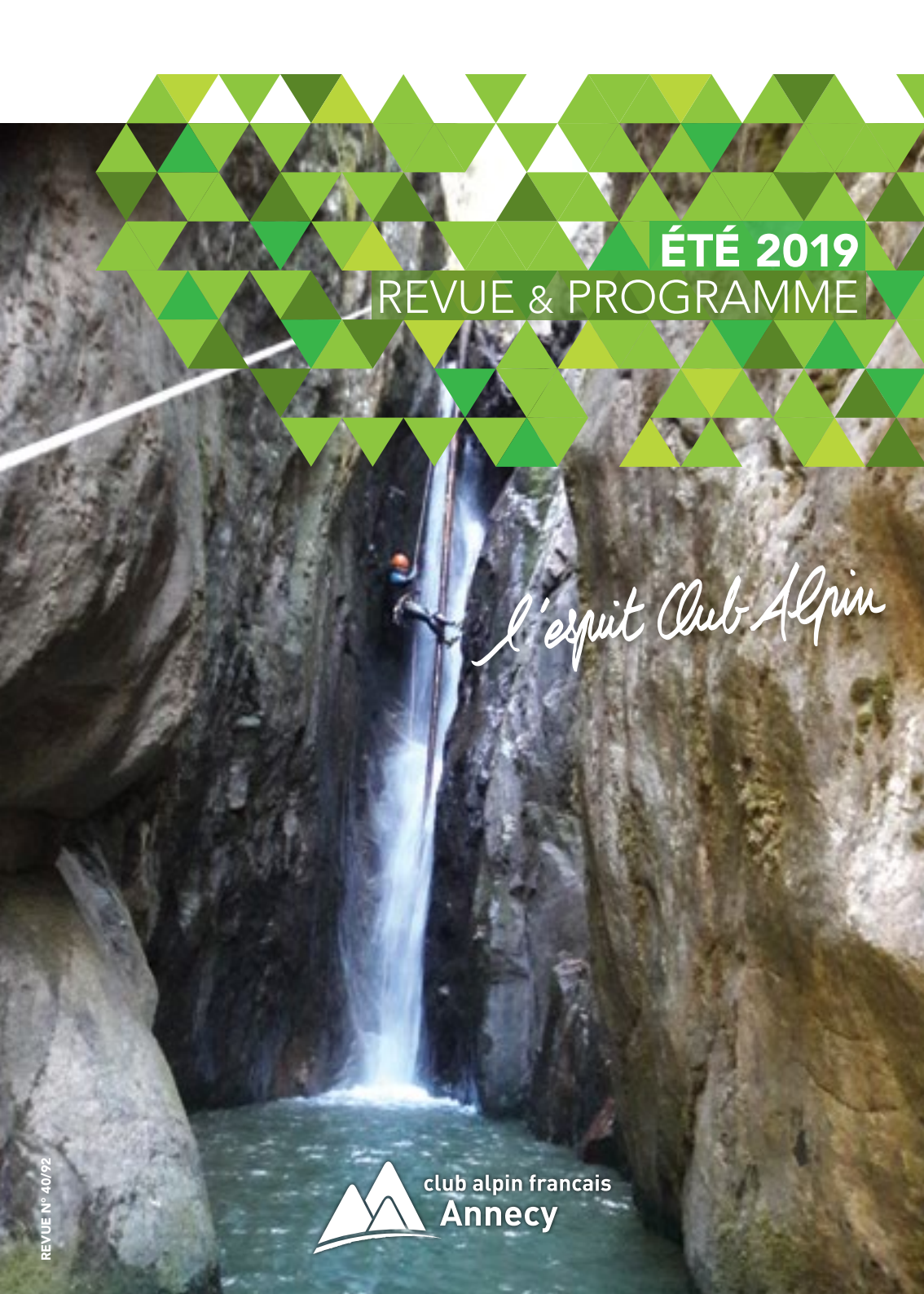




ÉTÉ 2019
REVUE & PROGRAMME

l'esprit Club Alpin



club alpin français
Annecy



Alain Fleuret ©C. Fleuret

L'assemblée générale ordinaire du club se tiendra le **vendredi 29 novembre 2019**, à la salle des Convivialités au 113 boulevard du Fier à Annecy.

REVUE N° 40/92 Le premier nombre correspond au nombre de revues éditées depuis la création du Club Alpin Français d'Annecy en tant qu'association juridiquement autonome, en 1990, le deuxième au nombre de revues éditées depuis la création du Club en 1874.

Le présent numéro a été tiré en avril 2019 à 800 exemplaires sous le numéro d'ISSN : 0242-8547

DIRECTEUR DE LA PUBLICATION :

Alain Fleuret. **ÉQUIPE ÉDITORIALE :**

Adeline Dautremier Karine Desclair,
Marine Métaillier, Martine Gauvin,
Nicole Jacquemin.

CONCEPTION : [f @ad.agence.fr](https://www.facebook.com/ad.agence.fr)

IMPRESSION : New Texte, Chambéry

PHOTO DE COUVERTURE :

Ruisseau du Villard, massif de la Lauzière
©B. Farraut

ÉDITO

LE MOT DU PRÉSIDENT

Le site collectives a trouvé son rythme de croisière, apprécié par ses utilisateurs, tant initiateurs que participants.

C'est un outil, efficace, mais qui ne remplace pas le dialogue direct entre tous les acteurs, notamment lors du forum du vendredi soir. C'est bien ce pôle d'échanges qui constitue le cœur de notre club, et qui ne sera jamais remplacé par aucune machine !

La Fédération des Clubs Alpains et de Montagne (FFCAM) met en place un ambitieux plan de formation de tous les adhérents. Sa volonté est de les conduire à acquérir les connaissances leur permettant de participer aux sorties collectives en toute autonomie. À ne pas confondre avec l'autonomie qui permet à quelqu'un de partir seul en montagne ! Cette dernière demandera beaucoup de temps...

Les cadres du club, coordonnés par le vice-président Activités, proposent tout au long de l'année des modules conduisant à l'acquisition des précieuses Unités de Formations, capitalisées en vue de l'obtention des diplômes d'initiateurs ; n'hésitez pas à vous inscrire.

La revue est riche de ce foisonnement. On y découvrira au fil des pages une nouvelle activité : la randonnée parapente qui redémarre après des années de sommeil. Bon vent à ses initiateurs !

Bon été à tous !

Alain FLEURET

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

SOMMAIRE DE LA REVUE

Édito le mot du président	2	Les 14 "2000" des Bauges en 3 jours	26
L'équipe éditoriale	3	École d'aventure du CAF d'Annecy	31
Renseignements pratiques	4	Groupe Jeunes Alpinisme	32
Mode d'emploi des activités du CAF d'Annecy	6	Canyonisme PROGRAMME	34
Les refuges du Club Alpin Français	8	Randonnée montagne & alpine PROGRAMME	38
La rénovation du refuge de Gramusset	10	Alpinisme PROGRAMME	50
Unités de formation "vers l'autonomie"	11	Escalade PROGRAMME	54
Vétérans sortie annuelle dans le Bugey	14	Vélo Tout Terrain PROGRAMME	56
Handicaf nous avons besoin de vous !	15	Trail PROGRAMME	62
Randorientation 35 ^e édition	16	Rando vol "Hike & Fly" PROGRAMME	67
Connaissance et Protection de la Montagne (CPM)	18	Marche nordique	69
Retour sur le camp d'été en Vanoise	21	Hommages du CAF	70
Voyages lointains	22	Bons plans pour les adhérents	71
Toponymie Gramusset - Pointe Percée	23		

L'ÉQUIPE ÉDITORIALE



Marine
MÉTAILLIER



Nicole
JACQUEMIN



Martine
CAUVIN



Adeline
DAUTREMIER



Karine
DESCLAIR

Nouvelle édition, nouvelle équipe ! La dernière revue hiver a marqué la fin de notre collaboration avec Claudette Combes et Jean-Claude Corn. Ces deux cafistes ont en effet décidé de "passer la main" à de nouveaux bénévoles pour se consacrer à d'autres occupations. Nous leur adressons un grand merci pour leur dévouement sans faille au fil des saisons. Pour cette édition été 2019, nous avons donc le plaisir d'accueillir 3 nouvelles recrues dans l'équipe Revue du CAF d'Annecy, qui sont : Marine Métaillier, Karine Desclair et Martine Cauvin. Nous sommes certaines que cette nouvelle équipe sera l'occasion de vous proposer un contenu éditorial toujours plus riche. Bonne lecture et très bel été à tous !

Une question ? Une suggestion pour les futures revues ou l'envie de soumettre un article ? Ecrivez à 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

SECRÉTARIAT

Adhésions & renseignements

Mercredi : 15h à 19h

Vendredi : 17h30 à 21h

Samedi : 10h à 12h

Fermeture les jours fériés ainsi que du 29 juillet au 20 août (inclus).

Une permanence aura lieu les vendredis

2, 9 et 16 août de 19 h 30 à 21h.

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 :

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

** Information non contractuelle.*

La bibliothèque c'est un petit coin, un peu à l'écart, loin du tumulte des inscriptions aux collectives et des convivialités. Pas si petit, une salle de réunion juxta le prêt et on peut, quand elle est libre, s'installer pour feuilleter des ouvrages ou déplier des cartes. Des documents récents ou plus anciens trônent sur des étagères. Ils permettent de rêver, d'imaginer ou simplement de prévoir des courses. Accueillis, parfois guidés par Julien, Christophe ou Isabelle, vous pouvez emprunter des livres ou des cartes pour une durée de trois semaines contre une modique somme qui sera réinvestie dans l'achat d'ouvrages récents. Il faudrait qu'on s'attelle un peu au rangement et à la réorganisation des ouvrages, mais le temps nous manque. Alors si le cœur vous en dit, venez rejoindre notre équipe de bénévoles pour assurer quelques permanences avec le sourire.

ADHÉSION* HORS ASSURANCE

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

- Adulte + 24 ans : renouvellement 72,40€
- Conjoint : renouvellement 51,20€
- Entre 18 et 23 ans : renouvellement 45,20€
- Moins de 18 ans : renouvellement 40,10€
- 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 :

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

Tarifs assurance de personne :

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



LOCATION DU MATÉRIEL

RESPONSABLE

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 30, 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 déterminées par chaque encadrant. Il arrive que certaines sorties soient prises d'assaut et soient rapidement saturées. N'hésitez pas à vous faire connaître malgré tout auprès des encadrants organisateurs par mail ou le vendredi soir. En fonction de la demande et dans la mesure du possible, des sorties supplémentaires sont souvent organisées.

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 sont demandées.

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. Afin de faciliter la participation des jeunes aux sorties collectives le club leur accorde de nombreux allègements financiers.

APTITUDE

Les participants doivent avoir un niveau technique et physique adapté aux sorties envisagées. Il appartient aux cadres organisateurs de vérifier ces aptitudes, ce qui constitue un des éléments essentiels de la sécurité des groupes.

Ne vous étonnez donc 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 ! **Des livrets "vers l'autonomie"** permettent une auto-évaluation de vos connaissances et savoir-faire, vous pouvez vous les procurer auprès de votre encadrant.



Aiguille du Tour, Massif du Mont-Blanc ©M. Dagand

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.

RENDEZ-VOUS

Lors de l'inscription, un lieu et une **heure de départ** vous 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, etc.), 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€.

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.

LES REFUGES DU CLUB ALPIN FRANÇAIS

CONTACT (hors réservation)

refuges@cafannecy.fr



Refuge Camille Dunant au Parmelan ©N. Bérnard

REFUGE CAMILLE DUNANT (PARMELAN)

Il est situé à 1825 mètres d'altitude, sur la commune de Dingy-Saint-Clair en Haute-Savoie, en bordure de falaise au-dessus du hameau de la Blonnière et le panorama est admirable sur le Bassin annécien, les Aravis, la chaîne du Mont-Blanc et les chaînes des Bornes et des Bauges.

Au pied du visiteur, la flore est exceptionnelle, les lapiaz et les avens nombreux, formant un terrain de jeux exceptionnel pour les spéléologues et les amateurs de botanique.

Très prisé des annéciens, il est une destination essentiellement familiale car d'accès facile. Il permet néanmoins la pratique de l'escalade tous niveaux grâce à la falaise du Parmelan située en contrebas du refuge.

De par sa situation dominante, il offre des couchers et des levers de soleil absolument uniques.

Altitude : 1825 m

Activités pratiquées : randonnée familiale, escalade tous niveaux, spéléologie

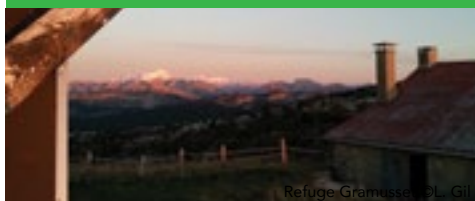
Ouverture : de mi-juin à fin septembre puis les week-ends jusqu'à mi-octobre.

Capacité : 45 couchages (couettes fournies et restauration possible) ; fermé hors gardiennage (local de secours uniquement)

Gardien : en cours de recrutement

Tél. refuge : 04 50 27 29 45

Réservation : <https://refugedu.parmelan.ffcam.fr/>





Refuge Gramusset ©verticalflow.net

REFUGE GRAMUSSET (POINTE PERCÉE)

Situé à 2164 mètres d'altitude, sur la commune du Grand-Bornand en Haute-Savoie, au milieu d'un environnement très minéral formé de nombreux lapiaz, il est le point de départ des diverses voies d'accès au sommet de la Pointe Percée (2750 m), point culminant de la chaîne des Aravis. Le refuge est le témoin de magnifiques couchers de soleil face à la chaîne du Bargy et au Pic du Jalouvre.

Marie et Christophe, les gardiens, sauront vous accueillir avec le sourire et vous conseiller avec professionnalisme quelles que soient vos envies !

Altitude : 2164 m

Activités pratiquées : randonnée sportive ou familiale, escalade tous niveaux, ski de randonnée

Ouverture : de mi-juin à mi-septembre puis les week-ends jusqu'à mi-octobre

Capacité : 45 couchages (couettes fournies et restauration possible) ; 21 couchages hors gardiennage (couvertures fournies, gaz, ustensiles de cuisine, poêle à bois et bois de chauffage)

Gardiens : Marie et Christophe

Tél. refuge : 06 15 35 36 63

Réservation : <https://refuge-lapointepercee.ffcam.fr/>



©verticalflow.net



©verticalflow.net

LA RÉNOVATION DU REFUGE DE GRAMUSSET

Le projet de rénovation complète du "refuge de Gramusset" - partie historique et son extension dite "refuge de la Pointe Percée" - a germé dans l'esprit de quelques passionnés du CAF d'Annecy au début des années 2010.

Une première ébauche avait été menée à bien en 2013 sans que cela puisse déboucher sur des travaux concrets. Le projet a été remis au goût du jour en 2017 par le CAF d'Annecy puis intégré au plan de rénovation des refuges mis en place par la FFCAM.

La FFCAM porte dorénavant ce projet avec l'aide constructive du Club et des gardiens. La réalisation de cette rénovation n'est possible que grâce au soutien fort des collectivités locales, du département de la Haute-Savoie, de la région AURA et de tous les partenaires sollicités.

Le refuge actuel restera ouvert au public pendant la durée des travaux. Les gardiens en place apporteront une assistance logistique quotidienne et leur précieuse expérience. Les travaux devraient se dérouler sur 2 saisons estivales, avec une fin envisagée au plus tôt en 2021.

Lorsque le nouveau refuge sera achevé, la majeure partie de l'extension actuelle sera démolie et le refuge historique de Gramusset sera rénové, tout en conservant son cachet typique. Le nouveau bâtiment devrait s'intégrer parfaitement à l'environnement minéral du site.

Le recours aux énergies renouvelables a été privilégié (panneaux photovoltaïques pour la production d'électricité et panneaux solaires thermiques pour la production d'eau chaude). Les eaux usées seront traitées par une micro station d'épuration. Les toilettes sèches à compostage seront adossées au nouveau bâtiment.

Outre des espaces plus conviviaux pour les utilisateurs et des outils de travail modernes pour les gardiens, le confort a été pris en compte avec des dortoirs spacieux et la possibilité de prendre une douche ! Le second refuge dont le CAF d'Annecy est gestionnaire, le refuge Camille Dunant au Parmelan, est inscrit dans le plan de rénovation des refuges de la FFCAM à l'horizon 2024.

Le futur refuge Gramusset ©D. Masson (architecte)



UNITÉS DE FORMATION

"VERS L'AUTONOMIE"



RESPONSABLE

André Alessio

CONTACT

formations@cafannecy.fr

André ALESSIO

L'ACCIDENTOLOGIE EN MONTAGNE

Notre fédération la FFCAM a le souhait d'accueillir encore plus d'adhérents (si possible passer le cap des 100 000), mais elle souhaite le faire dans des conditions de sécurité encore améliorées. De manière générale l'accidentologie de montagne, qui est trop importante, doit être diminuée et en premier lieu dans les activités collectives encadrées.

Les accidents ou incidents survenus lors de pratiques individuelles, de sorties ou de stages encadrés sont rarement le fruit du hasard, bien souvent ils sont dus à un problème technique, un comportement inadapté, une mauvaise prise de décision. Ce ne sont pas les activités qui sont potentiellement dangereuses, mais bien la manière d'appréhender l'environnement dans lequel nous évoluons : le terrain, les pentes, les conditions du moment et nos prises de décision.

SÉCURITÉ ET FORMATION

La formation est un élément essentiel de la sécurité, elle est au cœur des préoccupations de notre fédération, qu'il s'agisse de former les pratiquants ou de former les futurs encadrants.

La formation des pratiquants

La volonté de notre fédération est de placer la formation des pratiquants au cœur du projet associatif de tous les clubs, c'est pourquoi les formations généralistes sont ouvertes à tous: UFCA (unité de formation



La Grande Casse ©N. Jacquemin

commune aux activités) en premier lieu, mais aussi cartographie et orientation, secourisme, nivologie, sécurité sur glacier.

Par ailleurs notre fédération souhaite le développement des formations techniques abordant les questions de progression et de sécurité "Vers l'autonomie en..." dans plusieurs disciplines :

- Escalade : SAE (site artificiel d'escalade), SNE (site naturel d'escalade), grandes voies
- Alpinisme : terrain neige, terrain montagne (assurage en mouvement), rocher (terrain d'aventure), progression sur terrain glaciaire, cascade de glace
- Sports de neige : ski de randonnée, snowboard de randonnée, ski sur glacier, ski hors-piste, raquettes, etc.
- Canyonisme
- Randonnée, via ferrata, randonnée alpine
- Vélo de montagne



Vers le refuge de la Valette ©N. Jacquemin

Les pratiquants ne doivent pas rester de simples consommateurs mais devenir de véritables acteurs des sorties collectives auxquelles ils participent. Au-delà de la maîtrise des techniques sportives et des aspects matériels ils doivent acquérir de véritables savoir-faire en matière de progression (cartographie, orientation), de maîtrise des risques et de sécurité et être ainsi en capacité de participer aux prises de décision concernant le groupe



Pour aider les pratiquants dans leur démarche d'apprentissage la FFCAM a créé des livrets de formation "Vers l'autonomie en..." permettant à chacun de s'auto-évaluer, de progresser et d'acquérir, après évaluation par

un initiateur, l'unité de formation "Vers l'autonomie en..." correspondante. Renseignez-vous auprès du responsable de votre activité ou de vos encadrants pour acquérir ces livrets.

Améliorer ses connaissances c'est améliorer sa propre sécurité. Améliorer sa propre sécurité c'est améliorer la sécurité du groupe. Les formations "Vers l'autonomie" sont la marque de "l'esprit club alpin".

La formation des encadrants

La formation de nos initiateurs est déjà très lourde et contraignante. Notre fédération souhaite la rendre encore plus efficace en matière de sécurité sans pour autant en allonger la durée. C'est pourquoi les aspects techniques et sécuritaires de base seront traités dorénavant au niveau des clubs dans le cadre des unités de formation "Vers l'autonomie" qui deviendront pour les futurs initiateurs un prérequis obligatoire.

Les stages classiques de formation, d'évaluation et de validation des brevets d'activité des futurs initiateurs seront ainsi prioritairement consacrés à la conduite de groupe, à la transmission des bonnes pratiques, à l'aide à la décision, à la gestion de la sécurité et à la pédagogie.

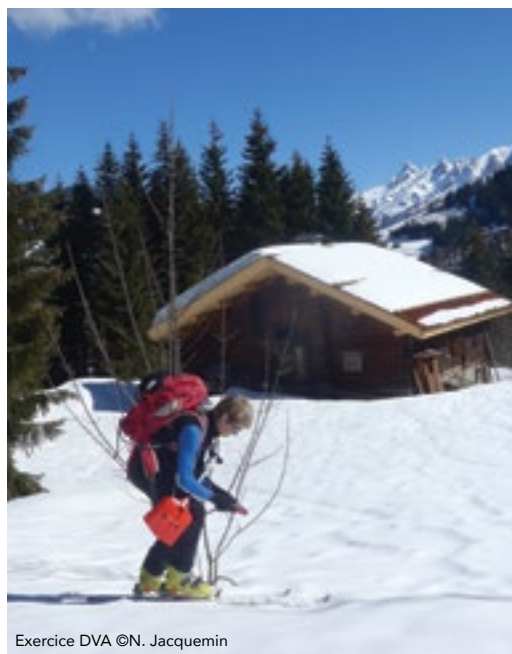
La FFCAM souhaite, pour ses initiateurs, une évolution de la notion de "chefs de course" à celle de "véritables formateurs" attentifs à la transmission des bonnes pratiques et des savoir-faire de base dans le cadre des UF "Vers l'autonomie".

PRÉVISIONS DE FORMATIONS COMMUNES AUX ACTIVITÉS

Les prévisions de formations sont données à titre indicatif, il convient donc de consulter régulièrement le site du club afin d'en obtenir confirmation et de pouvoir s'y inscrire.

Pour les formations plus spécialisées, consulter dans cette revue la présentation et le programme de l'activité concernée. Pour les formations diplômantes de niveau 2, consulter le site de la FFCAM (calendrier complet de toutes les formations en France).

FORMATIONS	ORGANISATEUR-FORMATEURS	DATES	LIEU
UFCA (Unité de Formation Commune aux Activités)	à définir	Automne 2019	Forum du club
PSC1 (Prévention Sécurité Civile Niveau 1)	à définir	Automne 2019	Forum du club
Cartographie Orientation Niveau 1	Bruno Roncato, Jean-Claude Corn	18-19 mai 2019	Forum du club + Aravis
Cartographie Orientation Niveau 1	Bruno Roncato, Jean-Claude Corn	14-15 septembre 2019	Forum du club + Aravis
Cartographie GPS	Comité Départemental CAF 74 - Raymond Bérnard	26-27 septembre 2019	Plateau de Beauregard
Cartographie Orientation Niveau 2 Perfectionnement	Comité Départemental CAF 74 - Raymond Bérnard	28-29 septembre 2019	Plateau de Beauregard



Exercice DVA ©N. Jacquemin

UN PREMIER PAS VERS L'AUTONOMIE

Les UF "Vers l'autonomie" ne sont pas des passeports pour aller affronter seul en toute impunité toutes les difficultés de la montagne. Non, elles sont la reconnaissance d'un bon niveau de connaissances et de pratiques qui vous permettent de participer aux sorties collectives en tant qu'acteurs actifs et éclairés et d'être en capacité de participer aux prises de décision.

Ce n'est qu'un premier pas vers une véritable autonomie qui, elle, va s'acquérir tout au long de sorties collectives ou individuelles nombreuses, variées et de difficultés graduées, et d'expériences multiples, adaptées à vos savoir-faire et capacités du moment.

VÉTÉRANS

SORTIE ANNUELLE DANS LE BUGEY



RESPONSABLE

José Langlet

CONTACT

jose.langlet@sfr.fr

José LANGLET

C'est à Vongnes charmant village viticole fleuri à l'architecture traditionnelle (Bugey sud) situé entre Culoz et Belley que les participants ont commencé leur journée ensoleillée.

Départ ponctuel à 7h ; trajet sans problème, formation des 3 groupes sans difficulté. Tout le monde a le moral au beau fixe et chacun a pu randonner à son rythme. La météo est estivale et contribue au bon déroulement dans les délais. La halte au caveau bugiste a été appréciée (séance de dégustation). Après l'effort, le réconfort au restaurant chez BECCA à Béon pour déguster un repas typique de qualité.

Retour au marais du Lavours à Aignoz ; deux guides nous ont accompagnés sur le sentier de découverte sur pilotis ; nous avons fait connaissance avec cette tourbière, son histoire, et les troupeaux de race Highland, notamment, qui y paissent. Retour sur Annecy dans les temps avec les remerciements d'usage aux animateurs.

Vongnes, Bugey sud ©G. Delbart



QUID DE 2019 ?

La sortie se tiendra la première journée du Patrimoine, c'est-à-dire le samedi 21 septembre 2019, avec son rythme désormais bien rodé : transport en car, 3 randonnées au choix le matin (de difficultés différentes), repas typique le midi et, l'après-midi, visite culturelle accompagnée de guides.

Où ? Le lieu vous sera précisé ultérieurement mais en temps utile. Le choix du site doit correspondre à plusieurs critères pour permettre une journée sympathique et équilibrée. À noter que cette sortie ne s'adresse pas uniquement aux anciens membres du club mais à tous ceux qui désirent partager un moment de convivialité où le corps et l'esprit peuvent se retrouver de façon harmonieuse.

Le groupe emmené par Louis Bocquet, à Vongnes ©G. Delbart



HANDICAF

NOUS AVONS BESOIN DE VOUS !



RESPONSABLE

Gérard Defrasne

CONTACT

handicap@cafannecy.fr

Gérard DEFRAISNE

Une nouvelle saison estivale avec la 27^e montée au Parmelan et la Randorientation de l'automne 2019.

Après une saison hivernale tumultueuse (côté météo) mais bien remplie, en ski fauteuil, ski alpin, raquettes et pulka, grâce à une bonne collaboration avec les établissements accueillant des personnes handicapées, et au soutien des nombreux bénévoles de notre Club, nous voilà dans une nouvelle saison estivale pleine de promesses et d'actions à mener.

Bien sûr, le point d'orgue de cette période sera une fois de plus, la 27^e montée au Parmelan pour les Feux de la Saint-Jean les 22 et 23 juin prochains. Comme l'année dernière qui fut une très belle réussite, reconnue par nos anciens, vous serez

nombreux à répondre présents à notre appel de bénévoles actifs, pour cette opération. Le lancement de sa mise en œuvre fera l'objet d'une information sur le site du Club et par la newsletter.

Une fois de plus, nous comptons sur vous pour contribuer à cette belle journée dédiée aux personnes handicapées qui, sans vous, ne pourraient avoir accès à ce milieu de la montagne qui nous rassemble au CAF d'Annecy.

Puis à l'automne, ce sera la randorientation avec un parcours spécifique, concocté avec l'équipe organisatrice, et pour laquelle, là aussi, nous comptons sur le soutien et l'aide de nombreux cafistes pour sa réalisation.

Toujours active et bénévole notamment pour la montée au Parmelan à laquelle elle a tant contribué, un grand MERCI à Isabelle qui a œuvré à la création et à l'animation de la Commission HandiCaf depuis plus de 7 ans.

Nous comptons toujours sur toi !

La montée au Parmelan ©J. Esseul



RANDORIENTATION

35^e ÉDITION



RESPONSABLE

René Delieutraz

CONTACT

randorientation@cafannecy.fr

René DELIEUTRAZ

Un doux soleil inespéré nous accueille ce dimanche 14 octobre 2018. Tous les randonneurs se sont donné rendez-vous sur le plateau des Glières où chacun suivra son choix de départ.

La veille, les vaillants baliseurs-éclaireurs Guilux et Jipix Crosix ont arpenté les talwegs, les ruisseaux et les clairières ; fort heureusement, nul sanglier ou autre animal des montagnes rencontré !

Sous l'égide de notre gourou Maître Yoda-Gerlix, dont le nom provient d'un mélange entre histoires de druide et de guerre des étoiles, les petites mains ont préparé les 550 sachets contenant la fameuse



Lieu : Plateau du Revard

Date : Dimanche
13 octobre 2019

Ouvert aussi aux
non-licenciés

Plus d'informations :
randorientation@cafannecy.fr

potion magique des Bauges. Quel travail harassant pour des gens qui n'en ont pas l'habitude ! (Rendons ici hommage à toutes les personnes qui travaillent dans les restaurants collectifs...).

Au petit matin, Bénévolix et sa tribu œuvrent pour que les festivités commencent. Ils sont fous ces Rom... Ces randonneurs ! Ils sont venus en nombre ! Les plus dingues, les plus hirsutes, les plus petiots...

Coup d'envoi ! ©A.M. Garcin





Tout le monde a trouvé le Graal, la balise ! Enfin presque.

La récompense est à l'arrivée : la joie d'avoir réussi. Les familles sont retournées sur le passé de nos valeureux résistants. Vient alors le temps de la récompense : place au repas et au tirage des lots de la fameuse tombola. Chiche qu'on revienne l'année prochaine ?! Rendez-vous dimanche 13 octobre pour la 35^e édition.

Rassemblement pour la tombola ©A.M. Garcin



Pique-nique avec vue ©A.M. Garcin



CONNAISSANCE ET PROTECTION DE LA MONTAGNE (CPM)



RESPONSABLE

Michel At

CONTACT

cpm@cafannecy.fr

Michel AT

PROTÉGEONS LA MONTAGNE, ELLE EN A BESOIN !

Nous sommes tous sensibles aux problèmes posés par le réchauffement climatique. En montagne, ce réchauffement est 2 fois plus rapide qu'en plaine. À titre individuel, nous n'avons pas forcément la possibilité d'influer sur les décisions politiques qu'il faudrait prendre au niveau national ou international.

Par contre, chacun d'entre nous par son comportement a les moyens de parcourir la montagne en la préservant et en limitant son empreinte.

AGISSONS !

- **Transport** : privilégions les transports collectifs ou le covoiturage, respectons les zones de parking et les accès aux habitations, circulons uniquement sur les voies ouvertes à la circulation publique.
- **Respectons la réglementation** : chaque fois que nous traversons une zone sensible ou protégée, la réglementation est rappelée sur des panneaux au départ des sentiers, respectons-la.
- **Laissons pousser les plantes et les fleurs, et préférons les photos** : beaucoup sont devenues rares et sont protégées, et donc interdites à la cueillette (comme le Sabot de vénus, par exemple).
- **Restons à distance de la faune sauvage** : il ne faut pas l'effrayer, ni la mettre en fuite. Il ne faut pas non plus nourrir les animaux sauvages. Notre nourriture "humaine" ne leur est pas adaptée.

Lac de Roselend, massif du Beaufortin ©DR





En montant au lac du glacier d'Arsine, massif des Écrins ©J.C. Corn

- **Respectons la tranquillité et le silence des lieux** : pas de cri, de musique, ou de discussions fortes et permanentes, et nous verrons plus d'animaux... Et de plus près !
- **Restons sur les sentiers** : n'abîmons pas la végétation, notamment en altitude, et ne coupons pas les lacets, cela accentue l'érosion des sols.
- **Ne marchons pas en terrain fragile** : attention aux lits de ruisseau, tourbières, et zones humides ou spongieuses.
- **Rapportons tous nos déchets** : même nos déchets biodégradables mettent du temps à se décomposer. On compte 3 mois pour un mouchoir, de 3 mois à 5 ans pour une peau de fruit (8 à 10 mois pour une peau de banane !), 1 à 2 ans pour un chewing-gum ou un filtre de cigarette, plus de 100 ans pour une canette en aluminium, et plusieurs siècles pour un sac en plastique !
- **Ne laissons pas d'excrément, ni de papier toilette dans la nature** : enterrons-les loin des cours d'eau.
- **N'emmenons pas notre chien** : la montagne n'est pas son milieu et il va, même en laisse, perturber la faune ou les troupeaux.
- **Respectons les clôtures et les troupeaux** : bien refermer les clôtures, passer à distance des troupeaux, ne pas provoquer les patous.

Soyons tous les acteurs de la protection de la montagne en respectant ces quelques règles et en les expliquant - gentiment - à ceux qui les enfreindraient.

DEUX SOIRÉES À RETENIR

◦ **Le 16 mai 2019, à 20h30, au forum**

LES MONTAGNES DES PRÉALPES DU NORD

Géologie des paysages et spécificité unique des reliefs - par Pierre Renau, géologue, membre associé à l'Université Savoie-Mont-Blanc et accompagnateur en montagne.

Autour d'Annecy, les massifs préalpins compartimentent des reliefs dont la particularité n'est plus à prouver. Des Bornes / Aravis jusqu'aux Bauges, ces massifs de moyenne montagne - dont les pentes et les sommets n'ont rien à envier à leurs voisins plus connotés "montagne" - sont, à leur manière, aussi très alpins.

Comment se sont-ils formés par rapport à l'ensemble de la structure alpine ? Comment évoluent-ils actuellement ? Bref, une plongée dans les temps géologiques qui nous offre les paysages actuels en toute compréhension. Cette conférence sera suivie en juillet par une randonnée géologie.

◦ **Le 23 mai 2019, à 20h30, au forum**

LE GYPÀÈTE BARBU

Frank Miramand viendra nous présenter l'association ASTERS et son action sur la réintroduction du Gypaète dans les Alpes françaises. Il commentera un diaporama ainsi qu'un film sur le Gypaète barbu et répondra à toutes vos questions sur cet oiseau qui a failli disparaître de nos montagnes.

PROGRAMME

DATE	TITRE	SECTEUR	ENCADRANT	THÈMES
28 avr. 19	Les Failles du Crêt St Sylvestre	Albanais	Patrick DUPIRE	Matinée de décroissage ; circuit de failles et de cascades
23 mai 19	Point de la Gay	Chablais	Gilles FURTIN	
8 juin 19	Mont Margériaz par Tannes et Glaciaires	Bauges	Jean-Claude CORN	Circuit
9 juin 19	Le Grand Roc	Bauges	Gilbert CHARDON	Fleurs
23 au 29 juin 19	Randonnée patrimoine sur le "percorso Occitano"	Val Maira (Italie)	Martine PIETU	Itinéraire reliant les hameaux du Haut Val Maira ; hébergements en fermes auberges
27 juin 19	Dent du Villard	Vanoise	Gilbert CHARDON	Circuit fleurs
4 juil. 19	Pointe d'Ireuse	Chablais	Gilles FURTIN	
24, 25 août 19	La formation des reliefs et ses origines géologiques	Aravis	Michel AT	La géologie sur le terrain avec le géologue Henri Widmer
3 oct. 19	Le Creux du Van	Jura	Martine PIETU	Circuit dans un joyau naturel du Jura suisse
20 oct. 19	Roc de Margeriaz	Bauges	Gilles FURTIN	Circuit par le Golet à l'Agneau

En montant au refuge de l'Arpont, massif de la Vanoise ©J.C. Corn



RETOUR SUR LE CAMP D'ÉTÉ EN VANOISE



RESPONSABLES

Jean-Claude Corn, Sylvie Bantigny

CONTACT

campdete@cafannecy.fr

Jean-Claude CORN Sylvie BANTIGNY

Rappelez-vous, nous étions à Pralognan-la-Vanoise. Magnifique, superbe, etc., les superlatifs n'ont pas manqué !

Gros effectif sur ce camp : 75 participants et initiateurs (un record !), de nombreux nouveaux venus et beaucoup de jeunesse, dont 3 petits Trappeurs.

En dépit de quelques soirées prolongées
La Grande Casse, Vanoise ©A. Fleuret



pour raison de Coupe du monde de foot, tout le monde était frais et dispo aux aurores (ou presque) pour partir, qui en randonnée, qui en alpinisme, qui en escalade.

Gros moment d'émotion le dernier jour : remerciements, en chanson, à Janine, dont c'était le dernier camp en tant qu'organisatrice, après 10 ans de bons et loyaux services. Un grand, grand merci Janine !

ET CETTE ANNÉE, ON RECOMMENCE !

2019

**> VALLOUISE,
au cœur du massif des Écrins,
du 15 au 26 juillet**

Les alpinistes, les randonneurs ainsi que les grimpeurs n'auront que l'embarras du choix pour exercer leur activité favorite. Les canyonistes, les vététistes et les trailers se laisseront-ils tenter ? Nous les accueillerons avec plaisir. Les cafistes de tous âges et de tous horizons sont les bienvenus, en individuel ou en famille. L'école d'aventure avec ses Aventuriers et ses Trappeurs (jeunes de 8 à 17 ans) sera présente.

Toutes les informations sur le site du Club <https://www.cafannecy.fr/pratiquer/camp-d-ete> et sur le panneau d'affichage au forum du club.

On vous attend !

Barre des Écrins ©A. Fleuret



VOYAGES LOINTAINS



Joèle
PLASTRE



Dominique
PERRET

RESPONSABLES

Joèle Plastre, Dominique Perret

CONTACTS

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

Rejoignez-nous pour découvrir le monde par les sentiers !

AU PROGRAMME EN 2019

PORTUGAL : 8 jours de voyage du 19/10 au 26/10/19

Randonnée itinérante sur la Rota Vicentina, le long du littoral atlantique. Décor de falaises sauvages, de plages désertes et de villages blancs. Participation autour de 450 €.

Vers le cap St Vincent, Portugal ©J. Plastre



Carrapateira, Portugal ©J. Plastre



Extension possible pour la région de Porto du 26/10 au 2/11 (randonnées et visites).

Portage des bagages possible. Hébergement en gîtes, pensions, hôtels.

Participation non définie.

Vous pouvez, si ce voyage vous intéresse, vous faire connaître dès la parution du programme afin de participer à une réunion d'information.

3^e FÊTE DES VOYAGES : le 4 mai 2019 à partir de 18h30 ; réservée aux participants des voyages lointains.

Joèle Plastre et Dominique Perret

TOPONYMIE

GRAMUSSET - POINTE PERCÉE



AUTEUR

Marie-Christine Blaise

Marie-Christine BLAISE

Pourquoi un nom de famille sans prénom, accolé à celui d'un sommet ? Et de qui s'agit-il : de Louis Gramusset ou de son épouse Marguerite ? Enfin, que s'est-il passé à l'origine, en 1919 soit 100 ans avant la rénovation du refuge pilotée par la section d'Annecy ?

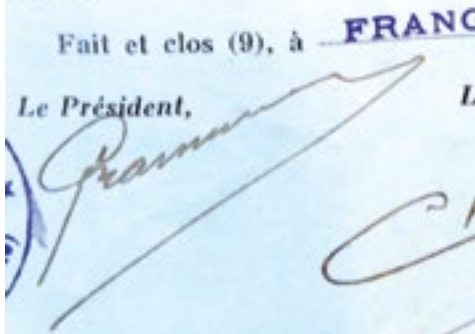
Telles sont les questions que nous nous sommes posées suite à une rencontre avec les gens du coin qui, lors d'une randonnée, nous ont signifié avec forte émotion, qu'ils souhaitaient que la mémoire de l'ancien nom perdure !

Louis Gramusset est enseignant et débute comme maître d'étude, puis surveillant général, professeur de mathématiques, distingué officier d'Académie il est chargé de cours au lycée Berthollet en 1901.

Louis est un homme politiquement engagé au parti radical. Ami de César Duval qui l'a fait entrer en politique, il est le gendre et successeur de Jean Tete en tant que maire de Frangy. Il sera maire de 1912 jusqu'en 1919, délégué cantonal, président du Conseil d'arrondissement, puis conseiller général du canton de Frangy.

On retrouve sa signature dans de nombreux actes d'état civil.

Signature Gramusset @AMFRANGY



Son parcours en politique est atypique, fils d'un garde-barrière de l'Ain, il réussit une ascension sociale exemplaire dans un milieu occupé principalement par des médecins. C'est un homme de terrain très proche de ses administrés et très attaché à la République. Louis Gramusset était également un fervent alpiniste. Ensemble, avec son épouse, ils ont effectué de nombreuses ascensions. En août 1906, ils gravirent le mont Blanc !

Article du 17 août 1906 dans "l'Intransigeant" ©BNF



Mais, ce 14 juillet 1919, première fête nationale à être célébrée depuis la fin de la Première Guerre mondiale, il est probablement préoccupé par l'organisation difficile de cette cérémonie officielle, forte en symbole pour la reconstruction du pays.



L'homme habituellement prudent prend des risques :

Article de La Montagne 1919 - Bibliothèque Nationale de France :

"Ce 14 juillet 1919, il part de Modane, pour rattraper une caravane, composée d'un chef d'escadron d'artillerie, et de sa femme, qui, sous la conduite du guide DAMEVIN, d'Aussois, faisait l'ascension de la dent Parrachée.

Il la rejoint à la base du grand couloir du col de la Dent, et s'encorda pendant deux heures environ.

Estimant que la caravane cheminait trop lentement, il demanda ensuite à se désencorder, et à terminer l'ascension seul, après avoir écouté, de Damevin, les renseignements sur le chemin à suivre. Ce chemin consiste à suivre l'arête Sud-Ouest, en montant vers le Nord Est, puis à prendre, si c'est nécessaire, la glace, très inclinée, des

pentes supérieures du Glacier de la Parrachée."

Son guide raconta l'accident de la façon suivante :

"À la pointe de Fournache, le touriste s'engagea sur la glace raide, négligeant de tailler des marches, bien qu'il n'eût pas chaussé de crampons. Aussi glissa-t-il presque immédiatement, et ne s'arrêta-t-il, fracassé, que sur les parties inférieures du glacier, plusieurs centaines de mètres plus bas."

Cimetière Loverchy, tombe de Louis Gramusset ©M.C. Blaise



Transcription du legs déposé chez Me Brunet à Annecy (Testament olographe en date du 8 avril 1927) :

"Au Club Alpin pour sa section d'Annecy la somme de quarante mille francs destinée à construire un chalet en montagne en mémoire de M. Gramusset, Conseiller général de la Haute-Savoie, mon mari tué accidentellement en montagne. Ce refuge devra porter son nom, la date et le lieu de l'accident 14 juillet 1919, tué à la Dent Parrachée. Je pense que ce chalet pourrait se construire au col d'Orgeval entre la Sambuy et l'Arcalod. Toutefois je laisse au Club Alpin le loisir de modifier l'emplacement au mieux de l'intérêt qu'auraient les alpinistes à trouver un refuge après avis conforme du Syndicat d'Annecy, de la section locale du Club Alpin et tout particulièrement de M. Duparc qui m'a conseillée."

(Source : ADHS 40224)

En 1927, lors de son décès, son épouse désireuse de perpétuer leur amour commun de la montagne fit un legs très important au Club Alpin Français d'Annecy.

La construction du refuge pouvait commencer sous la direction de Joseph Serand. Il fut inauguré le 11 août 1928.

Cimetière Loverchy, tombe de Louis Gramusset ©M.C. Blaise



LES 14 "2000" DES BAUGES

EN 3 JOURS



AUTEUR

Guillaume Condat

Guillaume CONDAT

Il y a dans le monde 14 sommets qui dépassent les 8000 mètres d'altitude, tous en Himalaya. Leur ascension est réservée à une élite et reste pour nous autres communs des mortels un doux rêve. Mais il y a dans les Alpes du Nord et plus précisément dans le massif des Bauges, 14 sommets qui dépassent les 2000 mètres d'altitude. Ainsi les annéciens se plaisent à en faire un parallèle, nettement plus accessible. Je me suis lancé alors ce fameux défi des 14 "2000" des Bauges en trail, en 3 jours, et en passant par les arêtes lorsque ce fut possible.

UN DÉFI "BAUJU" ÇA SE PRÉPARE !

Après avoir étudié la faisabilité de passer au maximum par les arêtes grâce à Géoportail et surtout aux cartes de chaleur de Movescount, le programme arrêté est le suivant :

Jour #1 : partir depuis la station de La Sambuy, pour gravir les deux sommets les plus éloignés que sont le **Mont de la Coche** et **Tré le Molard**, puis **l'Arcalod** et revenir au Col d'Orgeval, puis suivre l'arête qui monte à la **Chaurionde** et finir par la **Pointe de La Sambuy**.

Jour #2 : depuis le parking se situant un peu au-dessus du village d'École, gravir le **Pécloz**, puis suivre l'arête pour enchaîner l'arc **Mont d'Arménaz**, **Pointe des Arces**, **Pointe des Arlicots**, **Grand Parra** et **Dent d'Arclusaz**.

Jour #3 : gravir les 3 derniers sommets indépendamment car ils sont isolés, à savoir le **Trélod**, le **Mont Colombier**, et la **Dent de Cons** par l'arête de Belle Étoile en aller simple.

Trois "grosses" journées en perspective sur ce parcours des 14 "2000" des Bauges, avec bivouac dans la voiture pour passer les nuits.

JOUR #1

+ 2470 M | 26 KM | 8H

Je mise sur un départ tôt le matin bien qu'il ne fasse pas si chaud, je quitte donc le parking de la station à 8h. Je débute sur une piste 4x4, jusqu'au Chalet de l'Aulp de Seythenex. Ensuite, ce large chemin laisse place à un joli sentier. J'atteins le Col d'Orgeval en une heure à peine.

Après le Col d'Orgeval, deux choix s'offrent à moi. Soit je redescends un peu plus loin que les Chalets d'Orgeval et remonte la combe du même nom ; soit j'évolue "à flanc" en passant par Banc Ferrand. Je choisis cette seconde option qui me fera faire moins de dénivélé. La journée va être longue et le défi aussi... autant que je me préserve. Rapidement l'itinéraire se gâte un peu. Non pas qu'il soit difficile, mais la neige est finalement encore bien présente, il est difficile de suivre le sentier et je suis souvent obligé de prendre des chemins de traverse pour éviter ces névés. Je dois remonter une grande combe pour atteindre un petit col séparant le Mont de la Coche de Tré le Molard.

Ici l'ordre importe peu, dans tous les cas il faut retrouver le col pour revenir sur ses pas et gravir l'Arcalod. Je choisis de monter sur le **Mont de la Coche**, premier "2000" (temps intermédiaire 2h), puis sur **Tré le Molard** le second sommet, 15 minutes plus tard. Puis je rebrousse chemin jusqu'au-dessus du Col d'Orgeval afin d'attaquer **l'Arcalod** (temps intermédiaire 3h30) par sa face Est. Pour ce troisième sommet, pas de grandes difficultés mais il faut tout de même poser les mains assez fréquemment.

J'attaque ensuite l'arête facile de la face Ouest de la Chaurionde, pour rejoindre un ami qui va m'accompagner pour atteindre ensemble la **Chaurionde**, quatrième sommet de mon périple (temps intermédiaire 5h40). Puis, par la Petite Chaurionde - que nous connaissons bien en hiver - nous atteignons par sa face Sud le cinquième et dernier sommet de la journée, la **Pointe de la Sambuy** (temps intermédiaire 7h). Nous perdrons tout de même une heure à chercher cet itinéraire avec une partie de désescalade.

JOUR #2

+ 2700 M | 27,6 KM | 9H50

Garé au parking de la Curiat, le ciel semble davantage dégagé qu'hier. Le début de la course commence sur un chemin goudronné, puis un sentier à partir de la Chapelle Notre-Dame de Bellevaux. La montée jusqu'au Chalet des Gardes est encombrée d'un long névé, mais il passe bien. Ensuite le sentier jusqu'au col - à l'altitude 1995 entre Pécloz et Arménaz - est raide avec de longs passages de mélange neige-boue. Ça glisse beaucoup et j'y laisse pas mal d'énergie. La montée au **Pécloz** (temps intermédiaire 2h15) est agréable et ludique, avec quelques passages à poser les mains.

La redescente au col à l'altitude 1995 puis la montée au **Mont d'Arménaz** (temps intermédiaire 2h45) est une formalité, sur un sentier agréable et bien marqué ayant séché avec le vent. Après l'Arménaz, le sentier est encore bien marqué et facile, avec peu de dénivelé. La montée au huitième sommet, la **Pointe des Arces** (temps intermédiaire 3h55) se fait dans un pierrier bien effrité où on pose fréquemment les mains, mais sans être difficile ni exposé. La descente jusqu'au Passage de la Lanche est relativement bien marqué et facile. Ensuite le sentier devient de plus en plus invisible... Je perds beaucoup de temps et d'énergie à trouver le meilleur passage, bien que j'utilise *iPhiGénie*.

J'arrive tant bien que mal sur la **Pointe des Arlicots** (temps intermédiaire 5h) où je décide de faire ma pause déjeuner. J'y vois un couple de trailers, les premières personnes que je croise de la journée tant les Bauges ne sont pas fréquentées ! La suite jusqu'au Grand Parra est reposante, le tracé est évident et ludique. L'arête est très belle à cet endroit... un mélange de sentes herbeuses et de passages rocheux. J'atteins rapidement le dixième sommet, le **Grand Parra** (temps intermédiaire 5h35).



À partir de là, une galère sans nom... Mon projet était de continuer sur l'arête pour rejoindre le Col d'Arclusaz en passant par La Cha et le Chapeau de Napoléon, mais la sente n'est pas vraiment marquée. Malgré les passages en escalade/désescalade je réussis à rejoindre La Cha tant bien que mal, (il y a même un rappel équipé) pour finir "coincé" entre La Cha et le Chapeau de Napoléon ! À ce moment là, impossible de continuer sur l'arête tandis que je venais de m'entêter pendant une heure et demie... La réchappe n'est pas évidente, une descente très raide dans les cailloux, puis une traversée dans la forêt pleine de broussailles. Exténuant et chronophage, j'essaie ensuite de rester sur la courbe de niveau et j'arrive enfin sous le Col d'Arclusaz à la jonction de la montée à la Dent du même nom. Ouf ! Je retrouve un vrai sentier, 1h40 après avoir quitté le Grand Parra !

La montée au sommet est bien raide et mes pieds commencent à souffrir. Arrivé à la **Dent d'Arclusaz** (temps intermédiaire 8h), je suis bien fatigué et content d'atteindre ce onzième sommet du périple. La récompense, c'est que je peux voir tout mon itinéraire depuis ce matin, cet arc de sommets est vraiment magnifique !

Puis dès le début de la descente, c'est la panne sèche ! Heureusement, la gardienne du Chalet des Arbets aura la gentillesse de me ravitailler en eau. Sur le retour jusqu'au parking je croise un ami et nous discutons de cet enchaînement. Nous tombons d'accord. Au Grand Parra, il est préférable de rebrousser chemin jusqu'à la Pointe des Arlicots, puis de descendre dans le Vallon d'Arclusaz par la Montagne de la Lanche. Sur la carte, cela paraît être un grand détour, mais en temps et en énergie consommée ça vaut vraiment le coup ! D'autant plus que le morceau d'arête entre Grand Parra et Arlicots est vraiment le plus beau de la course.

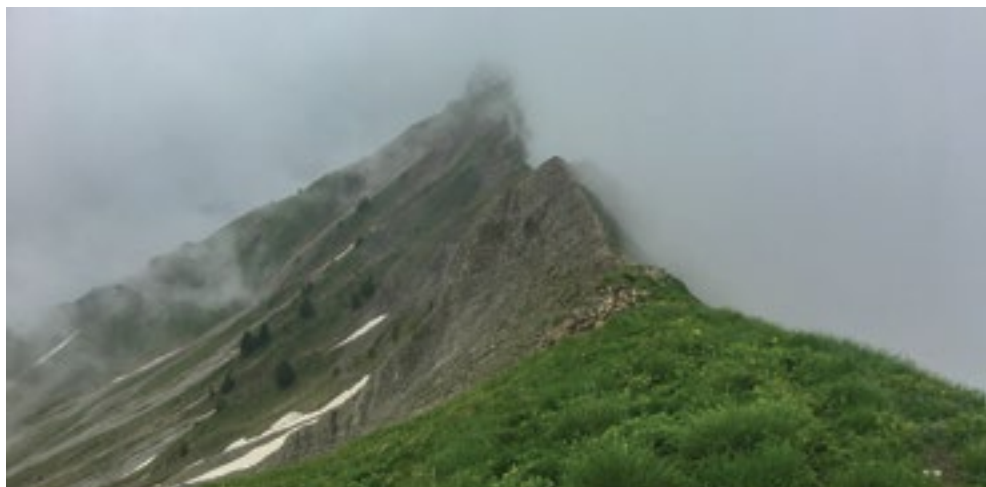
JOUR #3

+ 3690 M | 34 KM | 10H30

Après une nuit peu confortable dans ma voiture, l'objectif de la journée est clairement défini : aller au plus simple. Atteindre le Trélod par la voie normale en aller/retour. Faire de même avec le Mont Colombier pour finir par la traversée de la Dent de Cons par Belle Étoile. Je commence donc ma journée par une montée glissante mais rapide. Pendant l'approche de la Dent des Portes, la vue sur mon second objectif de la journée est superbe !



Dent d'Arclusaz ©G. Condat



L'arête de la Chaurionde ©G. Condat

Arrivé au douzième sommet, le **Trélod** (montée en 1h45), le vent souffle... Je suis seul et je ne m'éternise pas. Pourtant la vue est splendide et je commence à identifier plus facilement les sommets qui m'entourent. Je choisis de descendre ensuite par un itinéraire sensiblement différent, histoire d'économiser mes genoux, et de varier les plaisirs (une bifurcation sous la Dent des Portes au point coté 1680 m).

Après un petit trajet en voiture (qui permet de reposer les jambes !) j'entame le deuxième sommet de cette dernière journée ! La première partie de la montée, dans la Combe du Cheval est un peu raide et ne permet pas de courir. La seconde partie, depuis le Col du Colombier jusqu'au sommet est bien plus aisée. Arrivé au **Mont Colombier** (temps de montée 1h30), la vue est magnifique mais le vent souffle et ne permet pas de contempler le paysage trop longtemps sans avoir froid. Il y a aussi beaucoup de monde sur l'arête, je ne resterai pas longtemps.

Le début de la descente se passe bien, puis la partie plus raide fait souffrir mes jambes. Je prends donc davantage mon temps que les jours précédents. J'entame alors un dernier trajet en voiture pour rejoindre le

départ de la Dent de Cons, le dernier sommet de mon périple ! J'attends des amis au plus haut parking au-dessus du Col de Tamié, où j'en profite pour faire ma pause déjeuner et une petite sieste en les attendant. Le but est de faire le sommet en traversée par l'arête de Belle Étoile. Le départ démarre donc du Col de Tamié, pour rejoindre le parking du Raffort sous la face Nord Est de la Dent de Cons. Mes amis y ont déposé une voiture qui nous permettra de revenir chercher les deux autres restées au départ. Heureux de partager cette portion, je sens aussi que mon corps est fatigué et leur soutien ne sera pas inutile.

La montée sur cette belle arête est facile et nous avançons rapidement pour atteindre la pointe de Belle Étoile. L'arête est ensuite un peu plus difficile mais toujours bien marquée et très sécurisée (des mains courantes à chaque passage exposé). Il fait chaud et je suis bien fatigué... mais heureux lorsque nous arrivons enfin à la **Dent de Cons**, quatorzième et dernier sommet de ce défi Bauju (montée en 3h50 pauses comprises). Un dernier bout d'arête sur le Rocher Prani pour rejoindre le parking et nous voilà déjà rentrés. Nous fêtons ce défi réussi par un dîner bien mérité. Quelle belle aventure ces 14 "2000" des Bauges !

PROGRAMME DES SORTIES



ÉCOLE D'AVENTURE DU CAF D'ANNECY



Dominique
LAVOREL



Isabelle
NASRAOUI

RESPONSABLES

Dominique Lavorel, Isabelle Nasraoui

CONTACT

ecoledav@cafannecy.fr

L'école d'aventure est constituée de 2 groupes :

LES TRAPPEURS

qui ont entre 8 et 13 ans - responsable : Isabelle Nasraoui ; isanasraoui@gmail.com.

LES AVENTURIERS

qui ont entre 14 et 17 ans - responsable : Dominique Lavorel ; domi.lavorel@gmail.com - co-responsables : Pascal Deligeon et Guillaume Condat.

Pour les jeunes de 8 à 17 ans, l'école d'aventure propose de pratiquer des activités de montagne variées en fonction des saisons : ski de randonnée, raquette à neige, cascade de glace, escalade, via ferrata, alpinisme, etc.

Ski de randonnée en Lauzière ©D. Lavorel



Notre objectif : permettre aux jeunes de découvrir et d'apprendre en vivant des aventures adaptées à leur niveau et encadrées par des personnels compétents (initiateurs brevetés, guides ou brevets d'état). Notre formule : une sortie par mois avec un calendrier établi pour l'année.

Montée de la pointe Percée par les cheminées de Sallanches ©D. Lavorel



GROUPE JEUNES ALPINISME



RESPONSABLE

Matthieu Dagand

CONTACT

gja@cafannecy.fr

Matthieu
DAGAND

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 arrive avec le temps des courses estivales.

Le GJA est une sélection de 5 à 6 jeunes licenciés du Club entre 18 et 25 ans. Pour cette saison, les sélections ont lieu entre mars et 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 avec les manipulations de corde et d'être à l'aise avec le vide avant d'évoluer sur du terrain haute montagne en alpinisme.

Aussois, Vanoise ©A. Guyoton



LES OBJECTIFS DE CE GROUPE

- o Améliorer leur niveau et élargir leur domaine d'activité en alpinisme afin d'arriver à une pratique autonome
- o Acquérir des connaissances en matière de sécurité, gestion des risques et dangers du milieu
- o Préparer le cursus de formation Alpinisme et valider les Unités de Formation :
 - . vers l'autonomie sur la neige
 - . vers l'autonomie en terrain montagne et assurage en mouvement
 - . vers l'autonomie en rocher en terrain d'aventure
 - . vers l'autonomie progression sur terrain glaciaire
- o Inciter les stagiaires à participer aux activités et à la vie du Club
- o Rassembler des jeunes pour qu'ils se connaissent afin de créer une cohésion nécessaire à la formation d'une équipe
- o 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 WE de mai à septembre avec des encadrants du CAF et parfois des guides de haute montagne. Le déroulement type d'un stage est une journée consacrée à la montée en refuge et à des ateliers pratiques pour apports théoriques, et l'autre à une course d'application.

RETOUR SUR LA SAISON 2018

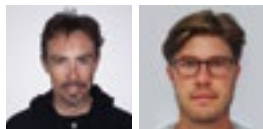
- o Stage Cascade de glace à Cogne en janvier
- o Stage Alpi en neige dans les Aravis en mai
- o Stage Alpi en terrain glaciaire dans le massif du Mont-Blanc en juin
- o Stage Alpi en terrain montagne dans la Vanoise en juillet
- o Stage Alpi "sommet mythique" au mont Viso en juillet
- o Stage Alpi en terrain d'aventure au val d'Orco en septembre

PROGRAMME

DATE	OBJECTIF	MASSIF	OBSERVATION	ENCADRANT
Sam. 18 au dim. 19 mai	UF1 vers l'autonomie sur la neige	Aravis	guide + initiateurs	Matthieu Dagand
Sam. 15 au dim. 16 juin	UF4 vers l'autonomie progression sur terrain glaciaire	Mont-Blanc	refuge ½ pension avec guide + initiateurs	Matthieu Dagand
Sam. 6 au dim. 7 juillet	UF2 vers l'autonomie en terrain montagne et assurage en mouvement	Mont-Blanc	refuge ½ pension avec guide + initiateurs	Matthieu Dagand
Vendredi 19 au dim. 21 juillet	Objectif "sommet mythique"	À définir	refuge ½ pension ou bivouac avec guide + initiateurs	Matthieu Dagand
Sam. 7 au dim. 8 sept.	UF3 vers l'autonomie en rocher en terrain d'aventure	Grand Paradis	refuge ½ pension avec guide + initiateurs	Matthieu Dagand

CANYONISME

PROGRAMME



Bertrand FARAUT Frédéric COTTRET

RESPONSABLES

Bertrand Faraud, Frédéric Cottret

CONTACT

canyon@cafannecy.fr

Pratique sportive de montagne, le canyonisme est une activité très complète, alliant l'effort de la randonnée pédestre lors des approches, mais aussi la technique alpine de progression sur cordes pour franchir vers l'aval, les cascades et obstacles rencontrés sur le parcours.

L'équipement individuel demeure relativement simple et comprend une combinaison néoprène, un baudrier équipé d'un descendeur, de longues de sécurité et un casque. La progression en canyon se déroule en marchant, sautant, glissant, désescaladant, nageant, et en utilisant les techniques de rappel adaptées à l'eau vive.

EN 2019... FAITES DU CANYON !

Durant la saison dernière, l'activité a été soutenue avec la plus grosse progression parmi les activités du club. L'arrivée de Frédéric Cottret au club a donné une dynamique supplémentaire en permettant de proposer plus de sorties qu'en 2017.

En 2019, Christophe Frumy, nous rejoins dès le printemps, ce qui devrait porter à 3 le nombre d'initiateurs. Par ailleurs, 4 candidats initiateurs seront en Corse fin mai pour tenter de valider leur diplôme. Souhaitons leur réussite afin que notre équipe d'encadrement puisse s'étoffer encore. Le 4 et 5 mai seront les dates du week-end d'intégration "canyon" dans le Vercors.

Pont du Diable ©M. Dems



Trente personnes inscrites en moins de 24 heures en plein mois de janvier, on n'y a pas cru d'abord, mais cela s'est bien passé ainsi ! Mais pas d'inquiétude... Nous serons au rendez-vous pour vous initier et vous faire partager notre passion sur ces deux journées. Nous serons là aussi et surtout pour vous donner envie de revenir.

Pour ceux qui n'ont pas pu s'inscrire au week-end d'intégration, pas de problème, des sorties d'initiation seront programmées régulièrement durant la saison. En journée ou le soir après le boulot pour les amateurs d'ambiance *Sunset*, voire nocturnes (frontale étanche obligatoire).

Si vous n'avez pas de matériel, il est possible de le louer au club pour une somme modique, le paiement se fait en ligne sur le site collective.cafannecy.fr, comme l'inscription à la sortie (attention les chaussons néoprènes ne sont pas compris mais obligatoires pour participer à une sortie ainsi qu'une bonne paire de chaussures).

CETTE ANNÉE ENCORE, PRIORITÉ À LA FORMATION

- 3 stages "Vers l'autonomie en canyon" pour les personnes débutantes ou ayant fait quelques sorties, afin de les rendre plus autonomes et les faire progresser techniquement pour participer activement aux sorties club et qui sait devenir un jour initiateur !
- Une Unité de Formation Techniques Grandes Verticales en canyon, pour les autonomes
- Des week-ends dans divers massifs des Alpes de 2 ou 3 jours selon les disponibilités des encadrants
- Un stage initiateur fin mai en Corse
- Et évidemment de l'apprentissage à chaque sortie club



Angon by night! ©B. Schumacher

Nous avons prévu un programme jusqu'au 15 juillet, d'autres projets sont en cours au moment de la rédaction de cet article, mais des sorties auront lieu en août/septembre voire jusqu'au début de l'hiver... Surveillez le site collective.cafannecy.fr pour vous tenir informés.

RÉUNION DE PRÉSENTATION DE L'ACTIVITÉ CANYON saison 2019

Vendredi 26 avril 2019 - 19h
au forum du CAF Annecy

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

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



AVRIL

Samedi 13 avril

Canyon du Sambuis

Obs. : tout public

Encadrant : Frédéric Cottret

Dimanche 14 avril

Canyon de la Belle Inconnue

et cascades de Morette

Obs. : autonomes

Encadrant : Frédéric Cottret

Vendredi 19 avril

Canyon de la Mine

Obs. : autonomes

Encadrant : Frédéric Cottret

Samedi 20 avril

Canyon Treffond - Pernaz / Rhéby

Obs. : tout public

Encadrant : Frédéric Cottret

Dimanche 21 avril

Canyon du Groin / cascade de Cerveyrieu

Obs. : tout public

Encadrant : Frédéric Cottret

Vendredi 26 avril

Soirée de présentation de l'activité canyon

Obs. : tout public

Encadrant : Bertrand Faraut

Mardi 30 avril

Afterwork canyon d'Angon et barbecue

Obs. : tout public

Encadrant : Frédéric Cottret

MAI

Vendredi 3 mai - dimanche 5 mai

Week-end intégration canyoning

Vercors

Obs. : tout public

Encadrant : Frédéric Cottret

Mercredi 8 mai

Via ferrata et canyon de l'Alloix

Obs. : tout public

Encadrant : Frédéric Cottret

Samedi 11 mai

Canyon de Frontenex et Montmin ou Angon

Obs. : tout public

Encadrant : Frédéric Cottret

Dimanche 12 mai

La Doria et Ternèze

Obs. : tout public

Encadrant : Frédéric Cottret

Samedi 18 mai

Canyon d'Angon depuis la Passerelle
et Montmin

Obs. : tout public

Encadrant : Frédéric Cottret

Dimanche 19 mai

Canyon du Reposoir et le Pont du Diable

Obs. : tout public

Encadrant : Frédéric Cottret

Vendredi 24 mai - samedi 1^{er} juin

Stage autonome et initiateur canyon

Obs. : tout public

Encadrant : Bertrand Faraut

JUIN

Samedi 8 juin - lundi 10 juin

Week-end découverte Ardèche/Lozère

Drôme

Obs. : tout public

Encadrant : Bertrand Faraut

Samedi 15 juin - dimanche 16 juin

Stage accès à l'autonomie Groupe 1 Session 1

Obs. : tout public

Encadrant : Bertrand Faraut

Samedi 15 juin

Sortie canyon "École d'aventure",
les Aventuriers

Obs. : réservé Aventuriers

Encadrant : Bertrand Faraut

Lundi 17 juin

Afterwork Pont du Diable

Obs. : tout public

Encadrant : Frédéric Cottret

Jeudi 20 juin

Afterwork canyon d'Angon et barbecue au bord du lac

Obs. : tout public

Encadrant : Frédéric Cottret

Samedi 22 juin - dimanche 23 juin



Stage accès à l'autonomie Groupe 1

Session 2

Obs. : tout public

Encadrant : Bertrand Faraut

Samedi 22 juin

Sortie canyon "Initiateurs ski de rando"

Obs. : réservé initiateurs ski de rando

Encadrant : Bertrand Faraut

Mardi 25 juin

Afterwork Pont du Diable

Obs. : tout public

Encadrant : Frédéric Cottret

Samedi 29 juin - dimanche 30 juin



Stage accès à l'autonomie Groupe 2

Session 1

Obs. : tout public

Encadrant : Bertrand Faraut

Dimanche 30 juin

La Fouge

Encadrant : Bertrand Faraut

JUILLET

Mardi 2 juillet

Afterwork Montmin

Obs. : tout public

Encadrant : Frédéric Cottret

Jeudi 4 juillet

Afterwork Pont du Diable

Obs. : tout public

Encadrant : Frédéric Cottret

Samedi 6 - dimanche 7 juillet



Stage accès à l'autonomie Groupe 2

Session 2

Obs. : tout public

Encadrant : Bertrand Faraut

Mardi 9 juillet

Afterwork Angon intégral

(nouveaux autonomes)

Obs. : autonomes

Encadrant : Frédéric Cottret

Samedi 13 juillet

La Sémine

Obs. : tout public

Encadrant : Bertrand Faraut

AOÛT

Samedi 31 août - dim. 1^{er} sept.



Stage grandes verticales en canyon

Encadrant : Bertrand Faraut

Pont du Diable ©M. Dems



RANDONNÉE MONTAGNE & ALPINE

PROGRAMME



RESPONSABLE

Jean-Claude Corn

CONTACT

rando@cafannecy.fr

Jean-Claude CORN

Je remercie toute l'équipe des initiateurs randonnée montagne pour la variété des propositions de randonnées listées ci-après. Ils ont fait preuve d'imagination et ont voulu vous offrir un choix important de massifs, avec, entre autre, de nouvelles destinations vers le soleil, telles que les Dolomites, le Verdon et même l'Estérel, sans oublier bien sûr, les randonnées Connaissance et Protection de la Montagne . Des randonnées sur 2 jours et plus sont organisées  SEJOUR, elles seront commentées lors de la

RÉUNION DE PRÉSENTATION DE L'ACTIVITÉ RANDONNÉE saison 2019

Judi 2 mai 2019 - 20h
au forum du CAF Annecy

Cette année, nous avons souhaité faire évoluer notre cotation de difficultés, d'une part pour apporter des éléments complémentaires vous permettant de mieux choisir vos randonnées en fonction de vos capacités ou de votre forme du moment, d'autre part pour nous mettre à niveau par rapport à une cotation internationale adoptée par le plus grand nombre.

Vous trouverez le tableau de cette cotation, ainsi que des éléments d'information importants, tels que l'équipement nécessaire pour randonner, en vous rendant sur le site du Club, à <https://www.cafannecy.fr/pratiquer/randonnee-pedestre>.

Pour être autonome ? Voir dans cette revue en page 11 les nouvelles orientations de la FFCAM en terme de formation. Mais pas d'inquiétude, avant d'en arriver là, nous aurons plaisir à vous emmener et vous prodiguer tous les conseils et recommandations qui vous seront nécessaires.

Bonnes randonnées et à très bientôt sur les sentiers.

Beaufortain ©J. Esseul



AVRIL

Dimanche 28 avril



Les Failles du Crêt St Sylvestre IGN : 3331 OT
Albanais, Alt. 665 m, Δ 400 m, R1
Obs. : matinée de décroissage; circuit
de failles et de cascades
Encadrant : Patrick Dupire

Dimanche 28 avril

Tour des Dents de Lanfon IGN : 3431 OT
Bornes, Alt. 1 645 m, Δ 900 m, R1
Obs. : circuit
Encadrant : Jean-Claude Corn

MAI

Jeudi 2 mai

Pointe de Gratte-Cul IGN : 3333 OT
Chartreuse, Alt. 1 300 m, Δ 800 m, R1
Encadrant : Gilles Furtin

Dimanche 5 mai

Mont Morbier IGN : 3423 OT
Bauges, Alt. 1 540 m, Δ 750 m, R1
Obs. : circuit
Encadrant : Patrick Dupire

Mardi 7 mai

La Chambotte IGN : 3332 OT
Albanais, Alt. 830 m, Δ 660 m, R1
Obs. : circuit
Encadrant : Michel At

Jeudi 9 mai

Pointe de la Gallopaz IGN : 3432 OT
Bauges, Alt. 1 681 m, Δ 680 m, R1
Encadrant : Gilles Furtin

Dimanche 12 mai

Le mont Outheran IGN : 3333 OT
Chartreuse, Alt. 1 616 m, Δ 700 m, R3
Obs. : passage en falaise nécessitant
l'usage des mains, circuit
Encadrant : Gilbert Chardon

Dimanche 12 mai

Aux sources de la Valserine IGN : 3328 ET
Jura, Alt. 1 355 m, Δ 600 m, R1
Obs. : circuit
Encadrant : Jean-Claude Corn

Mardi 14 mai

Tour du rocher de la Tulle IGN : 3531 OT
Aravis, Alt. 2 072 m, Δ 1 300 m, R2
Obs. : circuit
Encadrant : Anne-Laure Credoz

Jeudi 16 mai

Plan de la Limace IGN : 3432 OT
Bauges, Alt. 1 720 m, Δ 900 m, R1
Encadrant : Gilles Furtin

Jeudi 16 mai

Traversée de Sous-Dine IGN : 3430 ET
Bornes Aravis, Alt. 2 000 m, Δ 1 000 m, R3
Obs. : quelques passages délicats
(col du câble)
Encadrant : Bruno Mollaret

Jeudi 16 mai

Randonnée patrimoine : dans les pas
du peintre Jongkind - Avant-Pays, R1
Obs. : marche de Châbons à Virieu,
avec guide patrimoine, part. : 5€ / pers.
Encadrant : Martine Pietu

Samedi 18 mai - dimanche 19 mai



Formation Carto 1
Encadrant : Bruno Roncato

Dimanche 19 mai

Dôme de Bellefond par Rocheplane
et l'aulp du seuil IGN : 3343 OT
Chartreuse, Alt. 1 970 m, Δ 1 250 m, R3
Obs. : le pas de Rocheplane nécessite
l'usage des mains
Encadrant : Patrick Dupire

Dimanche 19 mai

Les tours Saint Jacques IGN : 3431 OT
Bauges, Alt. 900 m, Δ 670 m, R1
Obs. : circuit
Encadrant : Yves Gentil

Mardi 21 mai - vendredi 24 mai



Gorges du Verdon
Haut Verdon, Alt. 1 269 m, Δ 784+532
+600+680 m, R1+R3+R2+R2
Obs. : refuge CAF de La Maline.
Séjour en étoile. 8 pers max
Encadrant : Viviane Coral





La Tournette ©J. Esseul

Jeudi 23 mai

Pointe de la Gay IGN : 3429 ET
Chablais, Alt. 1 801 m, Δ 800 m, R1
Encadrant : Gilles Furtin

Jeudi 23 mai

Traversée du Parmelan IGN : 3431 OT & 3430 OT
Parmelan, Alt. 1 850 m, Δ 1 000 m, R2
Obs. : au départ de la Blonnière
par le Pertuis et Grand Montoir
Encadrant : Bruno Mollaret

Jeudi 23 mai

Les Balcons de Nantua IGN : 3230 OT
Jura, Alt. 922 m, Δ 650 m, R1
Obs. : circuit par le balcon des Fècles
Encadrant : Martine Pietu

Samedi 25 mai - dimanche 26 mai

Le Sud Vercors IGN : 3237 OT
Vercors, Alt. 1 890 m, Δ 800 + 900 m, R2
Obs. : circuit Mont Aiguille et cirque
d'Archiane
Encadrant : Patrick Dupire

Dimanche 26 mai

Le Mont Chauffé IGN : 3528 ET
Chablais, Alt. 2 093 m, Δ 900 m, RA1
Obs. : circuit
Encadrant : Jean-Claude Corn

Mardi 28 mai

Col d'Orgeval IGN : 3432 OT
Bauges, Alt. 1 745 m, Δ 750 m, R1
Obs. : départ du Nant Fourchu
Encadrant : Michel At

Mardi 28 mai

Croix Cartier - Le Treu par La Giettaz IGN : 3531 OT
Aravis, Alt. 1 834 m, Δ 1 000 m, R2
Obs. : circuit
Encadrant : Anne-Laure Credoz

Jeudi 30 mai

Mont Lachat de Thônes IGN : 3430 ET
Bornes, Alt. 2 019 m, Δ 1 100 m, R2
Encadrant : Yves Gentil

JUIN

Samedi 1^{er} juin

Le Grand Som IGN : 3334 OT
Chartreuse, Alt. 2 030 m, Δ 1 200 m, R2
Obs. : circuit par le pas de Suffière
Encadrant : Patrick Dupire

Dimanche 2 juin

Colombier d'Aillon IGN : 3432 OT
Bauges, Alt. 2 000 m, Δ 1 080 m, R2
Encadrant : Nicolas Cornu

Mardi 4 juin

Lac du Mont Charvin IGN : 3531 OT
Aravis, Alt. 2 020 m, Δ 830 m, R1
Encadrant : Michel At

Mardi 4 juin - vendredi 7 juin

Massif de l'Esterel IGN : 3544 ET
 Δ À voir sur place, R2
Obs. : randonnées en étoile.
Séjour en mobil home en bord de mer.
Encadrant : Viviane Coral

Mardi 4 juin

Tour des Tampes IGN : 3430 ET
Bornes, Alt. 2 001 m, Δ 1 000 m, R2
Obs. : circuit
Encadrant : Anne-Laure Credoz

Jeudi 6 juin

Col de Ratti IGN : 3528 ET
Chablais, Alt. 1 923 m, Δ 900 m, R1
Encadrant : Gilles Furtin

Jeudi 6 juin

Pointe de Banc Plat IGN : 3432 OT
Bauges, Alt. 1 907 m, Δ 850 m, R2
Obs. : circuit dans la montagne
du Charbon
Encadrant : Martine Pietu

Samedi 8 juin

Mont Margériaz par Tannes
et Glaciaires IGN : 3432 OT
Bauges, Alt. 1 845 m, Δ 500 m, R1
Obs. : circuit
Encadrant : Jean-Claude Corn

Dimanche 9 juin

le Grand Roc IGN : 3432 ET
Bauges, Alt. 1 804 m, Δ 1 000 m, R2
Obs. : fleurs
Encadrant : Gilbert Chardon

Mardi 11 juin

Chalets de Salles IGN : 3530 ET
Haut-Giffre, Alt. 1 877 m, Δ 900 m, R1
Obs. : départ de la cascade du Rouget
Encadrant : Michel At

Mardi 11 juin

Roc du Four Magnin IGN : 3432 OT
Bornes, Alt. 1 645 m, Δ 700 m, R2
Obs. : circuit
Encadrant : Anne-Laure Credoz

Jeudi 13 juin

Pointe des Jottis IGN : 3429 ET
Chablais, Alt. 1 548 m, Δ 600 m, R1
Encadrant : Gilles Furtin

Jeudi 13 juin

Refuge de Tré la Tête IGN : 3531 OT
Mont-Blanc, Alt. 1 970 m, Δ 850 m, R1
Obs. : circuit
Encadrant : Martine Pietu

Vendredi 14 juin

Traversée de la Tournette
par Montaubert IGN : 3431 OT
Aravis, Alt. 2 351 m, Δ 1 500 m, R3
Obs. : au départ de Montaubert,
refuge Rosaire, refuge Praz d'Zeures
Encadrant : Bruno Mollaret

Dimanche 16 juin

La Dent d'Oche IGN : 3528 ET
Chablais, Alt. 2 220 m, Δ 1 020 m, R3
Obs. : circuit, voie équipée de chaînes
en montée et descente
Encadrant : Patrick Dupire

Dimanche 16 juin

La croix du Nivollet IGN : 3332 OT
Bauges, Alt. 1 547 m, Δ 900 m, R2
Encadrant : Yves Gentil

Mardi 18 juin

Les 4 lacs secrets de la Grande Valloire
IGN : 3435 ET
Belledonne, Alt. 2 492 m, Δ 1 400 m, R2
Encadrant : Joseph Esseul

Mardi 18 juin

Le Petit Bargy IGN : 3430 ET
Bornes Aravis, Alt. 2 092 m, Δ 800 m, R1
Obs. : circuit par Tête des Becus
Encadrant : Michel At

Mercredi 19 juin - samedi 22 juin

Séjour dans le Haut Verdon

Haut Verdon, R3

Obs. : randonnées en étoile à partir du gîte de la Colle St Michel

Encadrant : Jean-Claude Corsetti

Samedi 22 - dimanche 23 juin

Montée au Parmelan

Dimanche 23 juin

Dent de Crolles par Saint-Hilaire-

du-Touvet IGN : 3334 OT

Chartreuse, Alt. 2 000 m, Δ 1 230 m, R3

Obs. : circuit aérien, vires avec cordes

Encadrant : Nicolas Cornu

Dim. 23 - samedi 29 juin

Randonnée patrimoine

sur le "percorso Occitano"

Val Maira (Italie), Δ 1000 m max. / jour, R1

Obs. : itinéraire reliant les hameaux du Haut Val Maira ; hébergements en fermes auberges

Encadrant : Martine Pietu

Mardi 25 juin

Lachat de Thônes IGN : 3430 ET

Bornes Aravis, Alt. 2 023 m, Δ 1 015 m, R2

Encadrant : Michel At

Mardi 25 juin

Tour de Banc Plat par la dent

des Portes IGN : 3432 OT

Bauges, Alt. 1 800 m, Δ 1 000 m, R2

Obs. : circuit

Encadrant : Anne-Laure Credoz

Jeudi 27 juin

Dent du Villard IGN : 3534 OT

Vanoise, Alt. 2 281 m, Δ 1 000 m, R2

Obs. : circuit fleurs

Encadrant : Gilbert Chardon

Jeudi 27 juin

Pointe du Midi IGN : 3430 ET

Aravis, Alt. 2 364 m, Δ 800 m, R2

Encadrant : Gilles Furtin

Lac de Presset, massif du Beaufortain ©J. Esseul



Dimanche 30 juin

Le lac du Charvin IGN : 3430 ET
Aravis, Alt. 2 070 m, Δ 900 m, R1
Obs. : circuit
Encadrant : Yves Gentil

JUILLET

Mardi 2 juillet

Aiguillette des Houches -
Carlaveyron IGN : 3530 ET
Aiguilles Rouges, Alt. 2 285 m,
 Δ 1 040 m, R2
Obs. : circuit par refuge de Bel Lachat
Encadrant : Michel At

Mardi 2 juillet

les 5 lacs de la Forclaz IGN : 3532 OT
Beaufortain, Alt. 2 800 m, Δ 1 400 m, R3
Obs. : circuit long
Encadrant : Joseph Esseul

Mercredi 3 juillet

Lac blanc par l'aiguillette
de l'Argentière IGN : 3630 OT
Aiguilles Rouges, Alt. 2 350 m, Δ 950 m, R3
Obs. : circuit avec nombreuses
échelles et câbles
Encadrant : Patrick Dupire

Jeudi 4 juillet



Pointe d'Ireuse IGN : 3428 ET
Chablais, Alt. 1 890 m, Δ 850 m, R1
Encadrant : Gilles Furtin

Dimanche 7 juillet

Cornettes de Bise IGN : 3528 ET
Chablais, Alt. 2 432 m, Δ 1 215 m, R3
Obs. : circuit au départ des chalets
de Chevenne
Encadrant : Jean-Claude Corn

Dimanche 7 juillet

La Croix Cartier IGN : 3531 OT
Aravis, Alt. 1 810 m, Δ 640 m, R1
Obs. : circuit
Encadrant : Nicolas Cornu

Mardi 9 juillet

Grand Roc IGN : 3432 ET
Bauges, Alt. 1 806 m, Δ 1 300 m, R2
Obs. : circuit
Encadrant : Anne-Laure Credo

Jeudi 11 juillet

Combe des Fours IGN : 3430 ET
Aravis, Alt. 2 054 m, Δ 1 100 m, R2
Encadrant : Gilles Furtin

Dimanche 14 juillet

Lac du Brévent IGN : 3630 OT
Aiguilles Rouges, Alt. 2 285 m, Δ 950 m, R2
Obs. : circuit long par Bel Lachat
et l'Aiguillette des Houches,
en partie hors sentier
Encadrant : Gilbert Chardon

Lundi 15 - vendredi 26 juillet



Camp d'été à Vallouise
Écrins

Mardi 16 juillet

Tour du Grand Replomb IGN : 3335 ET
Belledonne, Alt. 2 400 m, Δ 1 500 m, R2
Obs. : circuit
Encadrant : Anne-Laure Credo

Dimanche 21 juillet

Pointe Blanche IGN : 3430 ET
Aravis, Alt. 2 438 m, Δ 830 m, R3
Obs. : circuit
Encadrant : Yves Gentil

Mardi 23 juillet

Refuge du Plan glacier IGN : 3531 ET
Mont-Blanc, Alt. 2 680 m, Δ 1 600 m, R3
Obs. : circuit
Encadrant : Anne-Laure Credo

Dimanche 28 juillet

Tour de l'Aiguille de la Vanoise
IGN : 3534 OT
Vanoise, Alt. 2 531 m, Δ 1 000 m, R2
Obs. : circuit
Encadrant : Gilbert Chardon



Mardi 30 juillet

Chalets de la Loriaz IGN : 3630 OT
Aiguilles Rouges, Alt. 2 020 m, Δ 800 m, R1
Encadrant : Gilles Furtin

Mardi 30 juillet

Brèche de Parozan IGN : 3532 OT
Beaufortain, Alt. 2 671 m, Δ 1 000 m, R3
Obs. : circuit
Encadrant : Anne-Laure Credoz

AOÛT

Jeudi 1^{er} août

Refuge Albert 1^{er} IGN : 3630 OT
Mont-Blanc, Alt. 2 702 m, Δ 1 000 m, R2
Obs. : montée par télécabine de Charamillon
Encadrant : Michel At

Samedi 3 août

Tour de l'Aiguille du Grand Fond
IGN : 3532 OT
Beaufortain, Alt. 2 670 m, Δ 1 000 m, R2
Obs. : circuit assez long
Encadrant : Patrick Dupire

Dimanche 4 août

Col des Chaux IGN : 3530 ET
Aiguilles Rouges, Alt. 2 279 m, Δ 1 390 m, R3
Obs. : la fin est hors sentier
Encadrant : Nicolas Cornu

Mardi 6 août

Lac Jovet IGN : 3531 OT
Mont-Blanc, Alt. 2 194 m, Δ 900 m, R1
Encadrant : Gilles Furtin

Mardi 6 août



Pointe Percée IGN : 3430 ET
Aravis, Alt. 2 750 m, Δ 1 000 m, RA2
Obs. : par cheminées de Sallanches
Encadrant : Kleber Dumast

Mercredi 7 août

Le petit Mont Blanc IGN : 3633 ET
Vanoise, Alt. 2 750 m, Δ 1 100 m, R2
Obs. : circuit
Encadrant : Patrick Dupire

Jeudi 8 août



Le Luisin (Valais) CARTE SUISSE : N° 1324
Aiguilles Rouges, Alt. 2 785 m, Δ 1 425 m, RA1
Obs. : circuit
Encadrant : Jean-Claude Corn

Dimanche 11 août

Lacs et glacier de Saint Sorlin IGN : 3335 ET
Les Grandes Rousses, Alt. 2 571 m, Δ 950 m, R2
Obs. : circuit en partie hors sentier
Encadrant : Gilbert Chardon

Mardi 13 août

Lac de la Vogealle IGN : 3530 ET
Haut-Giffre, Alt. 2 001 m, Δ 1 000 m, R2
Obs. : par le Pas Boret (câbles),
retour par le Bout du Monde
Encadrant : Gilles Furtin

Mardi 13 août

Le Charvin IGN : 3531 OT
Aravis, Alt. 2 409 m, Δ 1 400 m, R3
Obs. : en boucle par le lac
Encadrant : Kleber Dumast

Mercredi 14 août

Sommet du Pinet par les sources
du Guiers IGN : 3333 OT
Chartreuse, Alt. 1 870 m, Δ 1 300 m, R3
Obs. : cirque St Même, nombreux passages
aériens (câbles et échelles)
Encadrant : Patrick Dupire

Jeudi 15 août - samedi 17 août



Pointe de Rognier IGN : 3433 OT
Belledonne, Alt. 2 344 m, Δ 1000 + 1000
+ 600 m, R2
Obs. : refuges non gardés
Encadrant : Nicolas Cornu

Dimanche 18 août

Sous la Pierra Menta IGN : 3532 OT
Beaufortain, Alt. 2 580 m, Δ 950 m, R2
Obs. : par le lac d'Amour
Encadrant : Patrick Dupire



Depuis l'Aiguillette des Houches ©DR

Mardi 20 août

Tour de l'Aiguille de Roselette IGN : 3531 OT
Mont-Blanc, Alt. 2 290 m, Δ 1 100 m, R2
Obs. : circuit
Encadrant : Anne-Laure Credo

Mercredi 21 - vendredi 23 août

Mt Thabor-Col des Bataillères IGN : 3535 OT
Tarentaise, Alt. 3 178 m, Δ 600 + 850
+ 400 m, R2
Obs. : 2 nuits en refuge ; inscriptions
le vendredi 10 mai
Encadrant : Gilles Furtin

Samedi 24 - dimanche 25 août

La formation des reliefs et ses origines
géologiques
Aravis, R1
Obs. : la géologie sur le terrain
avec le géologue Henri Widmer.
Encadrant : Michel At

Dimanche 25 août

La Gouille des fours IGN : 3430 ET
Aravis, Alt. 2 205 m, Δ 1 150 m, R2
Obs. : circuit
Encadrant : Gilbert Chardon

Mardi 27 août

Rochers de la Bade + Dent de Rossanaz
IGN : 3432 OT
Bauges, Alt. 1 875 m, Δ 1 400 m, R3
Encadrant : Kleber Dumast

Jeudi 29 août

Lac Cornu - Lacs Noirs IGN : 3630 OT
Mont-Blanc, Alt. 2 595 m, Δ 800 m, R2
Obs. : montée par télécabine de Planpraz
Encadrant : Michel At

Samedi 31 août

Mont Mirantin / Pointe de la Grande
Journée IGN : 3532 OT
Beaufortain, Alt. 2 460 m, Δ 1 320 m, R3
Obs. : circuit par le col de la Bathie
Encadrant : Jean-Claude Corn



Samedi 31 août - sam. 7 sept.

Alta Via 1 et Tre Cime di Lavaredo

CARTE KOMPASS 672

Dolomites, Alt. 2 800 m, Δ 700 m / jour, R2

Obs. : base à Cortina d'Ampezzo

et un sommet (Piz Boë)

Encadrant : Patrick Dupire

SEPTEMBRE

Dimanche 1^{er} - samedi 7 sept.

Circuit dans le Parc du Grand Paradis

CARTE 102 (IGC)

Grand Paradis, Alt. 3 087 m,

Δ min 500 m/jour max 1 300 m/jour, R2

Obs. : circuit itinérant Valgrisenche,
Val de Rhêmes, Valsavarenche ; information
et inscription le 28/05

Encadrant : Michel At

Mardi 3 septembre

La Dent d'Oche IGN : 3528 ET

Chablais, Alt. 2 221 m, Δ 1 152 m, R3

Encadrant : Joseph Esseul

Mardi 10 septembre

Lacs du Mont Coua

par Col du Souffre IGN : 3534 OT

Vanoise, Alt. 2 838 m, Δ 1 500 m, R3

Obs. : circuit - 8h de marche

Encadrant : Anne-Laure Credo

Jeudi 12 septembre

Cabane de Rognes IGN : 3531 ET

Mont-Blanc, Alt. 2 788 m, Δ 1 190 m, R3

Obs. : circuit - Montée par le téléphérique
des Houches Bellevue ; uniquement
par temps sec - Prévoir casque

Encadrant : Michel At

Jeudi 12 septembre

Circuit de l'Envers du Jalouvre IGN : 3430 ET

Bornes, Alt. 2 408 m, Δ 860 m, R3

Encadrant : Martine Pietu

Samedi 14 - dimanche 15 septembre

Formation Carto 1

Encadrant : Bruno Roncato

Bionassay ©DR



Dimanche 15 septembre

Refuge Robert Blanc IGN : 3633 ET
Mont-Blanc, Alt. 2 750 m, Δ 1 100 m, R3
Obs. : circuit avec retour par le col
de la Seigne
Encadrant : Patrick Dupire

Dimanche 15 septembre

Lac de Lessy IGN : 3430 ET
Bornes, Alt. 1 902 m, Δ 550 m, R1
Encadrant : Nicolas Cornu

Mardi 17 septembre

Pointe de Chombas IGN : 3430 ET
Aravis, Alt. 2 468 m, Δ 1 200 m, R2
Obs. : circuit long
Encadrant : Anne-Laure Credoz

Mardi 17 septembre

Les Frettes - Les Portes
de Montmelian IGN : 3433 ET
Lauzière, Alt. 2 497 m, Δ 800 m, R2
Obs. : circuit - Départ du Logis des Fées
Encadrant : Michel At

Jeudi 19 septembre

Col de la Vanoise IGN : 3534 OT
Vanoise, Alt. 2 531 m, Δ 900 m, R1
Encadrant : Gilles Furtin

Jeudi 19 septembre

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

Samedi 21 septembre

Sortie vétérans - à définir

Dimanche 22 septembre

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

Mardi 24 septembre

Traversée du Trélod IGN : 3432 OT
Bauges, Alt. 2 181 m, Δ 1 300 m, R3
Obs. : aérien
Encadrant : Joseph Esseul

Mardi 24 septembre

Sous-dine et crêtes de l'Enclave
IGN : 3430 OT
Glières, Alt. 1 990 m, Δ 800 m, R2
Obs. : circuit par le pas de Monthieu
Encadrant : Patrick Dupire

Jeudi 26 septembre

Col de la Cicle (en traversée) IGN : 3531 OT
Beaufortain, Alt. 2 377 m, Δ 700 m, R2
Encadrant : Gilles Furtin

Dimanche 29 septembre

Col du Merlet IGN : 3433 OT
Belledonne, Alt. 2 286 m, Δ 850 m, R1
Obs. : long
Encadrant : Gilles Furtin

Dimanche 29 septembre

Rochers des Enclaves IGN : 3531 OT
Beaufortain, Alt. 2 467 m, Δ 1 000 m, R2
Encadrant : Yves Gentil

OCTOBRE

Mardi 1^{er} octobre

Aiguilles Croches - Mont Joly (traversée)
IGN : 3531 OT
Beaufortain, Alt. 2 500 m, Δ 1 425 m, R3
Obs. : circuit, aérien
Encadrant : Anne-Laure Credoz

Mercredi 2 octobre

Cirque de St Même par le pas
de Fontanieu IGN : 3333 OT
Chartreuse, Alt. 1 910 m, Δ 1 200 m, R3
Obs. : long circuit aérien avec cheminée
équipée (cables)
Encadrant : Patrick Dupire

Jeudi 3 octobre

La Tournette IGN : 3431 OT
Bornes Aravis, Alt. 2 351 m, Δ 900 m, R2
Encadrant : Gilles Furtin



Vélodrome d'Esclanton, géoparc de Haute-Provence ©M. Gauvin

Jeudi 3 octobre

Le Creux du Van CARTE SWISSTOPO 1163
Jura, Alt. 1 465 m, Δ 760 m, R1
Obs. : circuit dans un joyau naturel
du Jura Suisse
Encadrant : Martine Pietu

Dimanche 6 octobre

Pointe des Cerces IGN : 3435 ET
Cerces, Alt. 3 097 m, Δ 1 100 m, R3
Obs. : circuit par le lac des Cerces
Encadrant : Jean-Claude Corn

Dimanche 6 octobre

La Grande Torchère IGN : 3531 OT
Aravis, Alt. 2 450 m, Δ 1 135 m, R2
Encadrant : Nicolas Cornu

Mardi 8 octobre

Tour des Roches Merles IGN : 3531 OT
Beaufortain, Alt. 2 317 m, Δ 1 000 m, R2
Obs. : circuit long
Encadrant : Michel At

Mardi 8 octobre

Traversée du Grand Arc IGN : 3432 ET
Lauzière, Alt. 2 400 m, Δ 1 300 m, R3
Obs. : circuit long
Encadrant : Joseph Esseul

Jeudi 10 octobre

Col de la Charbonnière IGN : 3532 OT
Beaufortain, Alt. 2 494 m, Δ 700 m, R1
Encadrant : Gilles Furtin

Jeudi 10 octobre

Tour du Roc des Tours IGN : 3430 ET
Bornes, Alt. 2 045 m, Δ 1 050 m, R2
Obs. : circuit au départ de La Bouvardière
Encadrant : Martine Pietu

Dimanche 13 octobre

Randorientation

Dimanche 13 octobre

Pointe de Chombas IGN : 3430 ET

Aravis, Alt. 2 468 m, Δ 1 200 m, R2

Obs. : circuit

Encadrant : Joseph Esseul

Mardi 15 octobre

Col des Glières - Col de Spée IGN : 3430 ET

Bornes Aravis, Alt. 1 705 m, Δ 800 m, R1

Obs. : circuit long

Encadrant : Michel At

Mardi 15 octobre

Croix du Nivolet IGN : 3332 OT

Bauges, Alt. 1 547 m, Δ 900 m, R2

Obs. : circuit

Encadrant : Anne-Laure Credo

Jeudi 17 octobre

Lac d'Amour - Col Tutu

Lac de Presset IGN : 3532 OT

Beaufortain, Alt. 2 600 m, Δ 1 200 m, R2

Encadrant : Gilles Furtin

Dimanche 20 octobre



Roc de Margeriaz IGN : 3432 OT

Bauges, Alt. 1 845 m, Δ 700 m, R1

Obs. : circuit par le Golet de l'Agneau

Encadrant : Gilles Furtin

Mardi 22 octobre

Lac de la Persévérance IGN : 3630 OT

Aiguilles Rouges, Alt. 2 500 m, Δ 1 300 m, R2

Obs. : circuit

Encadrant : Joseph Esseul

Dimanche 27 octobre

Col des pointes Longues IGN : 3430 ET

Aravis, Alt. 2 320 m, Δ 1 250 m, R3

Encadrant : Yves Gentil

Mardi 29 octobre

Montagne d'Outray (tour) IGN : 3532 OT

Beaufortain, Alt. 2 181 m, Δ 1 050 m, R2

Obs. : circuit long

Encadrant : Anne-Laure Credo

NOVEMBRE

Dimanche 3 novembre

Aiguillette des Houches par Pierre

Blanche IGN : 3530 ET

Aiguilles Rouges, Alt. 2 285 m, Δ 915 m, R1

Obs. : circuit, retour par les chalets de Chailloux

Encadrant : Jean-Claude Corn

Mardi 5 novembre

Le Petit Bargy par la tête des Bécus

IGN : 3430 ET

Bornes, Alt. 2 100 m, Δ 900 m, R2

Obs. : en boucle

Encadrant : Kleber Dumast

Dimanche 17 novembre

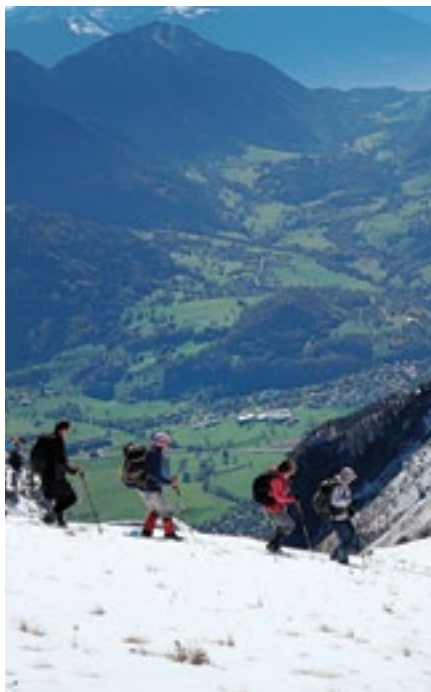
Grand Croisse Baulet IGN : 3430 ET

Aravis, Alt. 2 236 m, Δ 1 000 m, R2

Obs. : circuit, retour par le col de Niard

Encadrant : Jean-Claude Corn

Crêt des Mouches ©A.L. Crédo



ALPINISME PROGRAMME



RESPONSABLE

Florian Gérault

CONTACT

alpinisme@cafannecy.fr

Florian GÉRAULT

Une nouvelle saison commence, espérons qu'elle soit aussi belle et prolifique que l'année précédente ! Si le beau temps ne fait pas que du bien à la haute montagne, il nous aura permis de réaliser près de 25 sorties en 2018 ; des écoles d'initiation jusqu'aux grands 4000 des Alpes en passant par les Unités de Formations diplômantes, la saison passée a connu un réel succès.

Cette année, l'accent sera mis sur l'assiduité et sur la fidélité de nos adhérents désireux de pratiquer l'alpinisme, afin que chacun puisse monter en compétence et contribuer au dynamisme de cette activité au sein du club. Ainsi, la section alpinisme a besoin de s'appuyer sur des pratiquants réguliers qui pourront nous accompagner et nous aider à accueillir les nouveaux arrivants, et pourquoi pas se former pour rejoindre notre équipe d'encadrants ! Si la haute montagne vous attire et que vous êtes prêts à y consacrer quelques week-ends par an, alors rejoignez-nous pour vivre et partager la richesse de nos ascensions sur les plus beaux sommets des Alpes !



RÉUNION DE PRÉSENTATION DE L'ACTIVITÉ ALPINISME saison 2019

Jeudi 25 avril 2019 - 19h

au forum du CAF Annecy

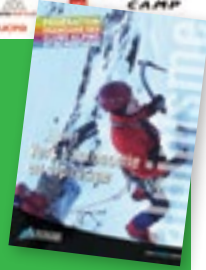
Pour tout savoir sur le fonctionnement de l'alpinisme au sein du club, s'inscrire à la mailing-list et lire nos comptes rendus : <https://www.cafannecy.fr/pratiquer/alpinisme>

L'alpinisme est une activité qui dépend de la disponibilité des encadrants et des conditions météo. Pensez à consulter régulièrement le planning des sorties : [collectives.cafannecy.fr](https://www.cafannecy.fr)



VERS L'AUTONOMIE EN ALPINISME

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



AVRIL

Jeudi 25 avril

Soirée de présentation

Forum

Obs. : 19h au forum du Club

Encadrant : Florian Gérard

MAI

Jeudi 9 mai



École d'encordement & nœuds

Annecy

Obs. : 19h - 20h30

Encadrant : Kévin Raymond

Samedi 11 mai



École de neige

Encadrant : Kévin Raymond

Dimanche 12 mai



École de neige

Obs. : participation à une école de nœud nécessaire ou connaissance des différents nœuds (cabestant, 8, pêcheur, etc.)

Encadrant : Romain Hobsterdre

Dimanche 12 mai



École de glace

Mont-Blanc

Encadrant : Pascal Sanctus

Mardi 14 mai



École d'encordement & nœuds

Annecy

Encadrant : Romain Hobsterdre

Mercredi 15 mai



École d'escalade appliquée

à l'alpinisme

Annecy

Obs. : pré-requis : b.a.-ba des manip d'escalade

Encadrant : Darin Reisman

Jeudi 16 mai



École d'encordement & nœuds

Annecy

Encadrant : Florian Gérard

Samedi 18 mai



École de neige

Aravis

Obs. : bonne condition physique, b.a.

-ba de l'encordement (mettre un baudrier, faire un noeud de huit, etc.)

Encadrant : Darin Reisman

Dimanche 19 mai



École de neige

Aravis

Encadrant : Florian Gérard

Dimanche 19 mai



École de glace

Mont-Blanc

Encadrant : Pascal Sanctus

Mercredi 22 mai



École d'escalade appliquée à l'alpinisme

Annecy

Encadrant : Florian Gérard

Mercredi 22 mai



École d'encordement & nœuds

Annecy

Encadrant : Romain Hobsterdre

Mercredi 29 mai



École d'escalade appliquée à l'alpinisme

Obs. : pré-requis : b.a.-ba des manip d'escalade

Encadrant : Darin Reisman

Jeudi 30 mai - vendredi 31 mai



UF1 vers l'autonomie sur la neige

Aiguilles Rouges

Obs. : pré-requis : avoir pratiqué l'alpinisme sur neige

Encadrant : Pascal Sanctus

JUIN

Samedi 1^{er} juin - dimanche 2 juin



UF4 vers l'autonomie sur glacier

Mont-Blanc

Obs. : pré-requis : avoir pratiqué l'alpinisme sur glacier

Encadrant : Pascal Sanctus



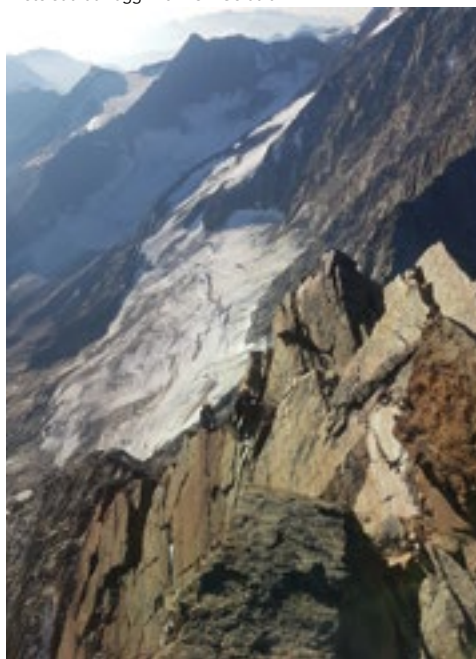
Mercredi 5 juin 
École d'encordement & nœuds
Annecy
Encadrant : Romain Hobsterdre

Samedi 8 juin - lundi 10 juin 
UF2 vers l'autonomie en terrain
de montagne (TM)
Mont-Blanc
Obs. : pré-requis : avoir pratiqué l'alpinisme
Encadrant : Pascal Sanctus

Samedi 8 juin - lundi 10 juin 
Neige & rocher
Suisse
Obs. : 2 nuits en refuge
Encadrant : Florian Gérard

Samedi 8 juin 
Traversée des aiguilles Crochues
Aiguilles Rouges
Encadrant : Romain Hobsterdre

Arête Sud du Lagginhorn ©F. Gérard



Dimanche 16 juin 
Arête à Marion
Aravis
Obs. : pré-requis : b.a.-ba des manips
d'escalade, bonne condition physique
Encadrant : Darin Reisman

Samedi 22 - dimanche 23 juin 
Grand Parcours Alpinisme
Mont-Blanc
Obs. : week-end convivial organisé par la
fédération destiné à la découverte et aux
révisions des savoir-faire en alpinisme
Encadrant : Pascal Sanctus

JUILLET

Samedi 6 - vendredi 12 juillet 
Raid alpinisme - 6 jours
Écrins
Obs. : semaine complète en refuge
et en haute montagne
Encadrant : Florian Gérard

Dimanche 14 - dim. 28 juillet 
Une semaine au camp d'été
Pelvoux
Encadrant : Romain Hobsterdre

Samedi 20 - dimanche 21 juillet 
Bivouac et terrain d'aventure (TA ; 4/5c)
Aiguilles Rouges
Obs. : pré-requis : grimpeur dans le 5,
autonome en rappel. Objectif, pratiquer
du TA en réversible si possible.
Préparation à l'UF TA.
Encadrant : Kévin Raymond

Vendredi 26 - dimanche 28 juillet 
UF3 vers l'autonomie en terrain
d'aventure (TA)
Écrins
Obs. : pré-requis : avoir pratiqué l'escalade TA
Encadrant : Pascal Sanctus



La traversée des Perrons surplombant le lac d'Émosson ©A. Bouvier

Samedi 27 - dimanche 28 juillet

Voies rocheuses / arêtes - Beaufortain

Obs. : pré-requis : bonne connaissance des manips d'escalade, bonne condition physique, expérience grande voie
Encadrant : Darin Reisman

AOÛT

Samedi 3 août

Traversée des Perrons E >> O

Aiguilles Rouges

Encadrant : Romain Hobsterdre

Dimanche 4 août

Traversée des Perrons O >> E

Aiguilles Rouges

Encadrant : Romain Hobsterdre

Samedi 10 août

Traversée des dents de Lanfon

Bornes

Encadrant : Kévin Raymond

Samedi 10 - dimanche 11 août

Neige & rocher

Haute montagne

Obs. : nuit en refuge

Encadrant : Florian Gérard

Samedi 31 août - dim. 1^{er} sept.

4000 neige & rocher

Haute montagne

Obs. : nuit en refuge

Encadrant : Florian Gérard

SEPTEMBRE

Lundi 2 - dimanche 8 septembre

Face Nord du Triglav : Bavarska & Nemska
Slovénie

Encadrant : Romain Hobsterdre

Dimanche 15 septembre

Voie rocheuse ou arête

Lauzière

Obs. : pré-requis : b.a.-ba des manips d'escalade, bonne condition physique, expérience grande voie un plus

Encadrant : Darin Reisman

Samedi 21 - dim. 22 septembre

Rocher

À définir

Encadrant : Florian Gérard

Samedi 21 - dim. 22 septembre

Traversée de l'aiguille de la Vanoise

Vanoise

Encadrant : Jean-Claude Corsetti

OCTOBRE

Vendredi 4 - dimanche 6 octobre

Arête des bosses

Mont-Blanc

Encadrant : Romain Hobsterdre



ESCALADE PROGRAMME



RESPONSABLE

Gilles Rassat

CONTACT

escalade@cafannecy.fr

Gilles RASSAT

Voici le programme pour cette nouvelle saison. Des modifications peuvent y être apportées pour cause de mauvaise météo ou pour convenance personnelle des organisateurs. Pour en savoir plus, merci de consulter le site internet <https://collectives.cafannecy.fr> ou de nous contacter par mail.

Matériel nécessaire minimal :

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

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

©DR



Escalade à La Colombière, massif des Aravis ©N. Jacquemin



SAISON D'HIVER 2019/2020

COURS

Les inscriptions aux cours auront lieu par internet à partir du jeudi 5 septembre et au forum du club le vendredi soir à partir du 11 septembre. Les tarifs et modalités d'inscription seront mis en ligne sur le site du club fin août.

ACCÈS LIBRE

Les inscriptions auront lieu uniquement par internet à partir du 5 septembre (licence 2019/2020 obligatoire pour l'inscription en ligne). Plus d'information sur le site du club fin août.

Pour toute question, veuillez consulter le site internet du club ou nous contacter par mail à escalade@cafannecy.fr

MAI

Dimanche 19 mai

Sortie pour tous

Obs. : lieu à définir

Encadrant : Marc Demurger

Dimanche 26 mai

Sortie pour tous

Obs. : lieu à définir

Encadrant : René Delieutraz

JUIN

Samedi 15 juin - dimanche 16 juin

Grande parei : Sonatine / Clé au patre

Beaufortain, 5c\6a

Obs. : bivouac au lac de la Portette

Encadrant : Philippe Gregoire

Dimanche 30 juin

Sortie pour tous

Obs. : lieu à définir

Encadrant : René Delieutraz

©DR



JUILLET

Dimanche 7 juillet

Sortie pour tous

Obs. : lieu à définir

Encadrant : Janine Ducruet

AOÛT

Dimanche 4 août

Escalade à la Colombière

Aravis

Encadrant : Jean-Pierre Michelet

Dimanche 11 août

Grandes voies à la Rosière

Tarentaise

Encadrant : Jacques Muzard

Dimanche 18 août

Sortie pour tous

Obs. : lieu à définir

Encadrant : Janine Ducruet

Dimanche 25 août

Sortie pour tous

Obs. : lieu à définir

Encadrant : Gilles Rassat

SEPTEMBRE

Dimanche 1^{er} septembre

Sortie pour tous

Obs. : lieu à définir

Encadrant : René Delieutraz

Dimanche 8 septembre

Voie à définir

Beaufortain

Encadrant : Jacques Muzard

Dimanche 15 septembre

Sortie pour tous

Obs. : lieu à définir

Encadrant : René Delieutraz

Dimanche 22 septembre

Sortie pour tous

Obs. : lieu à définir

Encadrant : Janine Ducruet

VÉLO TOUT TERRAIN

PROGRAMME



RESPONSABLE

Patrick Cerisier

CONTACT

vtt@cafannecy.fr

Patrick CERISIER

Cette nouvelle saison de vélo de montagne s'annonce particulièrement excitante !

Chaque mercredi après le boulot, nous sortirons nous changer les idées autour d'Annecy (le roc de Chère, la Mandallaz ou le Semnoz). Le week-end, nous irons rôder dans les montagnes avoisinantes, à la recherche des plus beaux sentiers carrossables...

VTT sur les hauteurs d'Annecy ©verticalflow.net



Coté programme, il y aura toutes les pratiques du vélo : de la balade facile, du cross, de l'enduro, du vélo de montagne, du VTT électrique et même de la DH (VTT descente) en station. On vous apprendra aussi à régler vos machines comme des grands !

On essaiera de vous vendre du rêve avec des programmes spéciaux, tels que :

- une journée découverte du groupe, début mai, en local (aux Puisots) : ateliers VTT électrique, pilotage, roulage, bricolage, barbecue, etc.
- un cycle découverte/initiation de vélo de montagne pour progresser en douceur
- un cycle pilotage pour être plus beau et plus sûr
- un cycle ultra pour pédaler plus fort avec en ligne de mire, le mythique Ultra Raid de la Meije de mi-septembre
- des raids en autonomie pour se faire plaisir : Mont-Blanc, Alpes-Maritimes, Finale Ligure

Mais tout commence par le WEI (Week-End d'Intégration) les 8/9/10 juin (la Pentecôte) ! Un rendez-vous incontournable où se mélangent joyeusement promenade, pilotage, pédalage, baignade et barbecue sur nos spots ensoleillés des Alpes du Sud.

Pour rouler avec nous, rien n'est plus simple ! Passez un vendredi soir au bar du club, envoyez-nous un petit message à vtt@cafannecy.fr, contactez-nous sur Facebook (Annecy VTT Shabrak Krew) ou inscrivez-vous sur notre liste emailing : shabrakvtt74@googlegroups.com

Vous hésitez encore ? Venez nous rencontrer à la soirée de présentation de l'activité : **le mercredi 24 avril, à 20h, au local du club.**



VTT au mont Veyrier sur les hauteurs d'Annecy ©F. Pedrini

AVRIL

Mercredi 24 avril

Soirée présentation vélo de montagne
Obs. : 20h au forum du Club
Encadrant : Patrick Cerisier

MAI

Mercredi 1^{er} mai

XCAF Chamonix
Δ 800 m, Confirmé
Obs. : sortie avec le CAF Chamonix
Encadrant : Aude Malahel

Dimanche 5 mai

Vélo Shabrak Festival journée découverte
Les Puisots, Bauges
Encadrant : Rudy Mounier

Mercredi 8 mai

Montagne de la Biolle
Δ 800 m, Confirmé
Encadrant : Aude Malahel

Jeudi 9 mai

Sortie *afterwork* - Semnoz
Δ 500 m, Confirmé
Encadrant : Patrick Cerisier

Samedi 11 mai



Cycle découverte - Roc de Chère
Δ 400 m, Débutant
Obs. : réservé aux débutants
Encadrant : Raphaël Druais

Mercredi 15 mai

Cycle pilotage - équilibre

Δ 500 m, Confirmé

Obs. : équilibre en montée ou comment escalader les faces Nord

Encadrant : Arnaud Guézou

Jeudi 16 mai

Sortie *afterwork*

Semnoz, Δ 500 m, Confirmé

Obs. : départ 18h Visitation

Encadrant : Aude Malahel

Samedi 18 mai

Cycle découverte

Semnoz, Δ 400 m

Obs. : réservé aux débutants

Encadrant : Raphaël Druais

Dimanche 19 mai

Cycle Ultra

Δ 1 000 m, Confirmé

Obs. : cycle de préparation à l'Ultra Raid de la Meije (URLM)

Encadrant : Patrick Cerisier

Dimanche 19 mai

Bauges

Δ 800 m, Confirmé

Encadrant : Aude Malahel

Mercredi 22 mai

Ride du Credi

Obs. : départ 10h

Encadrant : Aude Malahel

Jeudi 23 mai

Sortie *afterwork*

Δ 500 m, Confirmé

Encadrant : Rudy Mounier

Samedi 25 mai

Cycle découverte

Roc de Chère, Δ 400 m

Obs. : réservé aux débutants

Encadrant : Raphaël Druais

Mercredi 29 mai

Sortie *afterwork*

Veyrier, Δ 600 m, Confirmé

Encadrant : Raphaël Druais

JUIN

Mercredi 5 juin

Cycle Pilotage - descente lente

Δ 500 m, Confirmé

Obs. : descente lente ou comment aller plus vite quand ça va lentement

Encadrant : Arnaud Guézou

Samedi 8 juin - lundi 10 juin

Week-end intégration vélo de montagne

Embrun (Alpes du Sud)

Encadrant : Raphaël Druais

Jeudi 13 juin

Sortie *afterwork*

Semnoz, Δ 400 m, Débutant

Obs. : départ 18h Visitation

Encadrant : Aude Malahel

Mercredi 19 - dimanche 23 juin

Stage initiateur vélo de montagne

Buis les Baronnies, Drôme

Encadrant : Patrick Cerisier

Jeudi 20 juin

Sortie *afterwork*

Semnoz, Δ 500 m, Confirmé

Obs. : départ 18h Visitation

Encadrant : Aude Malahel

Samedi 22 juin

Crête du Beaufortin, Roche Parstire

Beaufortain, Δ 1 000 m, Confirmé

Obs. : co-encadrant Antoine Boutet

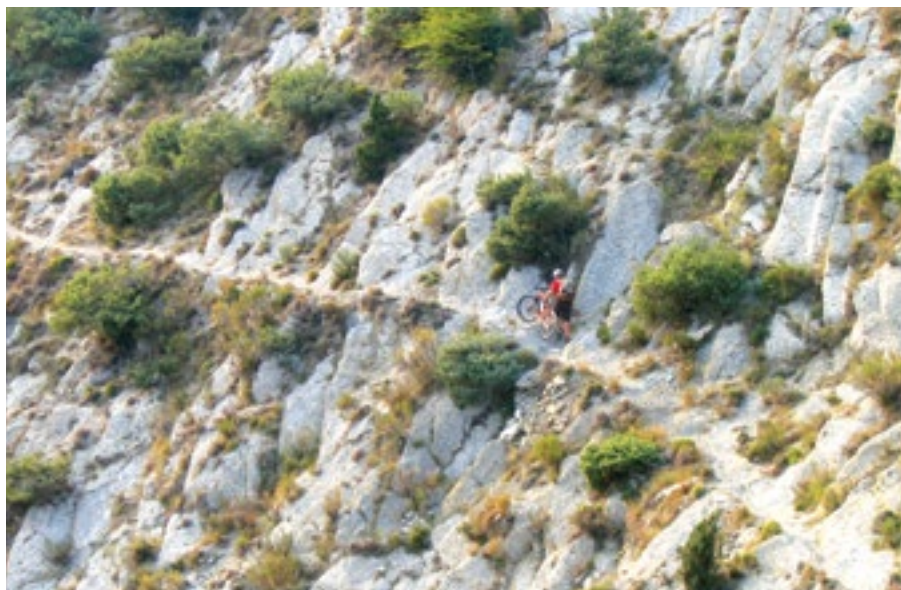
Encadrant : Rudy Mounier

Mercredi 26 juin

Ride du Credi

Obs. : départ 10h

Encadrant : Aude Malahel



GTA Guillestre - Menton ©F. Duclot

Jeudi 27 juin

Sortie *afterwork*

Δ 400 m, Débutant

Encadrant : Rudy Mounier

Dimanche 30 juin

Cycle Ultra

Δ 1 500 m, Confirmé

Obs. : cycle de préparation à l'Ultra Raid de la Meije (URLM)

Encadrant : Patrick Cerisier

JUILLET

Mercredi 3 juillet



Cycle Pilotage - Descente rapide

Δ 500 m, Confirmé

Obs. : descente rapide ou l'art de ne pas se faire doubler par ses potes

Encadrant : Arnaud Guézou

Jeudi 4 juillet

Sortie *afterwork*

Semnoz, Δ 500 m, Confirmé

Obs. : départ 18h Visitation

Encadrant : Aude Malahel

Samedi 6 - dimanche 7 juillet



DH Tignes

Haute Tarentaise, Confirmé

Encadrant : Patrick Cerisier

Mercredi 10 juillet

Sortie *afterwork*

Roc de Chère, Δ 400 m, Débutant

Encadrant : Raphaël Druais

Samedi 13 juillet

Pointe d'Areu

Bornes Aravis, Δ 1 000 m, Confirmé

Encadrant : Rudy Mounier

Mercredi 17 - dimanche 21 juillet



Raid Tour du mont Blanc

Mont-Blanc, Δ 1 500 m, Expert

Obs. : 1500 m, 40 km / par jour

Encadrant : Arnaud Guézou

Jeudi 18 juillet

Sortie *afterwork*

Semnoz, Δ 500 m, Confirmé

Encadrant : Patrick Cerisier



GTA Guillestre - Menton ©B. Pion

Dimanche 21 juillet

Epingles de la Thuile

Salève, Δ 1 000 m, Confirmé

Encadrant : Patrick Cerisier

Jeudi 25 juillet

Sortie *afterwork*

Δ 500 m, Confirmé

Encadrant : Rudy Mounier

Mercredi 31 juillet

Bus ligne d'été - Descente du Semnoz

Bauges, Confirmé

Encadrant : Arnaud Guézou

AOÛT

Dimanche 4 août

Cycle Ultra

Δ 2 000 m, Expert

Obs. : cycle de préparation à l'Ultra Raid de la Meije (URLM)

Encadrant : Patrick Cerisier

Mercredi 14 août - dimanche 25 août

Raid Queyras

Queyras, Δ 1 200 m, Confirmé

Obs. : 5 jours, dates à confirmer

Encadrant : Aude Malahel

Dimanche 25 août

Cycle Ultra

Δ 2 500 m, Expert

Obs. : cycle de préparation à l'Ultra Raid de la Meije (URLM)

Encadrant : Patrick Cerisier

Mercredi 28 août

Sortie VTT à assistance électrique

Encadrant : Arnaud Guézou

Samedi 31 août - dimanche 1^{er} sept.

Week-end Maison Forestière Passy

Mont-Blanc, Δ 1 200 m, Confirmé

Encadrant : Arnaud Guézou



SEPTEMBRE

Mercredi 4 septembre

Sortie *afterwork*

Veyrier, Δ 600 m, Confirmé

Encadrant : Raphaël Druais

Samedi 7 septembre

Tour des Fiz

Mont-Blanc, Δ 1 200 m, Confirmé

Obs. : co-encadrant Antoine Boutet

Encadrant : Rudy Mounier

Jeudi 12 septembre

Sortie *afterwork*

Veyrier, Δ 600 m, Confirmé

Encadrant : Patrick Cerisier

Mercredi 18 septembre

Sortie VTT à assistance électrique

Encadrant : Arnaud Guézou

Jeudi 19 septembre

Sortie *afterwork*

Δ 500 m, Confirmé

Encadrant : Rudy Mounier

Dimanche 29 septembre

Sixt Fer à Cheval

Faucigny, Δ 800 m, Confirmé

Encadrant : Patrick Cerisier

OCTOBRE

Jeudi 3 octobre

Sortie *afterwork*

Semnoz, Δ 600 m, Confirmé

Encadrant : Patrick Cerisier

Lundi 21 - dim. 27 octobre



Raid itinérant

Alpes Maritimes, Δ 1 200 m, Confirmé

Encadrant : Patrick Cerisier

NOVEMBRE

Samedi 9 - lundi 11 novembre



Week-end Finale Ligure

Italie, Δ 1 200 m, Confirmé

Encadrant : Patrick Cerisier

DH ©DR



TRAIL PROGRAMME



RESPONSABLE

François Bérnard

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 des sorties, nous nous adapterons toujours au rythme du plus lent et des parcours bis (plus courts) seront proposés sur un maximum de sorties.

Nous sommes plusieurs bénévoles à proposer des sorties qui vous feront parcourir plusieurs dizaines de kilomètres à travers les massifs de notre région.

PPG (PRÉPARATION PHYSIQUE GÉNÉRALE)

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

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

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.

À Montmin, en direction du col de l'Aulp ©F. Bérnard





Mont d'Orisan ©F. Bérnard

Les séances de PPG sont encadrées bénévolement par Claude Gibert, du Centre Médico Sportif (CMS) d'Annecy avec 2 séances hebdomadaires :

- o **le mercredi** : PPG à dominante renforcement musculaire (pompes, squats, etc.)
 - . les séances se déroulent jusque vers mi-mai au gymnase de Berthollet, sur le plateau de hand, de 19h à 20h /\ venir avec des chaussures propres /\
 - . pour la suite, les lieux varient (généralement dans le Semnoz, au Veyrier ou le Parc Valvert à Seynod). Les séances commencent généralement à 18h30
- o **le vendredi** : PPG à dominante cardio-pulmonaire (le cardio monte dans les tours!)
 - . les séances se déroulent jusqu'à fin avril chemin de l'Abbaye, sous la Mairie d'Annecy le Vieux de 18h30 à 19h30. Ensuite nous irons au Petit Port sur les 1^{ères} pentes du Veyrier et en été nous irons à l'ombre dans le Vallon Sainte Catherine.

SORTIES EN SEMAINE LE SOIR OU LE WEEK-END

Des sorties auront lieu en semaine en fin de journée ou le week-end. Vous trouverez ci-après un programme. Il n'est pas figé et évoluera suivant les conditions et la disponibilité des encadrants bénévoles. Beaucoup de sorties seront ajoutées tout au long de la saison. Les mises à jour et les inscriptions obligatoires se feront sur <https://collectives.cafannecy.fr>

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 trailcafannecy@googlegroups.com ou nous suivre sur WhatsApp ou Strava

trailcafannecy.fr@googlegroups.com



WhatsApp



STRAVA



MAI

Mercredi 1^{er} mai

Reco Trail Nivollet Revard

Bauges, Δ 1 200 m

Obs. : reco Parcours TNR 13 ou 22

selon météo

Encadrant : Sébastien Torchio

Lundi 6 mai

Parcours Jaune - Semnoz Grande Jeanne

Semnoz, Alt. 772 m, Δ 214 m

Obs. : <http://la-trace.com/itineraires/>

[rando-trail/4013/](http://la-trace.com/itineraires/rando-trail/4013/)

[parcours-jaune-semnoz-grande-jeanne](http://la-trace.com/itineraires/parcours-jaune-semnoz-grande-jeanne)

Encadrant : Romain Desbrest

Samedi 11 mai

Virée dans les Bauges du Sud

Bauges

Obs. : parcours à définir

Encadrant : Sébastien Torchio

Samedi 18 mai

Montagne d'Age

Poisy, Δ 700 m

Encadrant : Sébastien Torchio

Samedi 18 mai

UltraRace en off

Bauges/Bornes, Alt. 1 706 m, Δ 7 000 m

Obs. : en poupée russe

Encadrant : Arthur Jacob

Lundi 20 mai

Vieugy - Ste-Catherine -

Montagne du Semnoz

Bauges, Alt. 1 006 m, Δ 780 m

Obs. : <https://tracedetrail.fr/fr/trace/trace/50293>

Encadrant : Romain Desbrest

Skyrunning en Champsaur ©DR



JUIN

Lundi 10 juin

Semnoz Chemin du Périmètre
Semnoz, Alt. 924 m, Δ 478 m
Obs. : <http://la-trace.com/itineraires/vtt/194/>
semnoz-chemin-du-perimetre-ouest
Encadrant : Romain Desbrest

Vendredi 14 - dimanche 16 juin

Week-end intégration
Chartreuse, Alt. 1 900 m
Obs. : inscription avant le 20 mai
Encadrant : François Béruard

Samedi 22 juin - dimanche 23 juin

Feux de la Saint Jean
Bornes, Alt. 1 850 m
Obs. : montée des handicapés
au Parmelan

Lundi 24 juin

Lac d'Annecy - Chalets de Barbenoire
Rochers des Becs
Bauges, Alt. 980 m, Δ 650 m
Obs. : <https://tracedetail.fr/fr/trace/trace/35594>
Encadrant : Romain Desbrest

Dimanche 30 juin

Traversée Mirantin -
Pointe de la Grande Journée
Beaufortain, Alt. 2 460 m, Δ 2 500 m
Obs. : 27 km. skyrunning, passages
scabreux et techniques
Encadrant : François Béruard

JUILLET

Lundi 8 juillet

Parcours Bleu - Semnoz Grande Jeanne
Semnoz, Alt. 908 m, Δ 348 m
Obs. : <http://la-trace.com/itineraires/rando-trail/4053/>
parcours-bleu-semnoz-grande-jeanne
Encadrant : Romain Desbrest

Samedi 13 - dimanche 14 juillet

Tour des Fiz - 8 refuges
Faucigny, Alt. 2 353 m, Δ 4 750 m
Obs. : J1 50 km ou 20 km (départ Sixt)
nuit refuge, J2 12 km
Encadrant : Arthur Jacob

Lundi 15 juillet

Sortie pleine lune au col des Nantets
Encadrant : Romain Desbrest

Mercredi 17 juillet

Sortie pleine lune Veyrier
Bornes, Alt. 1 300 m, Δ 900 m
Encadrant : Arthur Jacob

AOÛT

Dimanche 4 août

Reco du Roc aux Balcons
Bornes, Alt. 1 571 m, Δ 1 200 m
Obs. : passage vertigineux
Encadrant : Arthur Jacob

Lundi 5 août

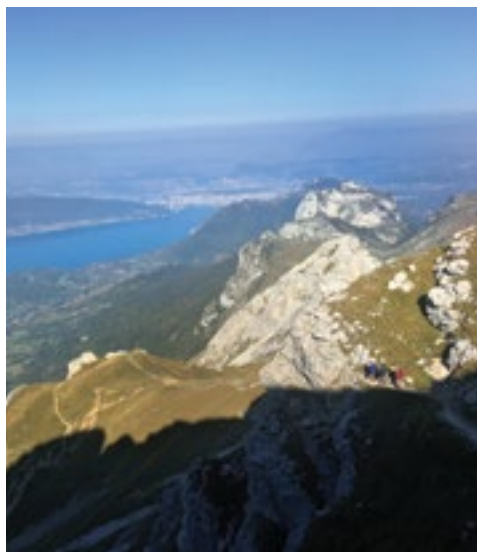
Les Puisots - Bois du Sévrier -
Chalet de Bénévent - Chalet de Sévrier
Semnoz, Alt. 1 360 m, Δ 720 m
Obs. : <https://tracedetail.fr/fr/trace/trace/28779>
Encadrant : Romain Desbrest

Jeudi 15 août

Reco Matterhorn Ultratracks "Sky"
Cervin, Suisse, Alt. 3 130 m, Δ 3 600 m
Obs. : reco en off d'un skyrun au pied
du Cervin, passage > 3000 m
Encadrant : Arthur Jacob

Samedi 17 août

Sortie pleine lune plateau Semnoz
Bauges, Alt. 1 600 m, Δ 300 m
Encadrant : Arthur Jacob



La Tournette ©F. Bérnard

Lundi 19 août

Verticale Race du Mont-Baron
Bornes, Alt. 1 255 m, Δ 683 m
Obs. : <http://la-trace.com/itineraires/rando-trail/3583/verticale-race-du-mont-baron>
Encadrant : Romain Desbrest

Dimanche 25 août

Pécloz par le mont Armenaz
Bauges, Alt. 2 197 m, Δ 1 500 m
Obs. : passage arête et sommet vertigineux
Encadrant : Sébastien Torchio

SEPTEMBRE

Lundi 2 septembre

Parcours Rouge - Semnoz Grande Jeanne
Semnoz, Alt. 801 m, Δ 400 m
Encadrant : Romain Desbrest

Dimanche 8 septembre

Reco Petit Saint Bernard
Tarentaise/Aoste, Alt. 2 869 m, Δ 3 500 m
Obs. : 60 km possible que si d'autres partent du col (40 km)
Encadrant : Arthur Jacob

Samedi 14 septembre

Sortie pleine lune Tournette
Bornes, Alt. 2 351 m, Δ 1 900 m
Encadrant : Arthur Jacob

Lundi 16 septembre

Dents de Lanfon - Villards-dessus
Bornes, Alt. 1 670 m, Δ 1 110 m
Obs. : <https://tracedetail.fr/fr/trace/trace/24683>
Encadrant : Romain Desbrest

Jeudi 19 - dim. 22 septembre



Traversée des Bornes et Aravis
Bornes / Aravis, Alt. 2 351 m, Δ 10 000 m
Obs. : sur 4 jours. Dates à confirmer
Encadrant : François Bérnard

Dimanche 22 septembre

Reco trail des Aiguilles Rouges
Aiguilles Rouges, Alt. 2 502 m, Δ 3 812 m
Obs. : version Chamonix - Servoz,
coupe au niveau refuge Bel Lachat
Encadrant : Arthur Jacob

Lundi 30 septembre

Mont Veyrier - Col des Contrebandiers -
Bois des Côtes
Bornes, Alt. 1 293 m, Δ 1 290 m
Obs. : <https://tracedetail.fr/fr/trace/trace/44054>
Encadrant : Romain Desbrest

OCTOBRE

Lundi 14 octobre

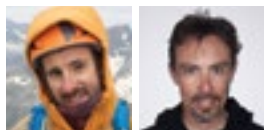
Bois du Sévrier - Chalet du Brévent
Semnoz, Alt. 1 367 m, Δ 920 m
Obs. : <https://tracedetail.fr/fr/trace/trace/24219>
Encadrant : Romain Desbrest

Lundi 28 octobre

Veyrier Classic
Bornes, Alt. 1 255 m, Δ 850 m
Obs. : <http://leschaudspatates.raidsaventure.fr/2015/03/ou-courir-a-annecy-top-5-des-sites-de-courses-a-pieds/>
Encadrant : Romain Desbrest

RANDO VOL "HIKE & FLY"

PROGRAMME



Romain
HOBSTERDRE

Bertrand
FARAUT

RESPONSABLES

Romain Hobsterdre, Bertrand Faraut

CONTACT

volrando@cafannecy.fr

En 2019, c'est décidé... on s'envoie en l'air !

Le CAF Annecy a eu une activité parapente durant de nombreuses années. En 2004, le club comptait plusieurs dizaines de licenciés FFVL (Fédération Française de Vol Libre) puis ce chiffre est tombé à 4 en 2018.

Nous souhaitons en 2019 relancer une dynamique sur le parapente, en proposant une activité de "vol rando" communément appelée "Hike & Fly". Nous avons réalisé durant l'hiver un sondage parmi les 300 adhérents du CAF d'Annecy ayant coché l'activité parapente sur leur licence. 100 personnes ont répondu.

65% sont intéressés pour participer à des sorties collectives "marche et vol" ou "vol rando".

72% possèdent déjà du matériel de parapente *light*.

En revanche, 60% des sondés déclarent ne posséder aucun diplôme de formation FFVL de type "brevet de pilote" ou "brevet de pilote confirmé".

Le Club Alpin Français d'Annecy, grâce à son affiliation à la FFVL s'engage fortement en 2019 sur des actions de formation pour permettre à chacun de voler le plus possible en sécurité et de participer aux sorties collectives. À titre d'exemple, Le CAF d'Annecy n'appliquera pas en 2019 de "cotisation club" sur la licence FFVL ce qui la rend moins chère

Dent du Cruet ©R. Hobsterdre



que dans un club de parapente. En revanche, cette prise de licence est obligatoire pour participer aux actions de formations proposées par le club.

Vous pouvez d'ores et déjà prendre votre licence sur Internet très facilement et venir grossir les rangs des "Volants du CAF Annecy" https://intranet.ffvl.fr/ffvl_licenceonline

Notre action en 2019 se déclinera en deux axes principaux et toutes nos actions de formation seront assurées par des professionnels ayant le Brevet d'Etat au sein d'écoles professionnelles agréées FFVL.

LA FORMATION

- o Permettre aux "volants réguliers" de valider un brevet de pilote théorique et pratique
- o Proposer des séances sur la sécurité, avec pour thèmes : le parachute de secours ou les réglages de sellette
- o Fédérer les personnes ayant envie de commencer l'activité en leur proposant des tarifs "CAF Annecy" négociés avec des écoles professionnelles FFVL agréées pour des stages initiation ou perfectionnement

L'ORGANISATION DE SORTIES COLLECTIVES PARAPENTE

- o de type "vol rando" organisés sur divers sites de Savoie et de Haute-Savoie (voir programme ci-dessous). Brevet de pilote obligatoire
- o de type "vol sur site", proposés, pour les personnes autonomes, et sous leur propre responsabilité de pilote, le soir après le boulot aux beaux jours

Le parapente est une activité avec un engagement fort. Il est important que chacun comprenne que si le club organise l'activité et fédère les pratiquants, il relève et relèvera toujours de la responsabilité individuelle de chaque pilote de "se mettre en l'air" ou pas. Aucune responsabilité du club ne pourra être engagée en cas d'incident de vol.

On vous attend nombreux... Pour tous renseignements, une seule adresse : volrando@cafannecy.fr

DATES DES FORMATIONS

- 28 mars** Formation Pliage de secours
Session 1 19h30/22h30
- 27 avril** Journée encadrée de préparation Brevet Pilote
- 28 avril** Test de validation
brevet de Pilote

Nous sommes en train de voir avec des écoles de parapente pour proposer des tarifs de stage à prix club. Surveillez le site collectives.cafannecy.fr, des dates de stage ont de fortes chances d'être proposées dans l'année.

DATES DES SORTIES ENCADRÉES

Les sorties sont dépendantes des conditions aérologiques et pourront être modifiées en fonction des conditions du moment :

- 19 mai** La Croix d'Allant
- 1^{er} juin** La Sambuy
- 9 juin** Le Colombier
- 30 juin** Le Col des Frêres
- 6 juillet** Le Sulens
- 21 juillet** La pointe de la Québlette
- 18 août** La pointe de Sur Cou
- 30 août** Croisse Baulet
- 5 octobre** Le Trélod
- 20 octobre** L'aiguille du Midi

LES VOLS SUR SITES ET CROSS

Les sorties seront annoncées sur le site collectives.cafannecy.fr en fonction des conditions aérologiques et des disponibilités des encadrants, généralement 24h avant la sortie.

MARCHE NORDIQUE



RESPONSABLE

Valérie Foresti

CONTACT

marchenordique@cafannecy.fr

Valérie FORESTI

À FOND LA FORME !

"Cela fait deux ans que je fais partie de ces personnes qui marchent avec détermination, le regard loin devant et les jambes boostées par les bras qui s'appuient sur les bâtons, à grande allure.

J'ai découvert au CAF la marche Nordique, qui allie les qualités du ski Nordique et celle de la marche tout terrain. Sur des chemins variés en ville ou en campagne, par tous les temps ou presque avec un matériel technique peu cher : une paire de bâtons spécifiques et de bonnes chaussures.

Trouver la bonne posture, bien droite et marcher comme un quadrupède, en utilisant la force des bras autant que celle des jambes grâce aux bâtons. Je sors maintenant seule mais c'est tellement mieux en groupe avec Valérie."

**Thérèse,
"nordic walker" de choc !**

DEVENEZ INITIATEUR !

Vous êtes adhérents du club alpin français d'Annecy, Vous pratiquez la marche nordique et vous aimez cette activité, vous aimeriez vous impliquer dans la vie du club, **formez-vous et devenez initiateur/initiatrice de marche nordique !**

N'hésitez pas à me contacter (marchenordique@cafannecy.fr) ou vous renseigner auprès du club.

Comme l'illustre ce témoignage, la marche nordique est une activité accessible à tous, qui a ses techniques et matériels spécifiques et qui nécessite un apprentissage: il ne s'agit pas seulement de marcher vite avec des bâtons. La recherche de l'efficacité et de la vitesse entraînent un travail sur la posture et la synchronisation comme sur la poussée.

Activité d'endurance qui fait travailler l'ensemble du corps sans risque de traumatisme, sa pratique régulière est particulièrement utile pour se maintenir en forme tout au long de l'année et pour préparer la prochaine saison d'été en montagne.

Les sorties encadrées sont publiées sur le calendrier du club : collectives.cafannecy.fr

À bientôt,
Valérie

Secteur du col de Tamié ©V. Foresti



HOMMAGES

DU CAF



JEAN BARTHOD

Il y a plus de 20 ans, lors d'une randonnée alpine avec Hubert Ferrandou, un cafiste longiligne m'aborde : *"Mes skis ont rayé ta voiture, j'ai une bonne assurance, on peut faire un constat"*. Je venais de faire la connaissance de Jean Barthod, retraité et nouvel arrivant en Haute-Savoie. Nous avons sympathisé. J'ai appris qu'il était un sportif éclectique : ski de piste et de randonnée, aikido, 100 m nage libre en compétition.

Après Hubert, il a continué à sortir avec Camille Charvet, puis Louis Bocquet. Il était fidèle aux sorties conviviales des vétérans et aux repas des copains de Louis.

Depuis 2 ans, fortement handicapé par la maladie, il ne participait plus aux activités du CAF.

Le 10 janvier 2019, il nous quittait. Il avait 88 ans.

Gaston Delbart



Jean Barthod en vieux savoyard ©DR

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 Icebreaker

- 20% jusqu'à fin juin 2019

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 secretaire@cafannecy.fr)

o Ski Loc Shop

-10% sur la location et l'entretien

o Aux pieds des voies

Réduction de 2 € sur chaque réparation de chaussons d'escalade (ressemelage : 23 € au lieu de 25 €. Ressemelage + enrobage : 36 € au lieu de 38 €). Un ressemelage d'une valeur de 25 € offert pour une paire de chaussons achetée dans notre magasin.

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



Au Vieux Campeur

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



© Photo: S. Jayden



Carte Club

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

Suivez nous



Au Vieux Campeur Société



Au Vieux Campeur



Rejoignez le groupe



Abonnez-vous à la chaîne

www.AuVieuxCampeur.FR

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