF

## GILBERT GAIME



Gilbert GAIME nous a quittés il y a quelques semaines. Il est né le 27 février 1936 et décédé à 81 ans.

Il a été un des nombreux cafistes à pratiquer le ski de randonnée, qu'on appelle aussi ski-alpinisme. Les Combes des Aravis lui étaient très connues, voire familières, tout comme les Bauges et bien d'autres massifs ont souvent vu ses spatules.

Il y a quelques années, le ski de randonnée était plutôt mal connu, et il était difficile d'évaluer le nombre de pratiquants. Gilbert était un des adeptes les plus fervents de ce sport... on ne comptait plus le nombre de ses sorties ni les dénivelés imposants qu'il réalisait.

Il a suivi toute l'évolution de ce sport, et également du matériel : skis, fixations, chaussures, Petzl, Emery ou les autres, sans oublier la sécurité grâce aux DVA. Les événements survenus au moment où cet article est écrit rappellent la prudence nécessaire pour pratiquer ce sport. Pour les sorties organisées dans le cadre du CAF d'Anney, il mettait beaucoup de soin à choisir ses itinéraires.

Engagé auprès des handicapés, comme porteur au Parmelan et pilote de fauteuil-ski, son aide a été appréciée.

Sur le plan physique, Gilbert était imbattable : toujours en tête, le premier au sommet. "Il avait fini son casse croûte quand les derniers arrivaient " disaient certains. Mais ce n'était pas un casse-cou, il savait mesurer les efforts à demander.

C'était un homme affable, peut être un peu timide, sûrement réservé mais ouvert à la discussion. S'il ne suivait pas les itinéraires balisés, il savait juger et évaluer les risques. Pécheur, il était respectueux de la nature et passait de bons moments à attendre que truites, féras... veuillent bien mordre à l'hameçon.

Durant les derniers mois, malgré la fatigue, il participait aux randonnées d'un groupe chaque jeudi : sorties amicales dans une ambiance conviviale. Il tenait sa place, malheureusement la maladie l'a rattrapé, il nous a quittés.

Adieu Gilbert



## GÉRARD LEJEUNE



Tu nous as quitté un jour de neige, comme un clin d'œil. Tu nous as emmenés en rando nordique et raquettes pendant des années, du Chasseral en Suisse au col des Muandes dans la vallée de la Clarée, en passant par le Vercors, un de tes terrains de jeux favoris. Des randos qui nous servent de références aujourd'hui.

Les soirées dans des refuges soigneusement choisis où, à la lueur de ta frontale, tu lisais des histoires drôles à tout le dortoir, frontale grâce à laquelle nous avons terminé des parcours épiques. Tu as participé aussi aux courses de ski de fond, La Foulée Blanche, La Traversée du Vercors. L'été aussi avec le massif du Chablais, ton fief, les Calanques, les sentiers de St Jacques de Compostelle, le Luberon, etc. Ton bénévolat au sein du club, pour la recherche d'annonceurs pour la revue, la course d'orientation, le téléthon.

Personnage passionnant, passionné, toujours de bonne humeur, charmant voire charmeur. Le poids des années et de la maladie nous a éloignés de ta présence, mais ton souvenir sera et restera toujours intact.

Merci Gérard

## REINE MANNEVILLE



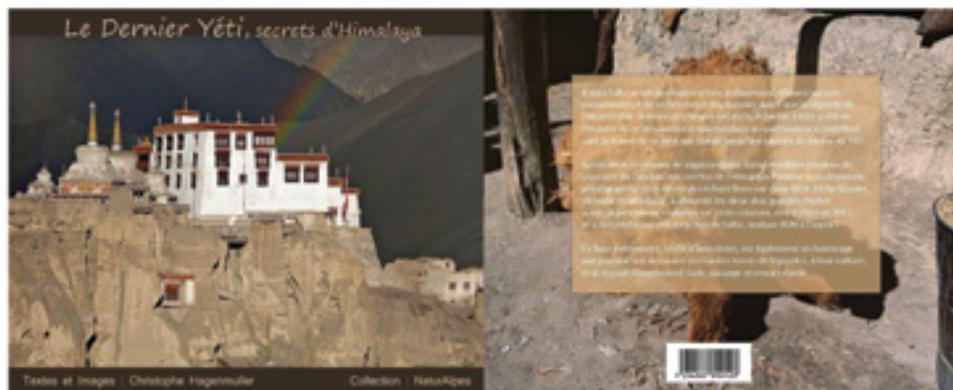
Au moment d'imprimer, nous apprenons le décès de Reine Manneville, pratiquante assidue des sentiers avec le Club depuis presque 20 ans.



©F. Pedrini

Souscription CAF ANNECY (jusqu'au 31 octobre 2018)

**LE DERNIER YÉTI, secrets d'Himalaya**



Il aura fallu près d'un siècle d'explorations audacieuses, d'investigations passionnées et de recherches infructueuses avant que la légende de l'Abominable Homme des Neiges soit enfin éclaircie. Cette quête et l'histoire de ce dénouement spectaculaire auquel l'auteur a contribué constituent la trame de ce livre.

Après deux décennies de vagabondages dans les vallées perdues du royaume du Zaskar, aux confins de l'Himalaya, Christophe Hagenmüller a pu découvrir, photographier et prélever des échantillons sur deux yétis. Cette histoire, sérieuse et véridique, a alimenté les deux plus grandes études scientifiques jamais réalisées sur cette créature, entre 2014 et 2017, et a débouché sur des surprises de taille, analyses ADN à l'appui !

Ce livre événement, truffé d'anecdotes, se présente également comme un hommage aux populations occupant ces hautes terres de légendes, à leur culture, et à une nature d'une beauté rude, sauvage et ensorcelante.

Livre grand format 30 x 24 cm, 192 pages couleur, 300 photos dont 60 pleines ou double-pages.

Profitez-en pour acquérir aussi d'autres livres à un prix exceptionnel (prix normal des livres : 39 € TTC)

<b>Le Dernier Yéti</b> (souscription minimum : un livre)	<b>26 € TTC</b> x .....	= .....	€ TTC
+ <b>Les Plus Belles Traces des Aravis</b>	26 € TTC x .....	= .....	€ TTC
+ <b>Les Plus Belles Traces du Mont-Blanc</b>	26 € TTC x .....	= .....	€ TTC
+ <b>Les Plus Belles Traces de la Vanoise</b>	26 € TTC x .....	= .....	€ TTC
+ <b>Les Plus Belles Traces du Beaufortain</b>	26 € TTC x .....	= .....	€ TTC
(Frais de port offerts)	<b>TOTAL</b>	= .....	€ TTC

NOM : ..... Prénom : .....

Adresse : .....

Code Postal : ..... Ville : .....

email (pour suivi) : .....

Bulletin à découper ou photocopier, puis à remplir et à envoyer, accompagné d'un chèque libellé à «NaturAlpes», avant le 31 octobre 2018 à l'adresse : **NaturAlpes, 16 chemin de Beaulieu, 74940 Anney-Le-Vieux**

Votre chèque sera encaissé à la fin de la souscription et les ouvrages seront disponibles aux permanences CAF Anney des vendredis en novembre et décembre 2018 et lors de la conférence fin novembre.

NaturAlpes et Le Dernier Yéti sont des marques déposées. Informations : [www.naturalpes.fr](http://www.naturalpes.fr)

# BONS PLANS POUR LES ADHÉRENTS

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

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



## \*MODALITÉS SELON LES ENSEIGNES

- Odlo (Anney)
  - 10% sur tout le magasin, toute l'année ;
  - 20% sur tout le magasin le vendredi ;
- Prism
  - 20%<sup>1</sup>
- Montura (Anney)
  - 20% de réduction au seul détenteur de la licence, sur toutes les marques présentes en magasin (hors promotions ou commande spéciale).
- Versant Nord (Thônes)
  - 10% sur la location ;
  - 15% sur tout achat, hors promotions
- Lafuma
  - 20% de réduction dans les magasins d'usine d'Eloise (01) et Anneyron (26).
- Vieux Campeur
  - 18% en bons d'achat à se procurer au secrétariat (réservation des bons à [secretariat@cafannezy.fr](mailto:secretariat@cafannezy.fr))

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



# Au Vieux Campeur

- Alpinisme
- Randonnée
- Trail
- Running
- Marche
- Grimpes
- Escalade
- Via ferrata
- Slackline
- Canyoning
- Spéléologie
- Minéralogie
- Camping
- Scoutisme
- Plein-air
- Volo
- Triathlon
- Natation
- Ski
- Ski nordique
- Snowboard
- Canoë
- Kayak
- Stand-Up Paddle
- Voile
- Sports nautiques
- Apnée
- Plongée sous-marine
- Voyage
- Professionnel
- Secours



**Au Vieux Campeur**

Carte Club

Nom :  
Prénom :  
Date :  
N° :



## Carte Club

La **CARTE DE FIDÉLITÉ** du «Vieux Campeur» = c'est aussi l'**ASSURANCE/ ASSISTANCE** de référence pour toutes les activités outdoor.

Suivez nous



auvieuxcampeur.com



auvieuxcampeur



**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**