



HIVER 2018-19
REVUE & PROGRAMME

L'esprit Club Alpin





En route pour le Dôme de Polset ©C. Fleuret

ÉDITO

LE MOT DU PRÉSIDENT

Allez les Bleus !!!!

Non rassurez-vous, je ne suis pas devenu supporter inconditionnel d'une équipe célèbre...

Je veux simplement rappeler que cet été, le Comité Directeur a alloué à toutes et tous les bénévoles et initiateurs du Club une veste de montagne, de couleur bleue, floquée d'un "CAF Annecy" du meilleur effet. Ils le méritent bien, car il n'est pas tous les jours facile de donner du temps pour le Club. Gageons, qu'en plus, elles les mettront à l'abri du froid cet hiver...

Elles seront bien sollicitées... car une fois de plus, beaucoup de monde sera en extérieur, eu égard au programme copieux présenté dans les pages qui suivent, pour peu que la météo et les conditions nivologiques le permettent.

Au cours de ces sorties, nous avons l'objectif d'amener un maximum d'adhérents à l'autonomie. La généralisation de groupes découvertes, perfectionnement, permettra à chaque pratiquant de progresser à son rythme. André Alessio, Secrétaire Général, et nouveau responsable "Formations" en assurera la coordination.

Et tout ça, tout naturellement, en évoluant dans un milieu et un cadre que je souhaite féériques.

Bon hiver 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 de parking privés de l'immeuble.

REVUE N° 39/91 Le premier nombre correspond au nombre de revues éditées depuis la création du Club Alpin Français d'Annecy en tant qu'association juridiquement autonome, en 1990, le deuxième au nombre de revues éditées depuis la création du Club en 1874.

Le présent numéro a été tiré en novembre 2018 à 1200 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 : [f @ad-agence.fr](https://www.facebook.com/adagence.fr)
IMPRESSION : New Texte, Chambéry

PHOTO DE COUVERTURE :
Plan Rebord en route vers le couloir
des Contrebandiers@J. Colonna

SOMMAIRE

DE LA REVUE

Édito le mot du président _____	2	Alpinisme hivernal _____	26
L'équipe éditoriale _____	3	Escalade hivernale _____	27
Renseignements pratiques _____	4	Trail hivernal _____	28
Mode d'emploi des activités du CAF d'Annecy _____	6	Marche nordique _____	30
Au top ces bénévoles ! _____	8	PROGRAMME DES SORTIES _____	31
Les refuges du Club Alpin Français _____	9	Ski de randonnée & ski alpinisme PROGRAMME _____	32
Formations hiver 2018-19 agréées par la FFCAM _____	10	Snowboard de randonnée PROGRAMME _____	47
De la grisaille à l'évasion _____	12	Randonnée raquettes PROGRAMME _____	54
Handicap nous avons besoin de vous ! _____	13	Ski de fond & rando nordique PROGRAMME _____	56
Voyages lointains _____	14	Ski & surf en station PROGRAMME _____	58
Connaissance et Protection de la Montagne (CPM) _____	16	Hommages du CAF _____	60
Les soirées du Club saison 2018-2019 _____	18	Bons plans pour les adhérents _____	62
Le Comité Annécien de Secours en Montagne _____	21		
Groupe Jeunes Alpinisme _____	24		

L'ÉQUIPE

ÉDITORIALE



Claudette
COMBES

Nicole
JACQUEMIN

Jean-Claude
CORN

Adeline
DAUTREMER

C'est avec un fort esprit d'équipe et dans la bonne humeur que nous pouvons publier cette nouvelle édition hivernale. Bonne lecture et très bel hiver que nous souhaitons enneigé.

Un grand MERCI à Claudette et Jean-Claude, dans l'équipe éditoriale depuis février 2016 qui ont décidé de se retirer.

L'équipe restante espère vivement se renflouer avant la prochaine édition. Vous êtes intéressés ? N'hésitez pas à rencontrer Adeline ou Nicole pour plus de détails. Une question ? Une suggestion pour les revues futures ? revue@cafannecy.fr

RENSEIGNEMENTS PRATIQUES

CLUB ALPIN FRANÇAIS D'ANNECY

17, rue du Mont-Blanc
74000 Annecy
Tél.: 04 50 09 82 09
secretariat@cafannecy.fr
www.cafannecy.fr



Isabelle RABATEL

SECRETARIAT

Adhésions & renseignements

Mercredi : 15h à 19h

Vendredi : 17h30 à 21h

Samedi : 10h à 12h

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



Isabelle NASRAOUI

bibliotheque@cafannecy.fr

Le vendredi de 19h30 à 20h30.

La durée du prêt : 3 semaines

Prix des prêts :

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

* Information non contractuelle.

ADHÉSION* HORS ASSURANCE

Tarifs du 1^{er} septembre au 31 octobre :

- o Adulte + 24 ans : renouvellement 72,40€
- o Conjoint : renouvellement 51,20€
- o Entre 18 et 23 ans : renouvellement 45,20€
- o Moins de 18 ans : renouvellement 40,10€
- o Enfants : 26,20€ ou 34,70€



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

Chèques ANCV, coupons Sport 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 :

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

Tarifs assurance de personne :

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

Bibliothèque ©J.C. Corn





LOCATION DU MATÉRIEL

RESPONSABLE

Baptiste Gil

CONTACT

Baptiste GIL

materiel@cafannecy.fr

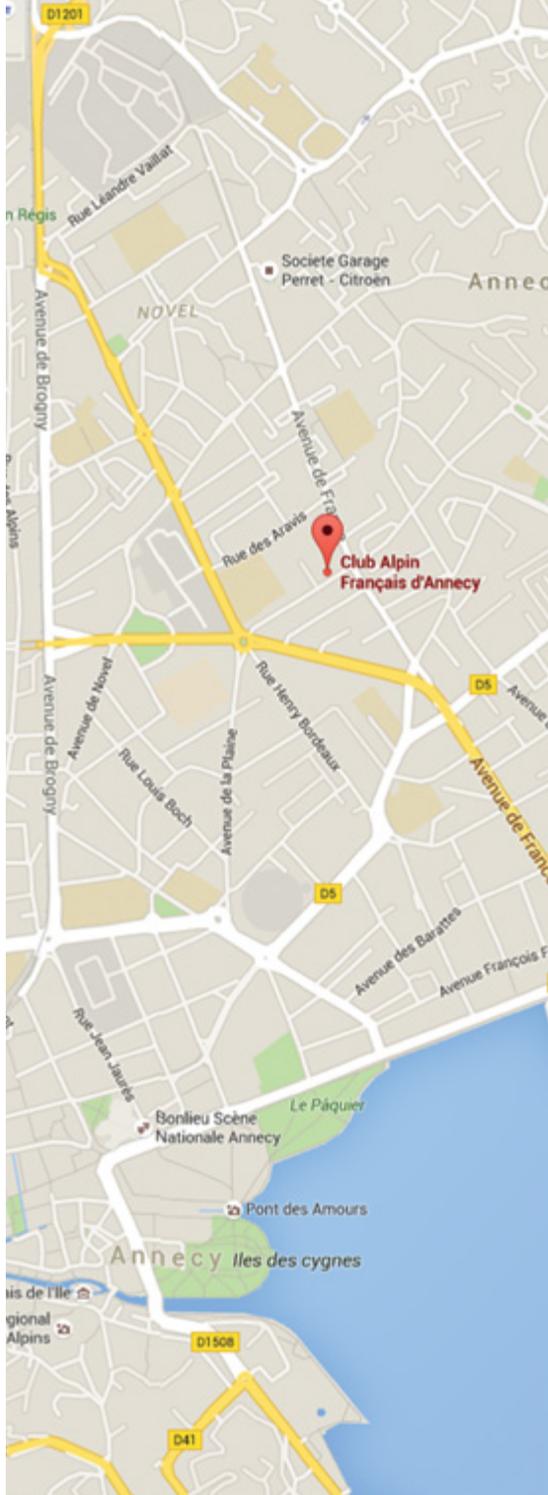
Le Club offre la possibilité de louer certains matériels au magasin ouvert le vendredi soir, de 19h30 à 20h30.

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



MODE D'EMPLOI

DES ACTIVITÉS DU CAF D'ANNECY

L'adhésion au Club vous ouvre l'accès à toutes les activités proposées dans 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 FFCAM et certaines auberges de jeunesse.

PROGRAMME D'ACTIVITÉS

Dans cette revue, à partir de la page 31 sur le site du Club, 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 :

- o Le vendredi soir précédant la sortie, à partir de 19h30 au forum du Club. Les cadres bénévoles vous accueillent. Vous pouvez ainsi échanger avec eux et les autres participants sur les conditions de la sortie envisagée.
- o 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 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. L'initiateur 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.



Cascade de glace à Cogne (Italie) ©M. Dagand

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

L'initiateur 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.

AU TOP CES BÉNÉVOLES !

Ils/elles se forment, se recyclent pour vous emmener au cœur de nos superbes montagnes, en toute sécurité.

Ils/elles consacrent du temps à préparer leurs collectives, pour vous faire découvrir leurs spots préférés.

Ils/elles prennent en charge les jeunes qui seront vos encadrants de demain.

Ils/elles s'investissent afin de faire briller les yeux de personnes handicapées.

Ils/elles s'occupent de nos refuges, de la bibliothèque, de la formation, du bar, du matériel, de la gestion, du camp d'été, de la

randorientation, de la communication, des soirées du Club, de la revue, etc.

Merci aux 200 bénévoles qui font tourner notre Club.

Vous voulez les rejoindre ?
communication@cafanecy.fr

Les bénévoles du CAF d'Annecy ©F. Pedrini



LES REFUGES DU CLUB ALPIN FRANÇAIS

CONTACT (hors réservation)

refuges@cafannecy.fr

REFUGE CAMILLE DUNANT (PARMELAN)



Refuge du Parmelan ©N. Béruard

Venez découvrir notre refuge avec sa vue exceptionnelle à 360° sur le Mont-Blanc, la chaîne des Aravis, la Vanoise, les Écrins, etc.

Le bâtiment principal est fermé durant la saison hivernale. Un abri est néanmoins disponible tout l'hiver dans le petit bâtiment, avec matelas et couvertures pour une quinzaine de personnes, mais sans moyen de chauffage ni de cuisine.

Vous souhaitez une ouverture exceptionnelle avant la saison d'été, pour un groupe conséquent ? Voir tél et email ci-dessous.

Altitude : 1825 m

Gardien : en cours de recrutement

Tél. : 04 50 09 82 09

Email : refugeduparmelan@ffcam.fr

Site : refugeduparmelan.ffcam.fr

REFUGE GRAMUSSET (POINTE PERCÉE)



Refuge de la Pointe Percée ©x

Découvrez ce refuge situé dans un site typique des Aravis, paysage de lapiaz, sous la Pointe Percée, face à la chaîne du Bargy et au pic du Jalouvre avec ses couchers de soleil inoubliables.

Le refuge d'hiver est ouvert de fin octobre à mi-juin. Vous y trouverez de quoi vous chauffer, du gaz et quelques ustensiles de cuisine. Pas de réservation possible pour cette période.

Bon séjour dans nos refuges !

Altitude : 2164 m

Gardiens : Christophe Clerc-Renaud :
07 62 06 49 22

Marie Jacquet : 06 15 35 36 63

Capacité : 18 places

Tarif nuitée : 10 € (règlement par chèque ou en espèces à mettre dans le tronc.)

Email : refugepointepercee@ffcam.fr

Site : refugelapointepercee.ffcam.fr

FORMATIONS HIVER 2018-19

AGRÉÉES PAR LA FFCAM



RESPONSABLE

André Alessio

CONTACT

formations@cafanney.fr

André ALESSIO

Notre Club, comme tous les CAF de France, est confronté à l'impérieuse nécessité du renouvellement de ses encadrants. Pour faire face à cette problématique, des démarches nouvelles, que nous espérons efficaces, vont être initiées pour les saisons à venir, en accord avec les responsables d'activités.

1

La mise en place de cycles de préparation aux brevets d'initiateurs fédéraux sera préconisée dans toutes les disciplines pratiquées au sein de notre association

Seront concernés des groupes de pratiquants très motivés, ayant déjà une bonne expérience du terrain et souhaitant partager leur goût pour leur activité.

Exercice ARVA ©A. Dautremier



2

Formation au Brevet d'instructeur (niveau 3, formateurs de cadres)

Plus nous aurons d'instructeurs au sein du Club, plus il sera aisé d'organiser à proximité d'Annecy des stages de niveau 2 débouchant sur le brevet d'initiateur. Les contraintes de temps et de déplacements étant réduites dans des cursus de formation parfois assez lourds, il est possible d'espérer des candidatures plus nombreuses à la fonction d'initiateur.

Un appel est donc adressé aux nombreux initiateurs ayant l'expérience et les potentialités pour devenir instructeurs, à se lancer vers ces missions nouvelles, des plus intéressantes.

3

Mise en place de cycles d'initiation vers l'autonomie

Amener les pratiquants vers l'autonomie (en pratique encadrée), doit devenir un véritable acte de formation. En ce sens les initiateurs deviennent des formateurs à part entière. Une UF (unité de formation) "autonomie en...." a donc été créée. Présente sur le "site extranet" de la FFCAM, elle permet ainsi aux pratiquants concernés de justifier de leurs savoir-faire dans la discipline.

Pour rationaliser et faciliter cette démarche la FFCAM a réalisé des livrets "vers l'autonomie en ..." dans 5 disciplines (pour l'instant) : alpinisme, canyoning, escalade, randonnée pédestre, sports de neige. Ces livrets



Croix de la Bagnaz ©N. Jacquemin

permettent une auto-évaluation des pratiquants mais aussi une validation par les initiateurs quand ils en estiment le bien-fondé. Ces livrets ne sont pas pour l'instant obligatoires mais ils constituent une aide précieuse. L'UF "Autonomie en..." peut, selon les disciplines, permettre des allègements de formation pour le diplômé d'initiateur ou en être un passage obligé. Cette UF est un très bon marchepied vers une vocation d'initiateur.

La démarche "vers l'autonomie" peut être une démarche personnelle, mais de la même manière que pour la préparation aux Brevets fédéraux, il sera préconisé en début de saison, dans chaque discipline sportive, la constitution de groupes motivés de pratiquants souhaitant finaliser et faire reconnaître leur formation. L'utilisation ou pas des livrets "vers l'autonomie" sera laissée au libre choix des initiateurs concernés. Les livrets sont en vente sur le site "boutique" de la FFCAM au prix de 5 € (achat individuel).

4

Le remboursement des frais de formation

Il est rappelé que les frais de formation sont remboursés par 1/3 pendant 3 ans, sous réserve de présentation des justificatifs de dépenses et d'encadrer à minima 5 sorties collectives par an, attestées par le responsable de l'activité.

REMARQUE IMPORTANTE

Comme les autres saisons hivernales notre Club organisera des formations - "neige & avalanche", "sécurité sur glacier", "maîtrise du DVA"...

Ces stages étant tributaires des conditions de neige, afin d'en connaître les modalités de participation, il vous est conseillé de consulter régulièrement le site du Club.

DE LA GRISAILLE À L'ÉVASION



AUTEUR

Claudette COMBES

Claudette COMBES

Des sans domicile à Annecy ? Et en plus sans papier ! Des familles complètes... Pour bien des cafistes, c'est impensable !

Et pourtant ils sont nombreux. Et accueillis entre autres par une association d'hébergement de jour, qui leur procure un espace de vie, de soutien, de soins, etc. Il aura fallu une rencontre fortuite entre Jacques Bourel et le Président de l'association "La Halte" pour que nous prenions conscience que ces personnes, vivant à Annecy, n'ont pas accès à ces espaces formidables qui entourent la ville. L'idée est donc venue que le CAF pourrait proposer à ces personnes de les sortir de leur grisaille quotidienne en leur offrant une évasion, le temps d'une journée, d'une petite randonnée sur nos sentiers montagnards. Nous avons constitué une petite équipe (initiateurs de diverses activités) pour mener à bien ce projet, en collaboration avec les éducateurs de "La Halte". Alain FLEURET a réglé les aspects administratifs (convention, assurances, etc.), ce qui nous a permis de nous occuper des modalités pratiques et, très rapidement, d'organiser des sorties.

Été 2017, les aléas de la météo ne nous ont permis de proposer que deux sorties :

- Pour la première, 3 jeunes réfugiés ont pu s'aérer et se dérouiller les jambes au Semnoz.
- Pour notre deuxième sortie, c'est une famille qui a pu profiter d'une belle journée au lac des Mariets et oublier un instant ses soucis.

Été 2018, trois sorties ont été réalisées, un peu plus orientées marche, avec des participants ("sans domicile" réfugiés et

français), pleins d'énergie et de dynamisme. Nous avons pu fouler les chemins du Semnoz, du Mont Barret, et du Parmelan. Nous sommes heureux d'avoir pu apporter à ces personnes démunies quelques instants de bonheur et d'émerveillement au cours de ces sorties riches en échanges.

Merci aux encadrants du CAF (Camille, Mireille, Michel, Laurent) ainsi qu'aux éducatrices de La Halte d'avoir permis cette belle aventure.

Chalet Chappuis ©C. Combes



LA HALTE, C'EST QUOI ?

La Halte est un foyer d'accueil de jour ouvert aux personnes sans domicile dont la gestion a été confiée par la ville d'Annecy à la FOL74 (Fédération des Œuvres Laïques) depuis janvier 2011. Il est installé route de Vovray à Annecy. Cette structure vise à apporter à ses usagers des réponses sur les points suivants :

- Fournir un abri de jour
- Permettre un accès à l'hygiène et aux services de santé
- Établir un diagnostic individuel, informer et orienter
- Proposer des activités favorisant la socialisation et l'épanouissement

HANDICAF

NOUS AVONS BESOIN DE VOUS !



Isabelle RABATEL Gérard DEFRASNE

RESPONSABLES

Isabelle Rabatel, Gérard Defrasne

CONTACT

handicap@cafannecy.fr

La saison d'hiver est là et vous allez pouvoir pratiquer vos activités favorites à ski, en raquettes et même en marche à pied dans le cadre magnifique de la montagne enneigée. Encadrés par les initiateurs du Club, vous allez partager des moments fantastiques avec vos amis. Mais d'autres personnes voudraient bien, elles aussi, pouvoir vivre et partager ces belles journées avec un encadrement et un soutien nécessaire à leur situation : ce sont les personnes handicapées.

Vous pouvez contribuer à cette démarche engagée par notre Club, en participant activement comme bénévole, aux actions organisées par la Commission Handicaf du CAF d'Annecy. Accompagner des personnes handicapées lors des sorties raquettes, en semaine ou le dimanche, ou rejoindre l'équipe des pilotes de ski fauteuil (à l'issue de quelques séances de formation), vous permettra de

contribuer à cette démarche d'intégration du monde du handicap dans certaines de nos activités de montagne et ainsi de pratiquer, partager dans l'Esprit Club Alpin !

PROGRAMME HIVER 2018-2019

3 grandes sorties raquettes sont prévues :

- Dimanche 13 janvier au Salève
- Dimanche 10 février au Col de Richemond
- Dimanche 10 mars au Torchon

Pour plus d'informations, des membres de la Commission seront disponibles au forum pour vous renseigner les vendredis soir, avec le pictogramme HANDICAF  bien visible.

À noter sur vos agendas : jeudi 20 décembre, sera projeté au forum le long métrage du week-end au refuge du Parmelan, suivi d'un débat sur le handicap. Ouvert à tous !

Raquettes sur le plateau des Glières ©J.C. Corn





Joèle
PLASTRE

Dominique
PERRET

RESPONSABLES

Joèle Plastre, Dominique Perret

CONTACTS

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

UNE PARENTHÈSE DE FRAÎCHEUR ÉCOSSAISE

Pour certains de nos équipiers, l'arrivée à Edinburgh, ce 20 juillet 2018, sous le signe de la fraîcheur et d'un ciel gris, est du meilleur augure : grâce à des températures qui se maintiendront entre 15 et 25 °, ils vont enfin respirer (et dormir) mieux après un début d'été déjà caniculaire en France. Une quinzaine de jours plus tard, le bilan du séjour écossais, outre la pause fraîcheur, se révèle bien satisfaisant. En voici quelques éléments :

- Nous avons parcouru le sentier du "West Highland way" dans de bonnes conditions. Pieds au sec et cape de pluie le plus souvent sagement rangée au fond du sac. Un parcours de 153 kilomètres, tantôt au milieu de paysages de landes, de prairies, tantôt de forêts le long du loch Lomond, ou encore au cœur d'un décor presque alpin autour de Glencoe et sa station de ski. Nous avons fini en beauté au pied du Ben Nevis, point culminant du Royaume Uni (1345 m).

Old man of stone ©J. Plastre





Loch Lomond ©J. Plastre

- L'île de Skye nous a offert toute sa palette de contrastes. Une arrivée lumineuse ; le lendemain une matinée calamiteuse de brouillard et pluie suivie d'une après-midi radieuse et douce. Et encore un peu de beau temps le lendemain avant la pluie battante et le vent. L'Old Man of Storr, superbe site naturel de falaises élancées rassemble à lui seul les beautés de ce lieu à part et attachant.
- Nous avons goûté aux spécialités écossaises : le fameux "haggis" (plat national composé de panse de brebis farcie) pour certains, les incontournables "fish and chips" pour d'autres, ou encore les bien moelleux scones et savoureux "shortbreads" en dessert. En revanche, aucun membre du groupe n'aura osé tester le célèbre whisky mais beaucoup se seront reportés avec délice sur les diverses bières locales !
- Nous n'avons pas échappé à la fameuse "douche écossaise", terrible souvenir... pour certains lors de la descente du Ben Nevis et pour d'autres sur le parcours de l'Old Man of Storr.
- Avons-nous fait fuir les redoutées "midges" (petites mouches agressives et piqueuses) ? En tout cas nous avons eu peu de

démangeaisons à déplorer. Mais nous avons fait appel à l'expert de notre groupe pour extirper quelques minuscules tiques attrapées par certain(e)s d'entre nous.

Et pour finir, il faut saluer, même si on y est habitué, la bonne humeur, la solidarité, l'entraide qui ont régné dans notre groupe (comme bien souvent) et qui contribuent, ô combien, à la réussite d'un voyage.

Merci à tous nos équipiers !

AU PROGRAMME EN 2019

SARDAIGNE (Italie)

Du 15/4 au 23/4 - soit 9 jours de voyage
Découverte de la côte Est de l'île (région de l'Ogliastra) par des randonnées en étoile sur des sentiers littoraux, dans des gorges ou en balcon.
Participation autour de 650 €

Pour plus d'informations, contacter :
Joèle Plastre 07 81 46 40 13 - j.plastre@laposte.net / Dominique Perret :
06 19 16 39 60 - dominique.perret@laposte.net

CONNAISSANCE ET PROTECTION DE LA MONTAGNE (CPM)



RESPONSABLE

Michel At

CONTACT

cpm@cafannecy.fr

Michel AT

OÙ ALLONS-NOUS ?

En cette fin d'année, j'ai choisi de mettre en exergue un certain nombre d'éléments qui, juxtaposés, conduisent à avoir de grandes inquiétudes sur le devenir de notre planète et de ses habitants.

Dans notre environnement immédiat, nous avons "bénéficié" d'un été chaud - caniculaire à certaines périodes - et sec - 3 mois sans pluie. Cette période a été un grand bonheur pour les randonneurs, les alpinistes et tous les pratiquants des sports de montagne et de plein air.

Cependant, les conséquences de cette situation ne sont pas réjouissantes :

- Nous avons tous constaté que la montagne est "sèche". Beaucoup de ruisseaux, voire de torrents sont encore à sec fin octobre. En altitude, beaucoup de lacs ou de zones humides ont disparu ou sont à un niveau très bas.
- Le lac d'Annecy a vu son niveau baisser de près de 80 centimètres et les prévisionnistes estiment qu'il faudra 6 à 9 mois pour qu'il retrouve son niveau habituel, et cela sous réserve d'une pluviométrie normale.
- En haute montagne, de nombreux éboulements se sont produits en liaison directe avec le réchauffement du permafrost. On peut citer, notamment, l'effondrement d'une partie de l'arête des Cosmiques, ou les éboulements sur le sentier Grand balcon sud entre le col des Montets et le lac Blanc, faisant une victime.
- Toujours en haute montagne, nous constatons un recul croissant des glaciers.

Lac d'Annecy ©N. Jacquemin





Chute de sérac ©N. Jacquemin

En France, nous avons eu, à de nombreuses reprises ces derniers mois, des tornades et des orages d'une puissance inhabituelle, notamment dans les régions du pourtour méditerranéen. Là encore, les conséquences sont dramatiques : inondations, destruction d'habitations, de routes, de ponts, des récoltes etc., et de nombreuses victimes. Tous ces phénomènes ont été accentués par le bétonnage des chemins, des fossés, la disparition des haies et, plus généralement, par les conséquences d'une urbanisation non maîtrisée.

Plus loin encore, dans les zones souvent sujettes aux tempêtes, aux tornades, ou aux cyclones, on constate une augmentation importante de leur puissance et de leur capacité de destruction (Caraïbes, Etats unis, Indonésie...).

Dans les dernières parutions du GIEC (Groupe d'experts intergouvernemental sur l'évolution du climat), on a la confirmation que le dérèglement climatique est, pour l'essentiel, la conséquence du développement de l'activité humaine et de son mode de vie actuel. Des mesures drastiques doivent être prises pour freiner les émissions de gaz à effet de serre : réduction de notre consommation

d'énergie polluante, réduction de notre production de déchets, accroissement de l'efficacité environnementale de nos modes de production, etc. Le GIEC met notamment en valeur la nécessité absolue de freiner la croissance de la population. Si les choses restent en l'état, *"les effets combinés de la croissance à venir de la population et de l'augmentation inéluctable de la consommation par habitant... conduisent à une véritable catastrophe pour notre planète : destruction de la biodiversité, ressources en eau menacées, montée des eaux par fonte des glaciers, raréfaction des ressources halieutiques, épuisement et salinisation des terres cultivées, réchauffement de plus de 5°C en 2100 en France avec des pointes à plus de 50°C, déplacement massif de populations"* (Le Monde du 10/10/2018).

Dans le rapport "Planète vivante" de l'ONG WWF, publié le 30 octobre dernier, il est fait le constat que, sur la base des derniers recensements effectués en 2014, 60% des populations d'animaux sauvages ont disparu de la terre par rapport à 1970. Dans les zones tropicales et en Amérique latine, touchées très durement par la déforestation, la chute est de 89%. Ce sont les activités humaines qui sont mises en avant pour expliquer cette dégradation profonde de l'environnement

Au Brésil vient d'être élu un Président qui a le soutien du lobby de l'agrobusiness. Sa priorité est avant tout l'exploitation des territoires autochtones et il ne cache pas son intention d'autoriser des projets industriels, hydrauliques et miniers dans les zones protégées. Que va devenir la forêt amazonienne surnommée "le poumon de la planète" ?

J'arrête là cette liste déprimante. **Il va falloir agir et vite**. Et, pour terminer sur une note humoristique qui devrait motiver nombre de cafistes à effectivement agir pour l'environnement, *"la recrudescence des vagues de chaleur et de sécheresse devrait faire régulièrement plonger la production d'orge, et avec elle, celle de la bière" !* (DL du 23/10/2018)

LES SOIRÉES DU CLUB

SAISON 2018-2019

RESPONSABLES

Joseph Esseul, Bernard Charvoz, Jean Chevassu



Joseph ESSEUL Bernard CHARVOZ Jean CHEVASSU

Les soirées du Club auront lieu le **jeudi à 20h15** au forum. Voici le programme, il pourra être complété en cours de saison, aussi nous vous invitons à consulter régulièrement le site du Club et l'affichage. Pas de soirée le 27/12 (relâche) ni le 03/01 (réservée au cycle découverte du ski de rando).

JEUDI 13 DÉCEMBRE 2018

CHRISTOPHE HAGENMULLER

ZANSKAR

Un vagabondage étalé sur 25 ans au royaume himalayen du Zanskar, ponctué par des rencontres et des découvertes étonnantes, qui a permis à Christophe de contribuer à lever le voile sur un des plus grands mythes ayant jamais agité le monde de la cryptozoologie.



Monastère Zanskar ©C. Hagenmuller

JEUDI 20 DÉCEMBRE 2018

ISABELLE RABATEL

HANDICAF PARMELAN

La montée au Parmelan organisée par la section handicap du CAF Annecy

JEUDI 10 JANVIER 2019

BERNARD CHARVOZ

ARMÉNIE : PATRIMOINE CULTUREL ET SKI DE RANDO

Lors de ce voyage nous visiterons les sites historiques majeurs du pays ainsi que sa capitale Erévan, mais notre objectif premier sera de gravir des volcans en skis de randonnée comme le Mont Tegenis, la traversée de la chaîne des Monts Tsaghkunats, un sommet sans nom au-dessus de Nshkhark, une tentative au Mont Agmagan et le Mont Hatis.

JEUDI 17 JANVIER 2019

ALAIN MOSSET

TIBET, LES MONTAGNES SACRÉES DU KHAM

Au cours de ce voyage nous parcourrons l'ancienne province tibétaine du Kham à la découverte des principaux monastères, dont l'extraordinaire ville monastique de Yachen qui abrite 10000 moines et nonnes. Nous longerons le Yang Tsé pour atteindre le massif des Chola Shan et assister aux danses rituelles masquées de Dzongsar.

JEUDI 24 JANVIER 2019

BASTIEN LLORCA ET MÉLANIE FOUCHÉ

L'EUROPE À VÉLO ET EN ESCALADE

JEUDI 31 JANVIER 2019

ODILE GATET

LA BOLIVIE TOUT EN COULEURS

Bleu se reflète le lac Titicaca. Rouge resplendissent les roches et les lagunes. Blanc éblouissent les salars et sommets glaciaires. Jaune ondule la prairie de l'altiplano. Vert inonde la forêt. Multicolores se parent les habits de la population

JEUDI 7 FÉVRIER 2019

BERNARD CHARVOZ

HAWAII : ILES DE MAUI, BIG ISLAND, KAUAI ET OHAU

Une plongée dans les îles de l'archipel d'Hawaii : paysages et activité volcanique, ambiance tropicale, observation d'oiseaux souvent très colorés

JEUDI 14 FÉVRIER 2019

JOSEPH ESSEUL

ATLAS MAROCAIN - VALLÉE DE LA TESSAOUT

JEUDI 21 FÉVRIER 2019

CHRISTOPHE ET FRÉDÉRIQUE LEBRUN

"ADAPTOGÈNES" DES MARATHONS SUR LES 5 CONTINENTS



Antarctique, 1^{er} couple français marathonien des glaces ©F. & C. Lebrun

Du pôle Nord au pôle Sud, en passant par les 5 continents, des marathons de l'extrême sur la base d'une préparation spécifique, pour révéler les capacités d'adaptation et les

ressources parfois insoupçonnées dont chacun dispose, pour courir dans toutes les conditions (chaud, froid, humide, altitude...)... tout en préservant son capital santé. Le film nous emmène ainsi sur les volcans actifs du Vanuatu, sur l'altiplano bolivien, le Jura hivernal, au cœur de jungle de Sumatra, puis de la savane d'Afrique du sud, avant de conclure par l'Antarctique et le pôle Nord.

JEUDI 28 FÉVRIER 2019

PASCAL ALEXANDRE

DÉCOUVERTE À SKI DE LA FAUNE DE LA GÉORGIE DU SUD



Georgie du Sud ©P. Alexandre

JEUDI 7 MARS 2019

JOSEPH ESSEUL

LE CAMBODGE

JEUDI 14 MARS 2019

BERNARD CHARVOZ

MONTÉNÉGR0 : LA PERLE DES BALKANS

Le Monténégro est surnommé la Perle des Balkans. Nous visiterons la majeure partie du pays d'Herzeg Novi aux célèbres bouches de Kotor, en passant par le monastère d'Ostrog, les montagnes du Durmitor, les gorges de la rivière Tara, le parc de Biogradska Gora, le monastère de Moraca, le canyon de la Mrtvica, Cetinje, le lac de Skadar, Budva et Sveti Stefan.



Montenegro ©B. Charvoz

JEUDI 21 MARS 2019

PHILIPPE GOUYOU-BEAUCHAMP

PLONGÉE EN INDE

Immersion pendant deux mois dans la région du Tamil Nadu et du Kerala, avec ses habitants, ses castes, ses couleurs, ses religions, ses temples, son histoire, ses contradictions, son organisation urbaine, ses traditions... Plongée dans un monde qui n'est pas "le monde du silence" !

JEUDI 28 MARS 2019

FRANCIS TIMMERMANS

PATAGONIE

Nous ferons 3 treks en 6 semaines. Le trek du Condor dans la région de Talca. Le trek de la vallée de San Fabian dans la région de Chillan. Un sommet, soit le Llaima, soit le Antuco. Visite des parcs Conguillio et Chiloé. Le trek du Torres del Paine. Retour en cargo de Puerto Natales à Puerro Montt, avec visite du village indien tribu Kawesqar de Puerto Ede



Patagonie, Volcan Llaima ©F. Timmermans

JEUDI 4 AVRIL 2019

ANNE-LAURE CREDOZ-DUHOUX

CAP-VERT, TRAVERSÉE DE SANTO ANTAO ET ASCENSION DE FOGO

JEUDI 11 AVRIL 2019

FRANÇOISE ALLARD

TURKMÉNISTAN, KAZAKHSTAN, CANYONS ET DÉSERTS

Après la découverte de la capitale époustouflante du Turkménistan, Ashgabat, traversée du désert du Karakoum et ses canyons, vers les villes de la route de la soie et un cratère de gaz ; puis exploration des paysages très contrastés de "l'anneau d'or" au Kazakhstan, entre déserts et montagnes.

JEUDI 18 AVRIL 2019

FRANÇOISE ALLARD

SOUS LE SOLEIL IRLANDAIS

Un voyage du nord au sud de l'Irlande avec des temps forts tels les orgues basaltiques de la Chaussée des Géants ou les Iles Skellig (2^e colonie mondiale de fous de Bassan, macareux, étranges ruines monastiques).



Irlande, moutons et armérias ©F. Allard

LE COMITÉ ANNÉCIEN DE SECOURS EN MONTAGNE



Raymond BÉRUARD

AUTEUR

Raymond BÉRUARD

LE SECOURS EN MONTAGNE UN PEU D'HISTOIRE

Jusqu'au milieu du siècle dernier, les interventions de secours étaient assurées par les montagnards eux-mêmes, principalement par les guides dans leurs vallées de résidence et ailleurs par les volontaires bénévoles.

Il n'existait aucun dispositif centralisé, le bénévolat était naturel au nom de la solidarité et de l'assistance. Des listes de volontaires étaient constituées, des systèmes d'alerte étaient prévus, "mais ce sont des efforts éparpillés, montés souvent au pied levé".

En France, le premier groupement de secouristes date de 1897. Il est fondé à Annemasse, "les Sauveteurs volontaires du Salève" avec un rudiment d'administration, des volontaires répertoriés et un "tour de garde du dimanche".

À la suite de l'accident survenu au jeune Lafrasse, dans la brèche de la Dent Nord des Lanfons, le Comité Directeur de la Section d'Annecy du Club Alpin, par délibération du 3 décembre 1928, constitue le "Comité Annécien de Secours en Montagne".

Une commission des Guides et Secours en Montagne existe au sein de la Direction Centrale du Club Alpin. Elle souligne surtout le dévouement des guides et des bénévoles.



Avalanche du 5 avril 2009 à l'Aiguille du Bouchet ©F. Mignot



Entraînement à l'évacuation d'une victime ©F. Mignot

VERS UN SERVICE PUBLIC

En décembre 1956 au Mont-Blanc, le drame de François Henry et de Jean Vincendon fait prendre conscience aux autorités de l'État qu'il faut une intervention forte.

Le 21 août 1958, une circulaire ministérielle le "plan ORSEC-montagne", réglemente le secours en montagne qui devient un véritable service public, sous la tutelle de ministère de l'Intérieur, par l'intermédiaire du service de la protection civile.

Au début des années soixante, vingt-deux "Sociétés de Secours en Montagne" affiliées à la Fédération Française de la Montagne sont réparties sur le territoire montagnard et assurent les interventions. Les "Compagnies Républicaines de Sécurité", la "Gendarmerie Nationale" et plus tard les "Pompiers" vont former un personnel très spécialisé et de haut niveau, et viendront peu à peu se substituer aux organisations bénévoles. Les opérations de secours se font de moins en moins par caravane terrestre, le recours à l'hélicoptère se généralise.

Actuellement, seules les 6 Sociétés de Secours en Montagne de Haute-Savoie, regroupées au sein de l'Association Départementale demeurent opérationnelles. C'est une particularité de notre département.

LE COMITÉ ANNÉCIEN DE SECOURS EN MONTAGNE (CASM)

Aujourd'hui, une trentaine de bénévoles suivent les traces de leurs anciens et portent secours et assistance aux personnes en danger, été comme hiver et par tous les temps.

Le CASM apporte son aide principalement pour la recherche des randonneurs égarés ou en difficulté ou pris sous une avalanche. Sur alerte des pompiers ou de la gendarmerie, le CASM constitue une ou plusieurs équipes de secouristes. Rapidement sur place, ces équipes sont mises à la disposition de l'autorité de l'État (pompiers ou gendarmes) responsable des secours afin d'apporter leur soutien et de participer activement aux opérations de recherche.

La connaissance du secteur d'intervention : le Semnoz, Le Mont-Baron, le Parmelan, la Tournette, le Vuache est un atout déterminant dans le plan de secours départemental dans lequel le CASM est entièrement intégré.

En plus des secours, le CASM intervient pour des actions bénévoles :

En juin, il apporte son soutien à la journée des handicapés organisée par le CAF d'Anancy au Parmelan. Il met en place une tyrolienne qui fait la joie de nombreux enfants handicapés ou non.

En août, il est présent au sommet du Mont Veyrier pendant la fête du lac.

En octobre, il assure les postes de secours de la randorIENTATION du CAF Anancy.

Le Comité Annécien de Secours en Montagne et le Club Alpin Français d'Anancy ont de tout temps entretenu des liens très étroits et cordiaux. De nombreux bénévoles sont acteurs au sein de ces 2 associations.

Le CAF Anancy apporte son soutien par la mise à disposition de locaux.

LE CASM RECRUTE DES BÉNÉVOLES

Pratiquer les sports de montagne (marche, ski, raquettes ou escalade), connaître les gestes simples de secourisme suffisent pour nous rejoindre.

Les techniques de secours en rocher ou de recherche en avalanches, le maniement de matériels spécifiques à la montagne, les gestes de secours plus spécialisés sont enseignés pendant les divers exercices de formation ou au cours des entraînements.

Si vous aimez le bénévolat, si vous avez envie de parfaire vos connaissances du milieu montagnard, venez nous rejoindre :

CONTACT

Christophe Volatron, Président du CASM
casmanancy@gmail.com

ou **Raymond Bérnard**, Secrétaire du CASM,
le vendredi soir au forum du CAF Anancy.

Au Parmelan ©J. Esseul



GROUPE JEUNES

ALPINISME



Matthieu
DAGAND

RESPONSABLE

Matthieu Dagand

CONTACT

GJA@cafannecy.fr

ÉQUIPE

Alexis Guyoton, Romain
Hobsterdre, Florian Gerault

ENTRE 18 ET 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 va arriver avec le temps des courses estivales.



Valhontey - Patri (Grand Paradis) ©M. Dagand

Le GJA est une sélection de 6 jeunes licenciés du Club entre 18 et 25 ans. Pour cette saison, les sélections auront 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 leur niveau et élargir leur domaine d'activité 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 assurance en mouvement
 - . Vers l'autonomie en rocher en terrain d'aventure
 - . Vers l'autonomie progression sur terrain glaciaire.



Cime des Planètes - Vanoise @A. Guyoton

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

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

RETOUR SUR LA SAISON DU GJA 2017-2018

- Journée dry-tooling à la falaise de Quintal en novembre
- Stage cascade de glace à Cogne en janvier
- Stage alpi en neige dans les Aravis en mai
- Stage alpi en terrain glaciaire dans le Mont-Blanc en juin
- Stage alpi en terrain montagne dans la Vanoise en juillet
- Stage alpi "Sommet Mythique" au Mont Viso en juillet
- Stage alpi en terrain d'aventure au Val d'Orco en septembre

ALPINISME HIVERNAL



Pascal SANCTUS Romain HOBSTERDRE

RESPONSABLES

Pascal Sanctus, Romain Hobsterdre

CONTACT

alpinisme@cafannecy.fr

QU'EST-CE QUE L'ALPINISME HIVERNAL ?

Cette activité renvoie aux grandes courses de haute montagne que nous réalisons en période estivale. Cela nécessite de grimper sur des rochers en crampons et aussi avec des piolets-traction, ce que l'on nomme communément l'escalade mixte. Cela peut comprendre également la technique dite du Dry tooling. Mais une course hivernale n'est pas synonyme de haute difficulté.

On peut gravir un couloir de neige ou faire une arête mixte, mais aussi une belle goulotte... L'ascension de cascades de glace en hiver peut aussi constituer de véritables courses hivernales. La cascade de glace, contrairement à l'idée que beaucoup s'en font, est une activité très ludique et d'abord facile pour ceux qui pratiquent l'escalade. Elle peut être une approche très agréable de l'alpinisme en hiver.

N'HÉSITEZ PAS À ESSAYER !

De plus, en raison de la mise en place par la Fédération du livret "Vers l'autonomie en alpinisme" ceux qui le souhaitent pourront préparer l'UV5 Cascade de glace.

Ainsi, pour cet hiver nous vous proposons les thèmes suivants : "Ruisseling", cascade de glace, goulottes, courses mixtes, couloirs, pentes de neige, grandes voies d'escalade hivernale. Le matériel nécessaire est le même que pour l'alpinisme classique. Si un équipement plus spécifique est utile, nous le précisons lors de l'inscription. Venez nombreux découvrir cette belle activité !

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

Cascade de glace à Cogne (Italie) ©M. Dagand



ESCALADE HIVERNALE



RESPONSABLE

Gilles Rassat

CONTACT

escalade@cafannecy.fr

Gilles RASSAT

ESCALADE SUR S.A.E.

o **Mur d'escalade du Lycée Baudelaire à Cran-Gevrier**

Ouvert tous les mardis et jeudis soir (hors congés scolaires) de 20h à 22h.

o **Mur et pan d'escalade du Lycée Berthollet à Annecy**

Ouvert tous les lundis et mercredis de 20h à 22h et les vendredis de 18h à 20h.

Le pan est ouvert tous les lundis de 20h à 22h, les mercredis de 18h à 20h et jeudis de 18h à 22h.

o **Mur d'escalade du collège d'Evire à Annecy-le-Vieux**

Ouvert tous les lundis de 18h à 20h.

o **Mur d'escalade du collège de Poisy**

Ouvert tous les mercredis (hors congés scolaires) de 20h à 22h.

Pour chacun de ces accès, il faut être inscrit (tarif : 20€ pour l'année), merci de nous contacter sur escalade@cafannecy.fr

COURS D'ESCALADE SUR MUR

Pour les mois de janvier, février et mars, quelques places seront disponibles.

- o Cours "jeunes et ados" : 40€ / trimestre.
- o Cours "adultes" : 60€ / trimestre

Renseignements : merci de nous contacter sur escalade@cafannecy.fr

ESCALADE SUR FALaise

Les cours en extérieur seront assurés de fin avril à fin juin, le soir en semaine et le samedi après-midi. Cours de tous niveaux.

- o Un cours adulte de perfectionnement vous sera aussi proposé (soir à définir).
- o Cours enfants (9/12 ans) le mercredi après-midi.
- o Cours ado (13/17 ans) le mercredi après midi ou le samedi après midi.

Encadrement assuré par des professionnels et des initiateurs CAF.

Inscriptions : les vendredis soirs à partir du 29 mars 2019 au local du CAF.

Tarifs :

- o Cours "jeunes et ados" : 40€
- o Cours "adultes" : 60€
- o Cours "adultes" perfectionnement : 70€

Mur du lycée de Berthollet ©N. Jacquemin



TRAIL HIVERNAL



RESPONSABLE

François BÉRUARD

CONTACT

trail@cafannecy.fr

François BÉRUARD

L'activité est ouverte à tous, jeunes et moins jeunes et est faite pour 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. L'été s'achève, l'automne et l'hiver arrivent, ce n'est pas pour cela que l'activité Trail hiberne !

P.P.G (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.

Il est **exigé d'être régulier et assidu** aux séances afin que le travail soit bénéfique (et ne pas être trop cassé le soir). Le nombre de places est limité. **Les séances durent toute l'année sans interruption.**

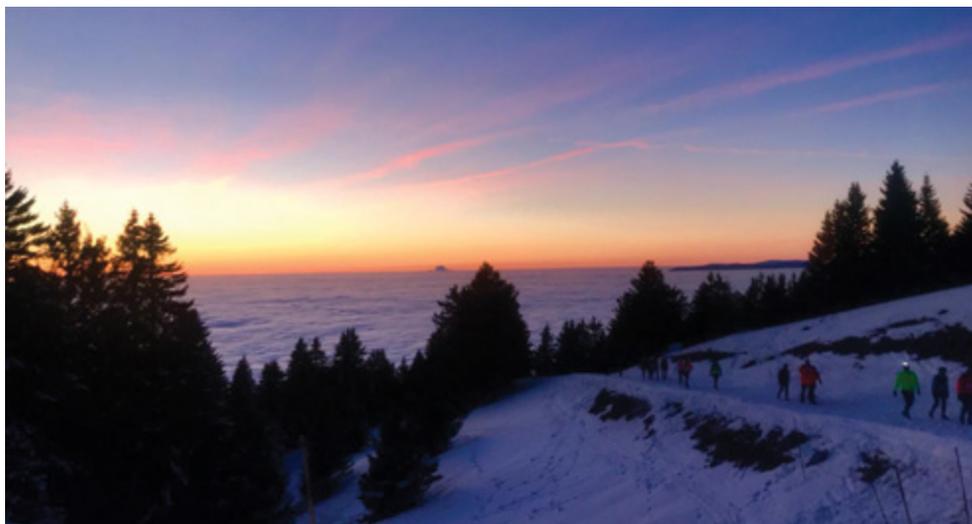
L'inscription à chaque séance est obligatoire. Elle se fait uniquement sur <https://collectives.cafannecy.fr> Les lieux et heures peuvent changer suivant les conditions et la période.

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

- o **le mercredi**: PPG à dominante renforcement musculaire (pompes, squats, etc.)
- . durant l'hiver et début du printemps, les séances se déroulent au gymnase Berthollet, sur le plateau de hand, de 18h45 à 20h <https://goo.gl/maps/iBhKB72rwcJ2>
- ⚠ venir avec des chaussures propres
- . pendant les beaux jours, les lieux varient (généralement dans le Semnoz ou le Parc Val Vert à Seynod). Les séances commencent généralement à 18h30.

Traversée du plateau du Semnoz ©F. Béruard





Trail Blanc du Semnoz @F. Boher

- o **le vendredi** : PPG à dominante cardio-pulmonaire (le cardio monte dans les tours!) avec des intermittents
- . durant l'hiver et début du printemps, les séances se déroulent chemin de l'Abbaye à Annecy le Vieux de 18h30 à 19h30 <https://goo.gl/maps/enNXwhHArHP2>
- . pendant les beaux jours, les lieux varient (généralement dans le Semnoz ou au Veyrier). Les séances commencent à 18h30.

trailcafanecy.fr
@googlegroups.com



WhatsApp



STRAVA



ACTUALITÉS

Au plaisir de se voir et partager à la Shabrasserie ou sur un sentier ! Pour suivre toute l'actualité de l'activité, n'hésitez pas à vous inscrire à la mailing list trailcafanecy@googlegroups.com ou nous suivre sur WhatsApp ou Strava.

SORTIES EN SEMAINE OU LE WEEK-END

Des sorties auront lieu en semaine ou le week-end. Il n'y a pas de programme préétabli, cela dépendra des conditions et de la disponibilité des encadrants bénévoles.

Pour chaque sortie, une annonce sera envoyée sur trailcafanecy@googlegroups.com. Elles apparaîtront aussi sur le site internet du Club sur <https://collectives.cafanecy.fr>

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 200 lumens minimum (parfois on finit tard)
- o veste de pluie (parfois on finit sous la pluie)
- o couche chaude.

MARCHE NORDIQUE



RESPONSABLE

Valérie Foresti

CONTACT

marchenordique@cafannecy.fr

Valérie FORESTI

Aussi tonique mais moins traumatisante que la course à pied, la marche nordique est ouverte à tous, quel que soit l'âge ou la condition physique. Elle marie idéalement un travail d'endurance accessible à tous, la marche, et un renforcement musculaire de l'ensemble du corps.

Le principe est simple : il s'agit d'accroître le mouvement naturel des bras pendant la marche et de propulser le corps vers l'avant à l'aide de deux bâtons qui permettent d'aller plus vite et de marcher plus longtemps.

L'ensemble du corps entre en action, renforçant ainsi 80% des chaînes musculaires. La dépense énergétique est équivalente à un petit footing.

Deux vidéos intéressantes en suivant ce lien (la technique de base et les erreurs à éviter) : <https://m.youtube.com/watch?v=b4BGVe9puis>

OBJECTIF 2018-2019

- o Former les débutants, entretenir la forme et améliorer l'endurance des pratiquants, sans stress pour les articulations ;
- o Favoriser la convivialité par des sorties festives ;
- o Encourager la formation de nouveaux initiateurs pour pérenniser l'activité au sein du Club ;
- o Réaliser, en fin de saison, le tour du Lac d'Annecy en marche nordique.



Au bord du Fier ©V. Foresti

RENSEIGNEMENTS PRATIQUES

- o Les sorties sont publiées sur le site CAF Annecy Collectives <https://collectives.cafannecy.fr/>, en fonction des disponibilités du cadre bénévole. Les inscriptions se font également sur ce site.
- o Durée des séances : entre 2 et 4h
- o Types de séance :
 - . classiques : marche sur terrains plats ou vallonnés
 - . séances techniques pour l'apprentissage et le perfectionnement avec exercices
 - . séance cardio (fractionné, séance de côte)
 - . séances ludiques
 - . sorties longues (plus de 2h)
- o Déroulement d'une séance :
 - . échauffement
 - . corps de séance (avec ou sans exercices techniques ou ludiques)
 - . étirements légers
- o Matériel : bâtons de marche nordique (possibilité de prêt par le Club pour les premières séances), baskets, tenue souple et légère, eau (bidon d' $1/2$ litre), ceinture porte-bidon.

PROGRAMME DES SORTIES



WEEK END "MARMOTS" MARS 2019

Un week-end familles avec enfants (ou petits-enfants) est prévu du 22 au 24 mars 2019 dans le gîte Les Sapins enchantés à Bonnevaux : www.lessapinsenchantes.com

Venez faire une escapade dans le Chablais ! Différentes activités liées à la montagne seront possibles, chacun sera libre ! Sur place et à proximité : glissades en luge et bonhommes de neige, station familiale, randonnées pédestre ou en raquettes, ski et snowboard de randonnée.

Pour plus d'informations et inscription : cedricsaccinto@hotmail.com

SKI DE RANDONNÉE & SKI ALPINISME

PROGRAMME



RESPONSABLE

Kléber Dumast secondé par Michel Lefrique

CONTACT

skirando@cafannecy.fr

Kléber DUMAST Michel LEFRIQUE

Cette année Michel Lefrique se joint à moi pour me seconder dans la responsabilité et l'animation de la section ski de montagne. Nicolas Bouin, François Brion, Tanguy Duran, Bertrand Faraut, Yves Gentil, Florian Gérard, Philippe Vernerey, viennent ou reviennent étoffer l'équipe d'initiateurs. Nelly Sapay, Geneviève Deloule, François Béruard, Marc Massonnat et Xavier Benard, futurs initiateurs, encadreront progressivement des sorties.

Cette année encore, il y en aura pour tous les goûts. Pour que skier soit un plaisir, la priorité est la **sécurité**. Des formations "Initiation Neige & Avalanche (niveau 1)" sont organisées au niveau local et il est indispensable que chacun maîtrise l'utilisation de son matériel (DVA, pelle, sonde).

En début de saison, l'objectif est que chaque skieur de randonnée participe activement à l'une des formations "Recherche et Dégagement de Victime d' Avalanche". De plus, des exercices seront organisés lors des sorties. Vous trouverez des formations "Perfectionnement Neige & Avalanche et Sécurité sur Glacier (niveau 2)" pour celles et ceux qui souhaitent plus d'autonomie ou devenir encadrant (voir le site de la FFCAM).

Dans le sac à dos vous devrez avoir : une petite pharmacie perso, une couverture de survie, piles de rechange pour DVA, grattoir, fart, scotch double face pour les peaux qui se décollent. Pour votre sécurité, le casque est vivement recommandé, voire obligatoire pour certaines courses.

Les couteaux sont obligatoires et font partie de l'équipement de base. Du matériel spécifique sera nécessaire pour des sorties à caractère alpin (piolet crampons, baudrier, matériel pour évoluer sur glacier, etc.). Ces exigences particulières seront mentionnées par l'initiateur sur le site CAF Anancy Collective.

Un cycle découverte est proposé à toutes celles et ceux qui débutent totalement ou qui veulent reprendre le ski de montagne sur de bonnes bases. Il se déroulera sur 4 séances: 2 théoriques au forum et 2 sur le terrain. Après ces 4 temps forts, plusieurs sorties sont au programme, intitulées "Suivi et Perfectionnement du Cycle Découverte" elles sont destinées aux participants du cycle découverte pour parfaire leur formation.

Pointe de la Grande Combe ©R. Christin





Cette année les "rando cool" du mercredi s'élargissent à quelques samedis et dimanches.



Qu'est-ce qu'une rando cool ?

- C'est une rando, présentant différents critères, qui se situe environ entre 800 et 1000 m de dénivelée avec des pentes pouvant atteindre 30 °.
- Une rando cool s'adresse à des skieurs de randonnée expérimentés qui veulent reprendre ou continuer à faire des sorties en douceur.
- Ces skieurs sont autonomes en terme technique et maîtrisent le ski toute neige.
- Le rythme est donné par l'initiateur, afin de monter à une vitesse moyenne de 300 m/heure, pauses comprises.
- À la descente, c'est le rythme du plus faible qui prévaut.
- Dans la mesure du possible, les itinéraires sont choisis avec le souci d'un temps de route réduit.

Des précisions sur la destination de la course seront sur le site des inscriptions une semaine avant.

Durant toute la saison, vous trouverez des sorties à la journée, en semaine et le week-end.

Le programme vous propose aussi de vous évader sur 2 ou 3 jours ou en raid d'une semaine avec nuits en gîte ou refuge. Toutes les sorties du programme sont susceptibles d'être modifiées, reportées voire annulées par l'initiateur selon les conditions météorologiques, nivologiques, ou autres, consultez régulièrement le site CAF Anancy Collectives <https://collectives.cafanancy.com>

Pour plus d'informations, nous vous invitons à la soirée de présentation de la saison qui aura lieu le **mardi 11 décembre** à 19h30 à la salle des Eaux et forêts au 113 Boulevard du Fier à Annecy. Des initiateurs seront présents pour répondre à toutes vos questions. Pensez à cocher la date dans vos agendas dès maintenant.

COTATION DE DIFFICULTÉ

- **F** : Facile
- **PD** : Peu difficile
- **AD** : Assez difficile
- **D** : Difficile

Cette cotation fait la synthèse des difficultés en fonction de l'inclinaison et la nature du terrain aussi bien en montée qu'en descente, sans tenir compte de la qualité de la neige qui varie selon l'exposition, l'altitude, l'heure etc.



NOVEMBRE

Dimanche 25 novembre

Mont du Vallon
Vanoise, Alt. 2 952 m, Δ 1 250 m, F
Encadrant : René Delieutraz

Mardi 27 novembre

Aiguille des Calvaires
Aravis, Alt. 2 322 m, Δ 1 200 m, F
Encadrant : Kleber Dumast

DÉCEMBRE

Samedi 1^{er} décembre

Tête des Lindars IGN : 3530 ET
Fiz, Alt. 2 560 m, Δ 1 000 m, F
Encadrant : Alain Dambrine

Samedi 1^{er} décembre

Sulens
Bornes, Alt. 1 800 m, Δ 1 000 m, F
Encadrant : Bertrand Faraut

Samedi 1^{er} décembre



Découvertes et appropriation de son DVA
Obs. : après-midi aux Puisots
Encadrant : Raymond Bérnard

Dimanche 2 décembre

Roche Parstire IGN : 3532 OT
Beaufortain, Alt. 2 108 m, Δ 800 m, F
Encadrant : Martine Boehringer

Dimanche 2 décembre

La Tuile / Dent du Corbeau IGN : 3432 ET
Lauzière, Alt. 2 286 m, Δ 1 500 m, PD
Obs. : éventuellement nuit en cabane
non gardée le samedi
Encadrant : Nicolas Bouin

Mardi 4 décembre

Tête de Veret / Combe de Gers
Fiz, Alt. 2 307 m, Δ 1 100 m, PD
Encadrant : Kleber Dumast

Mardi 4 décembre

Sulens IGN : 3531 OT
Bornes, Alt. 1 800 m, Δ 1 200 m, PD
Encadrant : René Christin

Samedi 8 décembre



Rando cool
F
Encadrant : Alain Dambrine

Samedi 8 décembre

Lachat de Chatillon IGN : 3430 ET
Bornes, Alt. 2 050 m, Δ 1 000 m, PD
Encadrant : René Christin

Dimanche 9 décembre



Rando cool
PD
Encadrant : René Delieutraz

Mardi 11 décembre

Lachat du Chinaillon
Aravis, Alt. 2 050 m, Δ 1 000 m, F
Encadrant : Kleber Dumast

Mardi 11 décembre

Roche Plane
Beaufortain, Alt. 2 166 m, Δ 1 200 m, PD
Encadrant : Raymond Bérnard

Mardi 11 décembre

Présentation de la saison 2018/2019
Obs. : salle des eaux et forêts à 19h30
Encadrant : à venir

Jeudi 13 décembre

Frettes du Rognolet
Lauzière, Alt. 2 350 m, Δ 1 100 m, PD
Encadrant : André Collobert

Samedi 15 décembre



Rando cool
F
Encadrant : Alain Dambrine

Samedi 15 décembre

Combe Creuse
Aravis, Alt. 2 500 m, Δ 1 100 m, PD
Encadrant : Bertrand Faraut

Dimanche 16 décembre

Tête du Château ou station fermée IGN : 3430 ET
Bornes, Alt. 2 288 m, Δ 1 050 m, PD
Encadrant : Yves Gentil



En montant à la Pointe du Dard ©X. Benard

Lundi 17 décembre 
 Initiation Neige & Avalanche (niveau 1)
 Forum du Club à 19h30
 Encadrants : Raymond Béruard
 et Martine Boehringer

Mardi 18 décembre
 Présentation IPHIGÉNIE
 Obs. : 20h au Forum
 Encadrant : Jean-Louis Richard

Mardi 18 décembre
 Chalune
 Bornes, Alt. 2 216 m, Δ 1 000 m, PD
 Encadrant : Joseph Esseul

Mercredi 19 décembre 
 Rando cool
 F
 Encadrant : Michel Lefrique

Jedi 20 décembre
 Quermoz
 Beaufortain, Alt. 2 296 m, Δ 1 000 m, PD
 Encadrant : André Collobert

Samedi 22 décembre 
 Rando cool
 F
 Encadrant : Joseph Esseul

Samedi 22 décembre
 Tête Pelouse par la combe
 du Grand Crêt IGN : 3531 OT
 Aravis, Alt. 2 537 m, Δ 1 120 m, F
 Encadrant : Martine Boehringer

Dimanche 23 décembre 
 Initiation Neige & Avalanche (niveau 1)
 Aravis
 Encadrant : Martine Boehringer

Lundi 24 décembre
 Croisse Baulet
 Bornes, Alt. 2 236 m, Δ 1 000 m, PD
 Encadrant : Kleber Dumast

Mercredi 26 décembre 
 Rando cool, PD
 Encadrant : Alain Dambrine

Jedi 27 décembre
 Combe Tardevant
 Aravis, Alt. 2 465 m, Δ 1 000 m, PD
 Encadrant : André Collobert

Samedi 29 décembre 
 Rando cool
 F
 Encadrant : Joseph Esseul





JANVIER

Jeudi 3 janvier

Col de Montartier
Lauzière, Alt. 2 613 m, Δ 1 200 m, PD
Obs. : circuit
Encadrant : André Collobert

Jeudi 3 janvier

Combe de Paccaly
Aravis, Alt. 2 400 m, Δ 1 000 m, PD
Encadrant : Raymond Bérnard

Jeudi 3 janvier



Cycle découverte 1/4
Obs. : Forum du Club à 19h30
Encadrant : René Christin

Samedi 5 janvier

Quermoz
Beaufortain, Alt. 2 290 m, Δ 1 000 m, F
Encadrant : Alain Fleuret

Samedi 5 janvier

Légette du Mirantin IGN : 3532 OT
Beaufortain, Alt. 2 353 m, Δ 1 115 m, PD
Encadrant : Martine Boehringer

Dimanche 6 janvier

Montagne d'Outray
Beaufortain, Alt. 2 300 m, Δ 1 150 m, F
Encadrant : René Delieutraz

Dimanche 6 janvier



Cycle découverte 2/4
Obs. : apprentissage des gestes de base
sur le terrain
Encadrant : René Christin

Mardi 8 janvier

Dou de Moutiers
Vanoise, Alt. 2 489 m, Δ 1 270 m, PD
Encadrant : André Collobert

Mardi 8 janvier

Pointe des Mottets
Vanoise, Alt. 2 592 m, Δ 1 200 m, PD
Encadrant : Joseph Esseul

Mercredi 9 janvier



Rando cool
PD
Encadrant : Michel Lefrique

Mercredi 9 janvier



Cycle Découverte 3/4
Formation Neige & Avalanche
Obs. : Forum du Club à 19h30
Encadrant : René Christin

Jeudi 10 janvier



Semnoz - Balade pleine lune
Bornes, Alt. 1 699 m, Δ 600 m, F
Obs. : départ d'Annecy 18h
Encadrant : Laurent Cantenot

Jeudi 10 janvier

Carmélite
Bornes, Alt. 2 454 m, Δ 1 400 m, AD
Encadrant : Raymond Bérnard

Vendredi 11 janvier

Glacier de Celliers en boucle IGN : 3433 ET
Lauzière, Alt. 2 750 m, Δ 1 400 m, PD
Obs. : montée par les Plans
Encadrant : Nicolas Bouin

Samedi 12 janvier



Rando cool
Bornes, F
Encadrant : Joseph Esseul

Samedi 12 janvier

Bellacha / Grand Crêt IGN : 3430 ET
Aravis, Alt. 2 450 m, Δ 1 050 m, PD
Encadrant : Michel Lefrique

Samedi 12 janvier

Sur Cou, Roche Parnal, Sous Dine
Bornes, Alt. 2 000 m, Δ 1 600 m, AD
Obs. : grande boucle et passage "alpin"
Encadrant : Philippe Vernerey

Samedi 12 janvier



Neige & Avalanche Niveau 1 IGN : 3430 ET
Aravis, Alt. 2 000 m, Δ 800 m, F
Encadrant : René Christin

Dimanche 13 janvier

Col de Chombas
Aravis, Alt. 2 380 m, Δ 1 200 m, PD
Encadrant : Florian Gérard

Dimanche 13 janvier



Rando cool IGN : 3531 OT
Aravis, Δ 800 m, F
Encadrant : Yves Gentil

Dimanche 13 janvier



Cycle découverte 4/4
Neige & Avalanche
Obs. : application sur le terrain
Encadrant : René Christin

Mardi 15 janvier

Col de Montartier
Lauzière, Alt. 2 611 m, Δ 1 100 m, PD
Encadrant : Kleber Dumast

Mercredi 16 janvier



Rando cool
PD
Encadrant : Michel Lefrique

Mercredi 16 janvier



Rando cool
F
Encadrant : René Christin

Jeudi 17 janvier

Croix d'Outray
Beaufortain, Alt. 2 300 m, Δ 1 200 m, PD
Encadrant : André Collobert

Jeudi 17 janvier

Tête Nord des Fours
Beaufortain, Alt. 2 759 m, Δ 1 200 m, AD
Encadrant : Raymond Bérnard

Samedi 19 janvier

Légette du Mirantin
Beaufortain, Alt. 2 353 m, Δ 1 240 m, AD
Encadrant : Raymond Bérnard

Samedi 19 janvier



Rando cool
PD
Encadrant : Tanguy Duran

Dimanche 20 janvier



Col de Tulle
Bornes, Alt. 1 920 m, Δ 800 m, F
Encadrant : Alain Fleuret

Dimanche 20 janvier

Tête Pelouse
Aravis, Alt. 2 537 m, Δ 1 100 m, PD
Encadrant : François Brion



Dimanche 20 janvier



Croix Cartier par Nanchard
Aravis, Alt. 1 839 m, Δ 900 m, F
Encadrant : Martine Boehringer

Dimanche 20 janvier

Bel oiseau
Aiguilles Rouges, Alt. 2 630 m, Δ 1 300 m, PD
Encadrant : Patrice Vivier

Mardi 22 janvier

Legette du Mirantin
Beaufortain, Alt. 2 435 m, Δ 1 250 m, AD
Encadrant : André Collobert

Mardi 22 janvier

Les Marmottes Noires
Lauzière, Alt. 2 400 m, Δ 1 200 m, PD
Encadrant : Joseph Esseul

Mercredi 23 janvier



Rando cool
PD
Encadrant : Michel Lefrique

Jeudi 24 janvier

Cheval Noir en boucle IGN : 3433 ET
Lauzière, Alt. 2 832 m, Δ 1 500 m, AD
Encadrant : René Christin

Vendredi 25 janvier

Vallon des Povatages IGN : 3433 ET
Vanoise, Alt. 2 500 m, Δ 1 350 m, PD
Obs. : en boucle par les Crêtes du Mont
Encadrant : Nicolas Bouin

Samedi 26 janvier

Pointe des Arbennes IGN : 3430 ET
Aravis, Alt. 2 400 m, Δ 1 200 m, PD
Encadrant : Alain Dambrine

Samedi 26 - dimanche 27 janvier



Week-end Ski / Surf Rando
Beaufortain, Alt. 2 500 m, Δ 1 000 m
Encadrant : Bertrand Faraut

Roche Parstire ©A. Sené



Samedi 26 janvier



les Frettes IGN : 3433 ET
Lauzière, Alt. 2 527 m, Δ 1 200 m, PD
Encadrant : Jean-Claude Corsetti

Samedi 26 janvier

Pic du Rognolet IGN : 3433 ET
Lauzière, Alt. 2 659 m, Δ 1 360 m, PD
Encadrant : Michel Lefrique

Samedi 26 janvier

Pointe du Midi - Cu Deri IGN : 3430 ET
Bornes, Alt. 2 364 m, Δ 1 150 m, AD
Obs. : crampons
Encadrant : Yves Gentil

Dimanche 27 janvier

La Tournette
Bornes, Alt. 2 350 m, Δ 1 400 m, PD
Encadrant : Florian Gérard

Dimanche 27 janvier



Pointe du Dard
Beaufortain, Alt. 2 489 m, Δ 1 150 m, PD
Encadrant : Kleber Dumast

Dimanche 27 janvier

Mont des Archets
Vanoise, Alt. 2 437 m, Δ 1 200 m, PD
Encadrant : René Delieutraz

Mardi 29 janvier

Legette Mirantin
Beaufortain, Alt. 2 353 m, Δ 1 240 m, AD
Encadrant : Kleber Dumast

Mardi 29 janvier



Soirée encordements
Obs. : 19h30 au Forum
Encadrant : Raymond Béraud

Mercredi 30 janvier



Rando cool
F
Encadrant : René Christin

Jeudi 31 janvier

Le Mirantin - Couloir de la Colombe
Beaufortain, Alt. 2 403 m, Δ 1 350 m, AD
Encadrant : Raymond Béraud

FÉVRIER

Samedi 2 - dim. 3 février



Pointes Rechasse & Creux noir IGN : 3534 OT
Vanoise, Alt. 3 200 m, Δ 1200 m
+ 1100 m, AD
Obs. : refuge gardé - Dernières
inscriptions le 26 janvier 2019
Encadrant : Alain Dambrine

Samedi 2 février



Tête d'Auferrand
Aravis, Alt. 2 000 m, Δ 700 m, PD
Encadrant : Joseph Esseul

Samedi 2 février

Pointe de Combe Bronsin IGN : 3433 ET
Lauzière, Alt. 2 499 m, Δ 1 200 m, PD
Encadrant : Michel Lefrique

Samedi 2 février



Trou de la Mouche
Aravis, Alt. 2 400 m, Δ 1 000 m, PD
Obs. : initiation Terrain glaciaire
Encadrant : Raymond Béraud

Dimanche 3 février



Roche Plane
Beaufortain, Alt. 2 160 m, Δ 1 010 m, F
Encadrant : Alain Fleuret

Dimanche 3 février



Parcours technique Sambuy
Bauges, Alt. 2 000 m, Δ 800 m, AD
Encadrant : Hervé Rosfelder

Dimanche 3 février

La Tournette IGN : 3431 OT
Bornes, Alt. 2 351 m, Δ 1 300 m, PD
Encadrant : Michel Lefrique

Mardi 5 - vendredi 8 février



4 jours Cervières
Queyras, Alt. 2 900 m, Δ 1200 m /
Jour m, PD
Obs. : inscription 11 Janvier - Gîte
Encadrant : André Collobert



Mardi 5 février

Les 4 Têtes

Aravis, Alt. 2 364 m, Δ 1 400 m, PD

Encadrant : Joseph Esseul

Mardi 5 - jeudi 7 février

Refuge non gardé - en étoile IGN : 3532 OT

Beaufortain, Alt. 2 700 m, Δ 4 000 m, AD

Obs. : inscriptions le vendredi soir

Date limite d'inscriptions : 25/01/19

Encadrant : René Christin

Jeudi 7 février

Plateau de Beauregard - Balade pleine lune

Aravis, Alt. 1 741 m, Δ 800 m, F

Obs. : départ d'Annecy 18h

Encadrant : Laurent Cantenot

Jeudi 7 février

La brèche de la Passoire

Belledonne, Alt. 2 600 m, Δ 1 550 m, PD

Encadrant : Jean-Claude Perfetti

Samedi 9 février

Pointe du Dard

Beaufortain, Alt. 2 500 m, Δ 1 100 m, F

Encadrant : Joseph Esseul

Samedi 9 février

Pointes de la Blonnière IGN : 3531 OT

Aravis, Alt. 2 369 m, Δ 1 180 m, PD

Encadrant : Michel Lefrique

Samedi 9 février

Couloir de la Coufa IGN : 3430 ET

Aravis, Alt. 2 415 m, Δ 1 450 m, D

Obs. : piolet-crampons

Encadrant : Patrice Vivier

Samedi 9 février

Couloir de la Coufa IGN : 3430 ET

Aravis, Alt. 2 415 m, Δ 1 450 m, D

Obs. : piolet-crampons

Encadrant : René Christin

Samedi 9 février

Trou de la Mouche, Circuit des 3 combes

Aravis, Alt. 2 300 m, Δ 1 500 m, D

Encadrant : Tanguy Duran

Dimanche 10 février

Rando cool

F

Encadrant : Alain Dambrine

Dimanche 10 février

Roche Partsire en boucle

Beaufortain, Alt. 2 108 m, Δ 1 300 m, PD

Encadrant : François Brion

Dimanche 10 février

Croisse Baulet

Aravis, Alt. 2 236 m, Δ 1 150 m, PD

Encadrant : Martine Boehringer

Dimanche 10 février

Tricotage autour du Trou de la Mouche

Aravis, Alt. 2 400 m, Δ 1 100 m, AD

Encadrant : Patrice Vivier

Mardi 12 - mercredi 13 février

Pointe des Mottets et cheval Noir

Lauzière, Alt. 2 830 m, Δ 1300 + 1300 m, PD

Obs. : si refuge ouvert

Encadrant : André Collobert

Mardi 12 février

Col de la Valloire

Vanoise, Alt. 2 758 m, Δ 1 500 m, AD

Encadrant : Kleber Dumast

Mercredi 13 février

Rando cool

F

Encadrant : Alain Dambrine

Mercredi 13 février

Rando cool

PD

Encadrant : Michel Lefrique

Jeudi 14 février

Tour de la Brèche à Nat

Lauzière, Alt. 2 700 m, Δ 1 640 m, AD

Encadrant : Raymond Bérnard

Samedi 16 février

Pointe d'Areu

Aravis, Alt. 2 400 m, Δ 1 400 m, PD

Obs. : traversée de Romme au Reposoir

Encadrant : Philippe Vernerey



Montée au Col de la Cicle ©N. Jacquemin

Samedi 16 février

Roc de Tavaneuse IGN : 3528 ET
Chablais, Alt. 2 150 m, Δ 1 250 m, PD
Encadrant : Alain Dambrine

Samedi 16 février

Grand Mont d'Arêches,
versant Nord IGN : 3532 OT
Beaufortain, Alt. 2 686 m, Δ 1 350 m, AD
Encadrant : Michel Lefrique

Samedi 16 février



Mont Rosset IGN : 3532 OT
Beaufortain, Alt. 2 450 m, Δ 1 040 m, PD
Encadrant : René Christin

Dimanche 17 février

Passage du Père
Aravis, Alt. 2 457 m, Δ 1 400 m, AD
Encadrant : Hervé Rosfelder

Dimanche 17 février

Pointe de Sur Cou depuis Befay IGN : 3430 ET
Bornes, Alt. 1 809 m, Δ 1 000 m, F
Encadrant : Martine Boehringer

Dimanche 17 février



Tête de Bostan IGN : 3530 ET
Chablais, Alt. 2 290 m, Δ 1 200 m, PD
Encadrant : Yves Gentil

Mardi 19 février

Le Dou de Moutiers
Vanoise, Alt. 2 489 m, Δ 1 270 m, PD
Encadrant : Joseph Esseul

Mercredi 20 février



Rando cool
F
Encadrant : Alain Dambrine

Jeudi 21 février

Passage du Père IGN : 3430 ET
Aravis, Alt. 2 460 m, Δ 1 600 m, AD
Obs. : piolet-crampons
Encadrant : René Christin

Samedi 23 février

Les portes de Montmélian
Lauzière, Alt. 2 460 m, Δ 1 160 m, PD
Encadrant : Alain Fleuret

Samedi 23 février



Rando cool
PD
Encadrant : Jean-Claude Corsetti

Dimanche 24 février

Frettes du Rognolet IGN : 3433 ET
Lauzière, Alt. 2 530 m, Δ 1 300 m, PD
Encadrant : Alain Dambrine



Dimanche 24 février



Pointe Dzonfié - boucle longue IGN : 3532 OT
Beaufortain, Alt. 2 460 m, Δ 1 660 m, PD
Encadrant : Laurent Cantenot

Dimanche 24 février

Grand Arc depuis Lieulever IGN : 3432 ET
Lauzière, Alt. 2 484 m, Δ 1 200 m, PD
Encadrant : Martine Boehringer

Mardi 26 février

Cime de la Sambuy
Vanoise, Alt. 2 734 m, Δ 1 500 m, AD
Encadrant : Kleber Dumast

Judi 28 février

Crêt du Rey
Beaufortain, Alt. 2 633 m, Δ 1 220 m, AD
Encadrant : Raymond Bérnard

MARS

Vendredi 1^{er} mars



Rando cool
F
Encadrant : Alain Dambrine

Samedi 2 mars

Trace d'Espoir Mayann
Bauges, Alt. 2 198 m, Δ 1 000 m, AD
Obs. : cause Humanitaire
Encadrant : Hervé Rosfelder

Samedi 2 mars

Tour du Jalouvre
Aravis, Alt. 2 200 m, Δ 1 200 m, AD
Encadrant : Kleber Dumast

Dimanche 3 mars

Col Sud de la Glière
Vanoise, Alt. 3 162 m, Δ 1 700 m, AD
Encadrant : François Brion

Dimanche 3 mars

Grand Mont en circuit - col du Dard IGN : 3532 OT
Beaufortain, Alt. 2 686 m, Δ 1 750 m, AD
Obs. : matériel glaciaire
Encadrant : Patrice Vivier

Dimanche 3 mars

Grand Mont en circuit - col du Dard IGN : 3532 OT
Beaufortain, Alt. 2 686 m, Δ 1 750 m, AD
Obs. : matériel glaciaire
Encadrant : René Christin

Dimanche 3 mars

L'Ambrevetta IGN : 3430 ET
Aravis, Alt. 2 463 m, Δ 1 050 m, PD
Encadrant : Yves Gentil

Mardi 5 mars

Col de Cicle et col de la Fenêtre
Beaufortain, Alt. 2 450 m, Δ 1 300 m, PD
Encadrant : André Collobert

Pierra Menta et refuge de Presset ©R. Christin



Mardi 5 mars

Tête de La Combaz
Mont-Blanc, Alt. 2 520 m, Δ 1 200 m, PD
Encadrant : Joseph Esseul

Jeudi 7 mars

Col Beugeant
Aiguilles Rouges, Alt. 2 807 m, Δ 700 m, AD
Obs. : 1500 m descente remontée méca.
Encadrant : André Collobert

Jeudi 7 mars

Brèche de Portetta IGN : 3534 OT
Vanoise, Alt. 2 780 m, Δ 1 200 m, PD
Obs. : piolet-crampons
Encadrant : René Christin

Samedi 9 - dimanche 10 mars

Pointe de Cerdosse
+ Combe Neuva IGN : 3532 OT
Beaufortain, Alt. 2 600 m, Δ 1 150 m
+ 1000 m, AD
Obs. : refuge gardé
Encadrant : Alain Dambrine

Samedi 9 - dimanche 10 mars

Grand Paradis
Alpes Grées, Alt. 4 061 m, Δ 1 300 m, PD
Obs. : refuge d'hiver, glacier
Encadrant : Florian Gérard

Samedi 9 mars

Col de Beugeant
Aiguilles Rouges, Alt. 2 788 m,
 Δ 1 350 m, AD
Encadrant : Raymond Bérnard

Dimanche 10 mars

Rocher des Enclaves
Beaufortain, Alt. 2 465 m, Δ 1 200 m, F
Encadrant : Laurent Cantenot

Dimanche 10 - vendredi 15 mars

Molines en Queyras
Queyras, Alt. 2 990 m, Δ 1100 m/jour, PD
Obs. : 6 courses en étoiles - inscriptions
début janvier
Encadrant : Michel Lefrique

Dimanche 10 mars

Col de Cicle et col de la Fenêtre
Beaufortain, Alt. 2 377 m, Δ 1 360 m, PD
Encadrant : René Delieutraz

Mardi 12 mars

Le Brequin
Vanoise, Alt. 3 135 m, Δ 1 400 m, D
Encadrant : Kleber Dumast

Mercredi 13 mars

Rando cool
PD
Encadrant : Alain Fleuret

Jeudi 14 - dimanche 17 mars

Tour des Cerces Mont Thabor
Cerces, Δ 5 000 m, AD
Encadrant : Bertrand Faraut

Jeudi 14 mars

Grand Pic de La Lauzière
Lauzière, Alt. 2 829 m, Δ 1 450 m, AD
Encadrant : Raymond Bérnard

Vendredi 15 mars

Rando cool
F
Encadrant : Alain Dambrine

Samedi 16 mars

Grand Mont d'Arèches
Beaufortain, Alt. 2 686 m, Δ 1 360 m, PD
Encadrant : Alain Fleuret

Samedi 16 - dimanche 17 mars

Sambuis, Puy Gris
Belledonne, Alt. 2 800 m, Δ 1200
+1600 m, PD
Obs. : nuit en gîte
Encadrant : Philippe Vernerey

Dimanche 17 mars

Tour du Rognolet
Lauzière, Alt. 2 530 m, Δ 1 600 m, PD
Encadrant : Hervé Rosfelder

Dimanche 17 mars

Boucle dans les combes
Aravis, Alt. 2 500 m, Δ 1 300 m, AD
Encadrant : René Delieutraz



Lundi 18 - mardi 19 mars

Pic de l'Étendard
Arves, Alt. 3 463 m, Δ 400+1000 m, AD
Obs. : remontées mécaniques et refuge -
Inscriptions début février
Encadrant : Raymond Bérnard

Mardi 19 - vendredi 22 mars

4 jours dans le Champsaur
Ecrins, Alt. 3 165 m, Δ 1 500 m, PD
Obs. : gîte /randos en étoile
Encadrant : André Collobert

Mardi 19 mars

Pointe des Arbennes
Bornes, Alt. 2 400 m, Δ 1 200 m, PD
Encadrant : Joseph Esseul

Mercredi 20 mars

Rando cool
F
Encadrant : René Christin

Jeudi 21 mars

Combe Marto
Bornes, Alt. 2 300 m, Δ 1 300 m, PD
Encadrant : Alain Fleuret

Vendredi 22 - dimanche 24 mars

Week-end Marmots
Chablais, Alt. 1 020 m
Obs. : gîte les Sapins Enchantés
Encadrant : Cédric Saccinto

Samedi 23 mars

Rando cool
PD
Encadrant : Jean-Claude Corsetti

Samedi 23 mars

La Carmélite
Aravis, Alt. 2 500 m, Δ 1 200 m, PD
Encadrant : Joseph Esseul

Samedi 23 mars

Aiguille du Belvédère IGN : 3630 OT
Aiguilles Rouges, Alt. 2 965 m, Δ 1 500 m, AD
Obs. : matériel glaciaire
Encadrant : Patrice Vivier

Samedi 23 mars

Aiguille du Belvédère IGN : 3630 OT
Aiguilles Rouges, Alt. 2 965 m, Δ 1 500 m, AD
Obs. : matériel glaciaire
Encadrant : René Christin

Dimanche 24 mars

Rando cool
PD
Beaufortain, Δ 1 200 m
Encadrant : Florian Gérault

Dimanche 24 mars

Col Sud de la Glière
Vanoise, Alt. 3 159 m, Δ 1 120 m, AD
Encadrant : René Delieutraz

Lundi 25 - samedi 30 mars

Valle Maira
Italie, Δ 1200 m/jour, AD
Obs. : inscriptions début janvier
Encadrant : Raymond Bérnard

Mardi 26 mars

Tour Pointe de Comborsier
Beaufortain, Alt. 2 500 m, Δ 1 350 m, PD
Encadrant : Kleber Dumast

Mercredi 27 mars

Rando cool
PD
Encadrant : Alain Dambrine

Jeudi 28 - vendredi 29 mars

Pointe des Raticières /
Aiguille de l'Épaisseur IGN : 3435 ET
Aiguilles d'Arves, Alt. 3 230 m, Δ 1200 +
1200 m, PD
Obs. : nuit en refuge
Encadrant : Michel Lefrique

Samedi 30 mars

Tête Nord des Fours IGN : 3531 ET
Beaufortain, Alt. 2 760 m, Δ 1 500 m, AD
Encadrant : Alain Dambrine

Dimanche 31 mars

Brèche à Nat
Lauzière, Alt. 2 683 m, Δ 1 750 m, AD
Encadrant : Hervé Rosfelder

AVRIL

Mardi 2 avril

Col de l'Encrenaz
Aiguilles Rouges, Alt. 2 579 m,
 Δ 1 200 m, PD
Encadrant : Joseph Esseul

Mercredi 3 - jeudi 4 avril

Mont Dolent IGN : 3630 OT
Mont-Blanc, Alt. 3 820 m, Δ 1100 m
+ 1000 m, AD
Obs. : matériel glaciaire - bivouac
Encadrant : René Christin

Samedi 6 avril

Montagne d'Outray
Beaufortain, Alt. 2 300 m, Δ 1 150 m, F
Encadrant : Alain Dambrine

Samedi 6 avril

La Réchasse
Vanoise, Alt. 3 212 m, Δ 1 200 m, PD
Obs. : remontées mécaniques
Encadrant : Alain Fleuret

Samedi 6 - dimanche 7 avril

Aiguille Epaisseur + Ratissière
Aiguilles d'Arves, Alt. 3 230 m,
 Δ 1000+1000 m, PD
Obs. : glacier
Encadrant : Florian Gérard

Samedi 6 - dimanche 7 avril

Grande Aiguille Rousse + Levanna
Vanoise, Alt. 3 593 m, Δ 1566+785 m, PD
Obs. : refuge Carro
Encadrant : René Delieutraz

Dimanche 7 avril

Tour du Jallouvre IGN : 3430 ET
Aravis, Alt. 2 408 m, Δ 1 300 m, PD
Encadrant : Laurent Cantenot

Dimanche 7 avril

Tête Pelouse - Trou de la mouche IGN : 3430 ET
Aravis, Alt. 2 537 m, Δ 1 300 m, AD
Obs. : prévoir crampons
Encadrant : Yves Gentil

Rognolet ©A. Séné



Mardi 9 avril

Gebroulaz / col du Borgne
Vanoise, Alt. 3 500 m, Δ 1 500 m, AD
Encadrant : Kleber Dumast

Mardi 9 avril



Seythenex Sambuy - Balade pleine lune
Bauges, Alt. 2 107 m, Δ 1 000 m, F
Obs. : départ Annecy 18h
Encadrant : Laurent Cantenot

Samedi 13 avril - dimanche 14 avril



Pte Ciamarela + Albaron
Vanoise, Alt. 3 637 m, Δ 1300+1650 m, AD
Obs. : remontées méca + refuge Evettes
Encadrant : Hervé Rosfelder

Samedi 13 avril

Brèche Puiseux IGN : 3630 OT, 3531 ET
Mont-Blanc, Alt. 3 432 m, Δ 1 000 m, AD
Obs. : matériel glaciaire -
remontée mécanique
Encadrant : Patrice Vivier

Samedi 13 avril

Buet
Aiguilles Rouges, Alt. 3 100 m,
 Δ 1 800 m, PD
Obs. : classique et descente
creux aux Vaches
Encadrant : Philippe Vernerey

Mardi 16 avril

La Réchasse
Vanoise, Alt. 3 212 m, Δ 1 200 m, PD
Obs. : remontées mécaniques
Encadrant : Joseph Esseul

Mercredi 17 - jeudi 18 avril



Grande Lui - Circuit des 6 cols IGN : 3630 OT
Mont-Blanc, Alt. 3 250 m, Δ 1800 m
+ 1000 m, AD
Obs. : matériel glaciaire - bivouac
Encadrant : René Christin

Samedi 20 - lundi 22 avril



4000 de Saas Fee
Valais, Alt. 4 200 m, Δ 1 100 m, PD
Obs. : glacier
Encadrant : Florian Gérard

Samedi 20 - dimanche 21 avril



Dômes de Miage + Armanchette
Mont-Blanc, Alt. 3 670 m, Δ 1460 m
+ 1070 m, AD
Encadrant : Hervé Rosfelder

Mardi 23 - vendredi 26 avril



Refuge Prarayer
Italie, Alt. 3 500 m, Δ 1400 m/jour, AD
Obs. : refuge Italie
Encadrant : André Collobert

Mardi 23 avril

Col sud de la Glière
Vanoise, Alt. 3 159 m, Δ 1 200 m, AD
Encadrant : Kleber Dumast

Samedi 27 avril

Tête du Colonney IGN : 3530 ET
Fiz, Alt. 2 692 m, Δ 1 215 m, AD
Encadrant : Michel Lefrique

Mardi 30 avril

Les Jumelles
Fiz, Alt. 2 692 m, Δ 1 400 m, PD
Obs. : remontées mécaniques
Encadrant : Joseph Esseul

MAI

Samedi 4 - dimanche 5 mai



Dôme de Polset en boucle
par le refuge de Polset
Vanoise, Alt. 3 497 m, Δ 1100+1100 m, PD
Encadrant : Alain Fleuret

Mardi 7 - jeudi 9 mai



Mont-Blanc Cheillon et Pigne d'Arolla
Valais, Alt. 3 859 m, Δ 900 m/jour, PD
Obs. : refuge Suisse
Encadrant : André Collobert

SNOWBOARD DE RANDONNÉE

PROGRAMME



RESPONSABLE

Florent Pedrini

CONTACT

surfrando@cafannecy.fr

Florent PEDRINI

Une envie de sortir votre snowboard, de partir à la découverte de nos montagnes enneigées, attiré par ce côté pur et sauvage, de partager cette passion, de trouver vos compagnons d'aventures, d'apprendre et de vous former à encadrer demain... Venez rejoindre les ShabraKs, ces snowboarders qui affichent leur passion commune au sein du CAF d'Annecy.

L'esprit est simple, profondément humain et respectueux de Dame nature qui nous offre contemplation et adrénaline.

Le programme est riche et ambitieux, de la sortie initiation aux sorties techniques en pentes raides, avec des séjours de plusieurs jours en raid en autonomie ou refuge gardé. Autour d'une bière le vendredi au forum, venez nous rencontrer, discuter montagne, sorties du week-end ou bâtir des projets.

Beaufortain ©F. Pedrini



LES DIFFÉRENTES COTATIONS

o Cotations à la montée

F : Facile

PD : Peu difficile

AD : Assez difficile

D : Difficile

Nuancées par des + et des -

o Cotations technique à la descente

1.x : Niveau initiation

Les pentes n'excèdent pas 30°.

2.x : Peu de difficultés techniques.

Les pentes n'excèdent pas 35°.

3.x : Présence de passages techniques. Pentes longues à 35°, quelques passages courts jusqu'à 40-45°.

4.x : Couloir ou pente raide : pentes à 40 ou 45° sur + de 200 m.

5.x : Pente à 45°/50° sur + de 300 m ou de plus de 50° sur 100 m.

o Cotations d'exposition au danger en cas de chute

E1 : l'exposition est celle de la pente elle-même.

E2 : à l'exposition de la pente s'ajoute des obstacles aggravant les blessures.

E3 : en cas de chute, la mort est probable.

E4 : la chute entraîne la mort ou alors vous êtes un miraculé.



DÉCEMBRE

Samedi 8 décembre

Mont Margériaz
Bauges, Alt. 1 845 m, Δ 600 m, F 1.2 E1
Obs. : sortie initiation
Encadrant : Florent Pedrini

Samedi 8 - dim. 9 décembre

Stage Recyclage initiateurs
Encadrant : Guillaume Condat



Dimanche 9 décembre

Mont Sulens
Aravis, Alt. 1 839 m, Δ 540 m, F 2.1 E1
Obs. : sortie initiation
Encadrant : Nicolas Antony

Samedi 15 décembre

Mont Morbier
Bauges, Alt. 1 543 m, Δ 600 m, F 1.2 E1
Obs. : sortie initiation
Encadrant : Julien Goulinet

Dimanche 16 décembre

Roche Plane
Beaufortain, Alt. 2 166 m, Δ 1 010 m,
F 2.2 E2
Encadrant : Olivier Bonnaz

Dimanche 16 décembre

Sulens par plan bois
Aravis, Alt. 1 839 m, Δ 540 m, F 2.1 E1
Encadrant : Patrick Cerisier

Dimanche 16 décembre

Col des Porthets
Aravis, Alt. 2 072 m, Δ 800 m, PD 2.2 E1
Encadrant : Vincent Le Scour

Jedi 20 décembre

Petite Chaurionde option Sambuy
Bauges, Alt. 2 123 m, Δ 975 m, F 2.3 E1
Obs. : sortie initiation
Encadrant : Florent Pedrini

Samedi 29 décembre

Le Quermoz
Beaufortain, Alt. 2 290 m, Δ 1 000 m, F 2.1 E1
Encadrant : Julien Goulinet

JANVIER

Vendredi 4 janvier

Trace de split
Obs. : démo splitboard
Encadrant : Julien Goulinet



Samedi 5 janvier

Circuit de la Combe sauvage
Aravis, Alt. 2 103 m, Δ 1 134 m, F 3.1 E1
Encadrant : Florent Pedrini

Samedi 5 janvier

Sous Dine
Aravis, Alt. 2 000 m, Δ 900 m, PD 2.1 E1
Encadrant : Vincent Le Scour

Dimanche 6 janvier

Col des aiguilles du Mont
Aravis, Alt. 2 133 m, Δ 750 m, F 3.1 E.1
Encadrant : Olivier Bonnaz

Mercredi 9 janvier

Petit Bargy
Aravis, Alt. 2 098 m, Δ 860 m, F 2.2 E1
Encadrant : Aude Malahel

Samedi 12 janvier

Col des Porthets
Aravis, Alt. 2 072 m, Δ 800 m, F 42768 E1
Obs. : sortie initiation
Encadrant : Guillaume Condat

Samedi 12 janvier

Pic du Rognolet
Lauzière, Alt. 2 659 m, Δ 1 300 m, F 2.3 E1
Encadrant : Julien Goulinet

Samedi 12 janvier

Pointe de Mandallaz - Couloir NO
Aravis, Alt. 2 277 m, Δ 1 180 m, PD 4.1 E1
Encadrant : Nicolas Antony

Samedi 12 janvier

Col de Tulle
Aravis, Alt. 1 930 m, Δ 650 m, F 1.2 E1
Encadrant : Romain Desbrest

Dimanche 13 janvier

Combe de Sotty
Aravis, Alt. 2 240 m, Δ 1 000 m, F 3.2 E1
Encadrant : Renaud Berger

Dimanche 13 janvier

Pointe de Talamarche - Face Ouest
Bornes, Alt. 1 850 m, Δ 1 100 m, PD+ 4.2 E3
Obs. : vélo-split
Encadrant : Cédric Saccinto

Lundi 21 janvier

Full moon - Col de Tulle
Aravis, Alt. 1 920 m, Δ 800 m, F 1.3 E1
Obs. : sortie initiation
Encadrant : Florent Pedrini

Mercredi 23 janvier

Grand Bargy
Aravis, Alt. 2 301 m, Δ 1 150 m, PD 3.3 E2
Encadrant : Aude Malahel

Mercredi 23 janvier

Full moon - Balafrasse
Aravis, Alt. 2 300 m, Δ 900 m, F 2,3 E1
Encadrant : Renaud Berger

Samedi 26 - dimanche 27 janvier

Week-end Beaufortain
Beaufortain, Alt. 2 671 m, Δ 1 500 m,
PD 2.1 E1

Obs. : sortie avec les skieurs
Encadrant : Antoine Boutet

Samedi 26 janvier

La Combe aux Chevaux
Bauges, Alt. 1 816 m, Δ 1 000 m, F 2.2 E1
Encadrant : Julien Goulinet

Samedi 26 janvier

Blantsin et Col de Fenestral
Aiguilles Rouges, Alt. 2 678 m,
 Δ 1 350 m, AD- 3.2 E2

Obs. : 12 km
Encadrant : Romain Desbrest

Dimanche 27 janvier

Col des verts
Aravis, Alt. 2 600 m, Δ 1 200 m, F 3,1 E1
Encadrant : Renaud Berger

Queyras ©F. Pedrini



FÉVRIER

Vendredi 1^{er} - dim. 3 février



Raid Beaufortain - Nuit refuge de la Coire
Beaufortain, Δ 2 500 m

Encadrant : Florent Pedrini

Samedi 2 février - dim. 3 février



Stage SG1

Mont-Blanc

Encadrants : Guillaume Condat,

Vincent Le Scour

Dimanche 3 février

Pointe de la Québlette

Bornes, Alt. 1 915 m, Δ 960 m, PD 2.3 E1

Encadrant : Laurent Delacroix

Dimanche 3 février

Initiation pente raide -

1^{re} partie du couloir Combaz

Aravis, Δ 1 100 m, D 4,3-5,1 E2

Encadrant : Renaud Berger

Dimanche 3 février

Colombier d'Aillon

Bauges, Alt. 2 045 m, Δ 1 160 m, F 3.2 E1

Encadrant : Vincent Le Scour

Mercredi 6 février

Rochers de Leschaux

Aravis, Alt. 1 936 m, Δ 990 m, F 2.1 E1

Encadrant : Aude Malahel

Samedi 9 - dimanche 10 février



Grand Pic Lauzière et Rognolet

Lauzière, Alt. 2 829 m, Δ 2 500 m, PD 2.1 E3

Encadrant : Aude Malahel

Samedi 9 février

Roche Parstire

Beaufortain, Alt. 2 108 m, Δ 800 m, F 2.1 E1

Encadrant : Julien Goulinet

Dimanche 10 février

Col de la Terrasse

Aiguilles Rouges, Alt. 2 734 m, Δ 1 340 m,

PD- 3.3 E2

Encadrant : Patrick Cerisier

Beaufortain ©F. Pedrini



Dimanche 10 février

Col de Balafresse
Aravis, Alt. 2 240 m, Δ 1 000 m,
AD 3.2 E2
Encadrant : Romain Desbrest

Vendredi 15 février

Legette du Mirantin
Beaufortain, Alt. 2 353 m, Δ 1 115 m,
D+ 3.2 E1
Encadrant : Florent Pedrini

Samedi 16 février

Trélod - Couloir Nord en boucle
Bauges, Alt. 2 181 m, Δ 1 600 m,
PD+ 4.2 E2
Encadrant : Cédric Saccinto

Samedi 16 février

Pointe des Arces
Bauges, Alt. 2 076 m, Δ 1 200 m, F 3.1 E1
Encadrant : Olivier Bonnaz

Dimanche 17 février

De Fond en Combes
Aravis, Alt. 2 453 m, PD 3.3 E2
Encadrant : Jérôme Janin

Dimanche 17 février

Pointe d'Andey - Voie normale (Est)
Bornes, Alt. 1 877 m, Δ 827 m, F 1.3 E1
Encadrant : Laurent Delacroix

Mardi 19 février

Full moon - Sulens par plan bois
Aravis, Alt. 1 839 m, Δ 540 m, F 2.1 E1
Encadrant : Laurent Delacroix

Mardi 19 février

Full moon - La Tournette
Aravis, Alt. 2 350 m, Δ 1 400 m, F 3,1 E1
Encadrant : Renaud Berger

Samedi 23 février

Coillu à Bordel - option Chauchefoin
Aravis, Alt. 2 050 m, Δ 1 010 m,
PD 42404 E2
Encadrant : Guillaume Condat

Samedi 23 février

Col des Tufts
Mont-Blanc, Alt. 2 651 m, Δ 1 450 m,
F 3.2 E1
Encadrant : Julien Goulinet

Samedi 23 - dimanche 24 février

Autour du torrent des roches - Bivouac
Belledonne, F a D dans le 3 E1
Encadrant : Renaud Berger

Samedi 23 février

Paré de Joux et Tête de Paccaly
Bornes, Alt. 2 370 m, Δ 1 100 m,
AD 3.1 E2
Encadrant : Romain Desbrest

Dimanche 24 - mardi 26 février

À la découverte des Cerces
Cerces, Alt. 3 097 m, Δ 1 500 m,
PD 2.2 E2
Obs. : Caf avec Marseille
Encadrant : Antoine Boutet

Dimanche 24 février

Mont Charvin - Face Ouest
Bornes, Alt. 2 409 m, Δ 1 100 m,
PD 4.2 E2
Encadrant : Jérôme Janin

MARS

Dimanche 3 mars

Grand Bargy - Couloir Nord-Ouest
Bornes, Alt. 2 301 m, Δ 950 m, PD 4.3 E2
Encadrant : Cédric Saccinto

Dimanche 3 mars

Sur Cou - Circuit des Mouilles
Bornes, Alt. 1 809 m, Δ 1 040 m, F 2.1 E1
Encadrant : Laurent Delacroix





Dimanche 3 mars

Mont Buet
Aiguilles Rouges, Alt. 3 096 m, Δ 1 700 m,
F 2,3 E1
Encadrant : Renaud Berger

Dimanche 3 mars

Petite Chaurionde
Bauges, Alt. 2 123 m, Δ 1 000 m, F 2.3 E1
Encadrant : Vincent Le Scour

Mercredi 6 mars

Aiguille verte du Chinaillon
Aravis, Alt. 2 045 m, Δ 1 370 m, F 1.3 E1
Encadrant : Aude Malahel

Mercredi 6 mars

Combe à l'avion
Aravis, Alt. 2 042 m, Δ 750 m, PD+ 3.1
Encadrant : Florent Pedrini

Samedi 9 - dimanche 10 mars

Week-end Beaufortain - refuge de Balme
Beaufortain, Alt. 2 500 m, Δ 2 500 m,
PD 2.2 E2
Encadrant : Aude Malahel

Samedi 9 - dimanche 10 mars

Stage NAI1
Encadrants : Guillaume Condat,
Patrick Cerisier

Samedi 9 mars

Col de la Cicle
Mont-Blanc, Alt. 2 377 m, Δ 1 200 m,
F 2.2 E1
Encadrant : Julien Goulinet

Dimanche 10 mars

La Tournette - Face NE
Bornes, Alt. 2 351 m, Δ 1 400 m, PD 2.3 E2
Obs. : 12 km
Encadrant : Romain Desbrest

Vendredi 15 mars

Pointe de la grande journée -
Boucle avec remontée
Beaufortain, Alt. 2 460 m, Δ 1 500 m,
D+ 4.2 E3
Encadrant : Florent Pedrini

Samedi 16 mars

Tête Pelouse
Aravis, Alt. 2 537 m, Δ 1 120 m, F 2.3 E2
Encadrant : Laurent Delacroix

Vendredi 22 - dimanche 24 mars

Week-end Marmots
Chablais, Alt. 1 020 m
Obs. : gîte les Sapins Enchantés
Encadrant : Cédric Saccinto

Samedi 23 - dimanche 24 mars

Stage SG1
Mont-Blanc
Encadrants : Florent Pedrini, Pascal
Torregrossa, Guillaume Condat

Samedi 23 - dimanche 24 mars

Aiguilles d'Arves
Aiguilles d'Arves, Alt. 3 230 m,
 Δ 2 500 m, F 2.2 E1
Encadrant : Julien Goulinet

Samedi 23 mars

Le Grand Arc - Versant Sud
Lauzière, Alt. 2 484 m, Δ 1 204 m,
F 2.3 E2
Encadrant : Olivier Bonnaz

Samedi 30 mars

Shabrakross 6^e édition
Aravis, Alt. 1 800 m, Δ 600 m
Encadrant : Romain Desbrest

AVRIL

Samedi 6 avril

Col du Passon
Mont-Blanc, Alt. 3 230 m, Δ 650 m,
AD 3.2 E2
Encadrant : Florent Pedrini

Dimanche 7 avril

Traversée Floria-Bérard
Aiguilles Rouges, Alt. 2 752 m,
 Δ 1 000 m, PD- 4.1 E2
Encadrant : Patrick Cerisier

Samedi 13 - dimanche 14 avril

La Grande Casse par les Grands Couloirs
Vanoise, Alt. 3 855 m, Δ 2 210 m,
PD 4.2 E1
Encadrant : Jérôme Janin

Samedi 27 - dimanche 28 avril

Autour Albaron
Alpes Grées, Alt. 3 634 m, Δ 1 500 m,
AD 3.1 E1
Encadrant : Aude Malahel

MAI

Samedi 11 - dimanche 12 mai

Étendard
Belledonne, Alt. 3 500 m, Δ 2 000 m,
AD 3.1 E3
Encadrant : Aude Malahel

Week-end avril - mai

Date à définir
4000 Suisse ou Écrins
Encadrant : Pascal Torregrossa



RANDONNÉE RAQUETTES

PROGRAMME



RESPONSABLE

Jean-Pierre Lacombe

CONTACT

raquettes@cafannecy.fr

Jean-Pierre
LACOMBE

L'activité "raquette" se déroule sur un terrain hors-piste. Pour votre sécurité, et celle de vos encadrants, participez aux initiations à la nivologie, voir le programme ci-après.

! Toutes les collectives nécessiteront le port du DVA (Détecteur de Victime d'Avalanche), de la pelle et de la sonde.

Les sorties sont mises à jour sur le site du CAF d'Annecy rubrique "collectives" <https://collectives.cafannecy.fr/> et notamment les courses de fin de saison. N'oubliez pas de consulter régulièrement le site et de vous y inscrire.

Très belle saison raquettes à tous.



BARÈME DE NIVEAU SORTIES

- o **R1** : pour tout randonneur, dénivelé 500 m environ.
- o **R2** : pour randonneur entraîné, dénivelé compris entre 500 m et 1000 m
- o **R3** : pour randonneur endurci, dénivelé supérieur à 1000 m et pouvant présenter une difficulté technique.

Une très bonne saison à tous avec beaucoup de plaisir !

DÉCEMBRE

Judi 6 décembre

La Croix du Nivolet IGN : 3332 OT
Bauges, R1
Obs. : exercice DVA, 8 km
Encadrant : Gilles Furtin

Judi 13 décembre

Pointe des Brasses IGN : 3429 ET
Chablais, Alt. 1 503 m, Δ 500 m, R1
Obs. : exercice DVA, 6 km
Encadrant : Gilles Furtin

Dimanche 16 décembre

Tour du plateau de Beauregard IGN : 3430 ET
Aravis, Alt. 1 650 m, Δ 500 m, R1
Obs. : 8 km
Encadrant : Jean-Pierre Lacombe

Lundi 17 décembre



Initiation Neige & Avalanche (niveau 1)
Forum du Club 19h30
Encadrant : Raymond Bérnard

Judi 20 décembre

Cabane du Petit Pâtre IGN : 3430 ET
Aravis, Alt. 1 915 m, Δ 700 m, R1
Obs. : exercice DVA, 8 km
Encadrant : Gilles Furtin

JANVIER

Jeudi 10 janvier

Crêt de la Goutte IGN : 3330 OT
Jura, Alt. 1 621 m, Δ 550 m, R2
Obs. : avec skieurs Rando Nordique, 12 km
Encadrant : Gilles Furtin

Dimanche 13 janvier

Salève
Obs. : sortie Handicaf
Encadrant : Isabelle Rabatel

Jeudi 17 janvier

Col du Bois Noir IGN : 3531 OT
Aravis, Alt. 1 615 m, Δ 600 m, R2
Obs. : avec skieurs Rando Nordique, 8 km
Encadrant : Gilles Furtin

Jeudi 24 janvier

Notre Dame d'Ermone IGN : 3428 ET
Chablais, Alt. 1 413 m, Δ 650 m, R1
Obs. : 6 km
Encadrant : Gilles Furtin

Mardi 29 janvier

Chalets de Vormy IGN : 3430 ET
Aravis, Alt. 2 019 m, Δ 700 m, R2
Obs. : avec skieurs Rando Nordique, 10 km
Encadrant : Gilles Furtin

FÉVRIER

Vendredi 1^{er} février

La Clusaz / Beauregard IGN : 3430 ET
Aravis, Alt. 1 650 m, Δ 700 m, R2
Obs. : 10 km
Encadrant : Jean-Pierre Lacombe

Samedi 2 - samedi 9 février

Ht Verdon / Mercantour IGN : 3541 OT & 3440 ET
Haut-Verdon, Alt. 2 640 m, Δ 5 200 m,
R1 à R3
Obs. : séjour en étoile au gîte de la
Colle St Michel 04170 Thorame Haute
Inscriptions du 01/12/2018 au 21/01/2019
Versements arrhes 100 € à l'inscription
Encadrant : Jean-Claude Corsetti

Dimanche 10 février

Col de Richemond
Jura
Obs. : sortie Handicaf
Encadrant : Isabelle Rabatel

Jeudi 14 février

Tour des Frêtes IGN : 3430 ET
Bornes, Alt. 1 750 m, Δ 600 m, R2
Obs. : 12 km
Encadrant : Gilles Furtin

MARS

Dimanche 10 mars

Torchon
Bornes
Obs. : sortie Handicaf
Encadrant : Isabelle Rabatel

Jeudi 21 mars

Sortie pleine lune + repas
Obs. : inscriptions vendredi 11 janvier
Encadrant : Gilles Furtin

Vendredi 22 - dimanche 24 mars

Week-end Marmots
Chablais, Alt. 1 020 m
Obs. : gîte les Sapins Enchantés
Encadrant : Cédric Saccinto

Jeudi 28 mars

Chalets de la Buchille IGN : 3428 ET
Chablais, Alt. 1 435 m, Δ 600 m, R2
Obs. : avec skieurs Rando Nordique, 10 km
Encadrant : Gilles Furtin

AVRIL

Jeudi 4 avril

Dôme de Vaugelas IGN : 3532 OT
Beaufortain, Alt. 2 200 m, Δ 800 m, R3
Obs. : avec skieurs Rando Nordique, 12 km
Encadrant : Gilles Furtin

Jeudi 11 avril

La Basse du Gerbier IGN : 3435 ET
Maurienne, Alt. 2 556 m, R3
Obs. : 12 km
Encadrant : Gilles Furtin



SKI DE FOND & RANDO NORDIQUE

PROGRAMME



RESPONSABLE

Gilles Furtin

CONTACT

skinordique@cafannecy.fr

Gilles FURTIN

Le ski de fond se pratique sur traces en station avec des skis alternatifs ou de skating. La rando nordique, gratuite, ne demande aucun aménagement ni traçage.

Respectueuse de l'environnement, la glisse à talon libre permet de s'immerger en pleine nature sur terrain vallonné, faible pente, plateau.

Voilà une autre approche de la montagne hivernale.

Des sorties mixtes avec un groupe raquette auront lieu dans l'hiver, voir le programme raquette encadrant Gilles Furtin.



Les collectives en rando nordique nécessiteront l'obligation du port du DVA, de la pelle et de la sonde.

Crêt de Chalam - Jura @G. Furtin





Grande Combe ©J.C. Corn

DÉCEMBRE

Mardi 4 décembre

Les Glières - sur traces
Bornes, R1

Encadrant : Gilles Furtin

Mardi 11 décembre

St François - sur traces
Bauges, R1

Encadrant : Gilles Furtin

Mardi 18 décembre

Le Retord - sur traces
Jura Bugey, R2

Encadrant : Gilles Furtin

JANVIER

Mardi 8 janvier

Giron - sur traces
Jura Ain, R1

Encadrant : Gilles Furtin

Mardi 15 janvier

La Pesse - sur traces
Jura, R2

Encadrant : Gilles Furtin

FÉVRIER

Lundi 4 - jeudi 7 février



Sommets du Jura Suisse
Jura Vaudois, R2

Obs. : inscriptions le 11/01/19

Encadrant : Gilles Furtin

MARS

Mardi 5 mars

Col du Pré - Rando Nordique IGN : 3532 OT
Beaufortain, R2

Obs. : avec un groupe raquettes, 16 km

Encadrant : Gilles Furtin

Mardi 26 mars

Lac des Fées - Rando Nordique IGN : 3532 OT
Beaufortain, R2

Obs. : avec un groupe raquettes, 16 km

Encadrant : Gilles Furtin



SKI & SURF EN STATION

PROGRAMME



INITIATEURS

Alain Curt, Claude Carraz, Jean Philippe Guex, Dominique Guillot, Isabelle Maffre, Paul Henri Maffre, Jacques Muzard, Isabelle Rabatel, Jean François Richard, Roger Zannini

CONTACT

skisurfalpin@cafannecy.fr

VENTE FORAITS ET TRANSPORT

Par internet ou tous les vendredis de 19h30 à 21h au Club du 4 janvier au 26 avril 2019. Profitons du bus : possibilité de prendre des places de car pour des sorties raquettes, ski de fond ou marche dans les domaines aménagés des stations.



Valmorel @N. Jacquemin

ÉCOLE DE SKI

Inscription les vendredis 7, 14, 21 décembre et 4 janvier de 19h30 à 21h au Club. Les cours ont lieu les 8 premiers dimanches de la saison. La présence de tous les participants est souhaitable dès la première sortie encadrée.

TARIF DES COURS

Adultes : 55€. **Enfants (-de 18 ans)** : 40€.

SORTIES ENFANTS

Le samedi après-midi, 12 places. 6 cours + une sortie loisir ski nocturne et repas.

COURS DÉBUTANTS ADULTES

7 samedis après-midi et une sortie journée le dernier dimanche en station.

CARTE CAF

Licence CAF 2018/19 obligatoire.

CARTE USCA (INTERCLUBS)

Obligatoire pour chaque participant afin de profiter de nos tarifs forfaits. **Tarif : 7 €**. Cette carte sert de support forfait en station pour le ski individuel ; elle est rechargeable sur le site de l'USCA.

SORTIE MISE EN JAMBES

Prévue le 9 ou le 16 décembre selon enneigement.

LES "PLUS" DES SORTIES

À la fin des cours de ski en station, les initiateurs vous proposent une sortie initiation randonnée à ski.

- o 6 janvier : galette des Rois
- o 27 janvier : vin chaud
- o 10 février : repas chaud
- o 7 avril : fête des Clubs
- o 22 avril : barbecue ou fondue



Arêches-Beaufort @N. Jacquemin

DATE	HORAIRE DE DÉPART	STATION	TARIF STATION	FORFAIT + CAR	FORFAIT SEUL	CAR SEUL
6 janvier (SE)	7h15	Les Contamines	40,60 €	35 €	27 €	18 €
13 janvier (SE)	7h15	Valmorel	45,50 €	35 €	27 €	18 €
20 janvier (SE)	7h15	Vallée de Méribel	53,00 €	35 €	27 €	18 €
27 janvier (SE)	7h30	Flaine	43,20 €	35 €	27 €	18 €
3 février (SE)	7h00	Les Ménuires	51,00 €	35 €	27 €	18 €
10 février (SE)	7h15	Arêches	29,90 €	35 €	27 €	18 €
17 février (SE)	7h00	La Plagne	52,00 €	35 €	27 €	18 €
24 février (SE)	7h15	Vallée de Courchevel	54,50 €	35 €	27 €	18 €
3 mars (SER)	7h00	Les Gets	43,00 €	35 €	27 €	18 €
10 mars	7h00	Espace San Bernardo	37,00 €	35 €	27 €	18 €
17 mars	7h15	Avoriaz	44 €	35 €	27 €	18 €
24 mars	7h15	Les Karellis	28,50 €	35 €	27 €	18 €
31 mars	7h00	Tignes - Val d'Isère	59 €	36 €	28 €	18 €
7 avril	7h00	Bardonecchia	37 €	36 €	28 €	18 €
14 avril	7h00	Les Arcs	52 €	36 €	28 €	18 €
22 avril Pâques	7h00	Val Thorens	55 €	36 €	28 €	18 €
28 avril	7h00	Tignes	50 €	36 €	28 €	18 €

SE : sorties encadrées / SER : Sortie encadrée de remplacement

HOMMAGES DU CAF

POUR CLAUDE CERISIER



Claude aux Açores ©R. Sorlier

Toute l'équipe des "voyages lointains" du CAF Annecy a reçu un gros coup sur la tête à l'annonce de la mort de notre équipier voyageur Claude Cerisier en juin 2018.

Compagnon fidèle depuis les tous premiers "voyages lointains", Jordanie en 2004 jusqu'à sa dernière participation en 2015 aux Canaries, il en a collectionné des aventures avec nous de par le monde ; car intéressé par tout, ouvert, curieux des autres, toujours prêt à de nouveaux départs.

Celui qu'il a pris au final nous laisse bien tristes. Nous n'oublierons pas son à-propos, sa gentillesse, son adaptabilité en toutes circonstances ; ni ses fous rires en compagnie de son complice Alain A., ses blagues, sa bonne humeur... Il nous accompagnera encore bien souvent par la pensée dans les voyages à venir.

Joële Plastre

HOMMAGE À LOUIS GRAND



Louis Grand ©J. Chevassu

J'ai de nombreuses fois fait des courses en montagne avec Louis, nous partageons la même passion pour les sommets. Je parlerai seulement aujourd'hui d'une aventure vécue ou plutôt survécue dans les années 80, j'ai perdu la date exacte. Nous avions prévu une sortie à ski dans les Bauges. Les risques d'avalanche étant importants, nous nous étions réorientés vers un sommet peu difficile dans le secteur de l'Arclusaz. Louis s'engagea en tête dans une pente qui me sembla peu sûre. Je le rappelai, il ne m'entendit pas, et je le suivis. Près de la cime visée une plaque de neige se détacha derrière lui, m'emporta et m'enfouit. Je restai près de vingt minutes sous une masse de neige. Louis réussit à me situer grâce aux détecteurs de l'époque, et me dégéa au moment où je commençais à perdre connaissance. Nos stages de chefs de course lui avaient permis de me sauver. Pendant ses longs mois d'hospitalisation, Louis a constamment reçu la visite de nombreux camarades. Il a été visité, réconforté, accompagné. L'esprit de Club s'est fortement manifesté. Son activité au CAF lui avait valu bien des amitiés.

Souvenir ineffaçable,
Philippe Portier

BRUNO VIGNAT



Bruno a exercé son activité professionnelle dans une grande entreprise nationale et est arrivé à Annecy en 1986.

Amoureux et passionné de la montagne, sa première démarche est de faire inscrire toute sa famille au CLUB ALPIN d'ANNECY. Il crée vite des amitiés avec Hubert FERRANDOU et Roger GRANOUX.

Il a participé à plusieurs voyages organisés par le CAF : Mauritanie, Le Maroc, le M'Goun, le Kilimandjaro...

Il était un fidèle des rencontres du vendredi soir pour s'inscrire aux sorties du CLUB, participer à la vie de l'association et apporter son aide. Depuis le début, il s'est fortement engagé dans la commission Handicaf pour la montée au Parmelan. Cuisinier à l'occasion son aide a été efficace et appréciée.

De Bruno, nous garderons le souvenir d'un homme aimable, tolérant, ouvert à tous. Son sourire, son attention aux autres resteront fixés dans nos mémoires ainsi que son dévouement toujours accompli avec le même bonheur.

Grand marcheur, Bruno était un infatigable pèlerin des chemins de Saint Jacques de Compostelle depuis 1998.

Ce matin de juillet 2018, il prit le chemin des étoiles, définitivement.

Louis Bocquet



BONS PLANS POUR LES ADHÉRENTS

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

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



*MODALITÉS SELON LES ENSEIGNES

o Odlo (Annecy)

-10% sur tout le magasin, toute l'année ;
-20% sur tout le magasin le vendredi ;

o Prism

-20%¹

o Versant Nord (Thônes)

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

o Vieux Campeur

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

o Ski Loc Shop

-10% sur la location et l'entretien

¹ voir procédures spécifiques sur cafannecy.fr > Le Club > Bons plans



SKI LOC
SHOP

LOCATION - ENTRETIEN

☎ 04 50 60 33 47 ✉ benjamin@skilocshop.fr

78 bis route des Creuses - 74960 Cran-Gevrier

A côté du magasin Leclerc

www.skilocshop.fr





Au Vieux Campeur

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



Carte Club

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

Suivez nous



AuVieuxCampeurSociete



avieuxcampeur



Bavieuxcampeur



BAu_VieuxCampeur

www.AuVieuxCampeur.FR

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